

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م: اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢- احمد شعراوي احمد ٢٠٠٢م: تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- احمد ممدوح ذكى ١٩٨٥م: اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضة للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٤- أشرف حافظ محمود ١٩٩٢م : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٥- اشرف فكرى راجح ١٩٩٧م: اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٦- إكرام محمد عبد الحفيظ ١٩٧٦م : الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية في مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٧- الاتحاد المصري للمصارعة ٢٠٠٣م : القواعد الدولية للمصارعة وفق آخر تعديلاتها، ترجمة عادل إبراهيم - مصطفى عبد الله.

٨- إيلين وديع فرج ١٩٨٠م : دراسة برنامج مقترح للكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٩- _____ ١٩٨٣م: تأثير برنامج مقترح في الألعاب لتنمية القدرات الإدراكية الحركية في المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي، الأول، يناير.

١٠- _____ ١٩٨٧م: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف الإسكندرية.

١١- إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦ - ١٨ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٢- _____ ٢٠٠٠م : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٣- توماتيان ك. ص ١٩٨٥م: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، على بن صالح، دار النشر، التربية البدنية والرياضية، موسكو.

١٤- جمال محمد علاء الدين ١٩٨١م: مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى في المجال الرياضى "دراسة نظرية"، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

١٥- _____ ١٩٩٦م: الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الإعداد المهارى - الخططى للرياضيين، قسم طرق التدريس والتدريب، مرحلة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية.

١٦- دولت عبد الرحمن عبد القادر ١٩٨١م: دراسة اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن، مجلة وبحوث جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الثالث.

- ١٧- زكى محمد حسن ٢٠٠٤م: التدريب المتقطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، جامعة الإسكندرية المكتبة العصرية.
- ١٨- صبري محمد قطب ١٩٩٧م: اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- صلاح السيد حسن قادوس ١٩٩٣م : الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية.
- ٢٠- صلاح محمد عصران ١٩٩٦م : اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢١- طلحة حسام الدين ١٩٩٣م: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- عصام احمد حسن ١٩٨٨م : تأثير استخدام التعلم المبرمج في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة.
- ٢٣- علاء الدين محمد عليوة د.ت: الصحة في المجال الرياضي، الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٢٤- علاء الدين محمد عليوة، محمد مرسل حمد أرباب ٢٠٠٢م : التمرينات البدنية المصورة فردية - زوجية - جماعية على شكل ألعاب صغيرة ، الطبعة الأولى، دار بلال للطباعة والنشر بالمنصورة.
- ٢٥- علاء محمد محمود قناوى ١٩٩٦م: تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

- ٢٦- على السعيد ربحان ١٩٩٣م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - الحركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٧- _____ ١٩٩٣م: النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٢٨- _____ ١٩٩٤م : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، المجلة العلمية للتربية الرياضية، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرياضي والمبادئ الاولمبية، التراكمات والتحديات.
- ٢٩- على فهمي ألبيك ١٩٨٦م: حمل التدريب، الطبعة الأولى، مطابع الشروق، القاهرة.
- ٣٠- عماد حمدي بليدي ٢٠٠١م: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعه حلوان.
- ٣١- عنيات احمد فرج ١٩٩٠م : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٢- قدرى سيد مرسى ومحمد جميل ١٩٧٩م : الألعاب الصغيرة الغرضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ٣٣- مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٤- محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م: مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق.

- ٣٥- محمد إبراهيم سالم د.ت : مذكرات في الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب (أسس - نظريات - تطبيقات)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٦- محمد توفيق الوليلي ١٩٨٢م: اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى في بعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٧- محمد جميل، قذري مرسى ١٩٧٩م: الألعاب الصغيرة لجميع المراحل لطلبة وطالبات معاهد التربية الرياضية، جمعية عمال المطابع التعاونية.
- ٣٨- محمد حسن علاوي ١٩٨٢م : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٩- _____ ١٩٩٤م : علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف.
- ٤٠- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان ١٩٩٤م : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي.
- ٤١- _____ ١٩٩٦ م : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٢- محمد حسن علاوي ١٩٩٧م : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة السادسة، دار المعارف.
- ٤٣- محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م : اثر التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ٤٤- محمد صبري عمر، مها محمد شفيق ١٩٩٢م : العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفعالية أداء البدء في السباحة، الإعداد ١٩، ٢٠ أغسطس.

٤٥- محمد عبد النبي الجمال ١٩٩٨ م : مذكرات في الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٤٦- محمد محمد فصالي ١٩٩٢ م : الرياضة للجميع، ندوة الرياضة للجميع القاهرة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية، سلسلة الندوات العلمية الرياضية.

٤٧- محمد نبوي الأشرم ١٩٨٦ م : اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء مجموعة الرمية الخلفية بالمواجهة السننير الأمامي للناشئين ١٨ - ٢٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٤٨- محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٩ م : الإحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.

٤٩- مسعد حسن هدية ٢٠٠٤ م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة الهواة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

٥٠- مسعد على محمود ٢٠٠٠ م : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحررة للهواة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

٥١- مسعد على محمود، أمر الله ألبساطي، محمد كشك ٢٠٠٢ م : محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥٢- نبيلة عبد المنعم شحاتة ١٩٨٧ م : اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى في كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٥٣- والترغايين د.ت : موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة يورغين شلايف، تدقيق محمد عيد الحمامصي، المعهد العالي الألماني للتربية البدنية بلا ييزغ، مخصص للطباعة الأجنبي باللغة العربية.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 54- **Barham. J. N. 1978** : Mechanical Kinesiology, Saint Louis, The C .V Mosby Co .
- 55- **Broer, R. M 1960**: Efficiency Of Human Movement, London, W.B. Saunders Co.
- 56- **Byra, M. 1988** : Minor Games, An Instructional Unit For The Middle and Secondary School, Physical Education Program , CAHPER/ACSEPL Journal,Ottawa .
- 57- **Combs, S.& Frank, C. 1980** : wining wrestling, 1st ed, Contemporary Book, Inc, Chicag.
- 58- **Dennis. A & Johnson. M. S. 1991** : Wrestling Drill Book, Leisure Press, Champaign ,Illinois.
- 59- **Edwards, H 1973** : Sociology Of Sport Berkeley, University Of California
- 60- **Fiedler, H 1995** :Observation of Technical Actions In Boxing Experiences, Scualian – Forma (Roma), Apr /June, Italian.
- 61- **Fox & Mathewes D. 1981** : The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics, C.B.S. College, Publishing, New York.

62- Gable; D 1999 : Coaching Wrestling Successfully, 1st ed, Human Kinetics

63- Jarman, T & Hanley, R 1983 : Wrestling For Beginners. 1st ed.,
Comtemfortery Books. Inc., Chicag .

64-Jensen, C.R & fisher, A.G 1979 : Scientific Basis Of Athletic Conditioning,
2nd ed., Philadelphia, Lea & Febiger.

65- Kozolo Bckozob .N 1981: Mogzotobka, Opgtsoluctob, M.

66- Luttgen., K & Hamilton., N 1997 : Kinesiology Scientific Basis Of Human
Kinetics

67- Petrove., R. 1987 : Principles Of Free - Style Wrestling For Children And
Adolescents, Federation Espanola De Lucha, Printed In Sapin.

68- Tomas Cross 1977: Comparison Of Whele And Minor Games Method,
And Whole Part Method Of Teaching Basket Ball Toninith Boys, R.Q
Vol.B.N.4, Dc Eanbec.

69- Wells, K.F .& Luttgens, K 1976 : Kinesiology, Scientific Basis Of Human
Motion, 6th ed., London, W.B saunders, Co.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

70- WWW.bsu.edu/web/ykwon/pep294/introduction.html

71- WWW.eagle.ca/~mikehick/teams

72- WWW.themat.com

ملحق (١)
أفراد عينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة



المجموعة التجريبية



المجموعة الضابطة

ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأى مدرب - لاعب

اسم المدرب / اسم للاعب /

س: هل يستطيع اللاعب تكملة الجولة الثانية في المباراة بنفس كفاءة الشوط الأول؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بلا

لماذا لا يستطيع اللاعب تكملة الجولة الثانية؟

س: ما مدى استجابة اللاعبين للألعاب الصغيرة ؟

(لديهم إقبال عليها وتدخل الفرح والسرور بين اللاعبين ، غير محببة لدى اللاعبين)

س: هل الألعاب الصغيرة تدخل اللاعبين في جو المباراة الفعلي وتخلق روح المنافسة والتشويق بين

اللاعبين؟

(نعم ، لا)

س: هل الألعاب الصغيرة تخلق نوع من الدافعية نحو ممارسة رياضة المصارعة بالصورة التي

تحقق للاعبين عائد أفضل في العملية التدريبية ؟

(نعم ، لا)

س: هل تعتقد أن الألعاب الصغيرة تستطيع أن ترتقي بالأداء (البدني ، المهاري، الخططي، الجميع)

في العملية التدريبية .

س: هل يتم استخدام الألعاب الصغيرة كعنصر أساسي في وحدات التدريب

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم

فما هو الجانب الذي تنمية هذه الألعاب (بدني، مهاري، خططي، الجميع)

- إذا كانت الإجابة بلا

فما الأساليب التي يتم التدريب بها ؟

٢ / ٧٣

س: هل تعتقد أن الألعاب الصغيرة مفيدة في العملية التدريبية للموسم الرياضي؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم

فما وجه الاستفادة منها

س: هل يتم تقنين حمل التدريب للألعاب الصغيرة المستخدمة من (شدة ، تكرارات ، مجموعات)؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم .

اذكر كيفية التقنين؟.....

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى الخبراء

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص
على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتیان

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف : ا.د / على السعيد محمد ریحان
د / حسام الدين فاروق حسين

الباحث

محمد رمزي على نوح

السادة / الخبراء

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال الرياضة، ولتقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم و آرائكم في هذا المجال، لذا نأمل الاستعانة بآرائكم في هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعما بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها، والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتتان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث

بيانات عامة

الاسم :

الوظيفة الحالية:

المؤهل العلمي وتاريخية:

مدة العمل في مجال التدريس - التدريب:

الخبرات الرياضية الأخرى:

- حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح
- حول الجملة الحركية المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهاري وكذلك وضع درجات التقييم المناسبة للجملة الحركية.

أولاً: حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

س: هل يتم استخدام الألعاب الصغيرة في البرنامج التدريبي للموسم في رياضة المصارعة ؟

(نعم ، لا)

إذا كانت الإجابة بنعم.

- في أي فترة يتم استخدام الألعاب الصغيرة
- (الإعداد العام، الإعداد الخاص، المنافسات، الانتقالية، في جميع المراحل)
- هل يتم إعطاء الألعاب الصغيرة في (بداية الفترة، نهاية الفترة، الاثنين معا)
- يفضل أن يكون مدة البرنامج (٨ ، ١٠ ، ١٢) أسبوع
- ما عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ؟
- (٢ - ٣ ، ٣ - ٤ ، ٤ - ٥ ، ٥ - ٦)
- إذا كان هناك أكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد متى يتم استخدام الألعاب الصغيرة في الوحدة (الأولى - الثانية)
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام
- ٣٠ ق ٦٠ ٩٠ ق ١٢٠ ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص
- ٣٠ ق ٦٠ ٩٠ ق ١٢٠ ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة المنافسات
- ٣٠ ق ٦٠ ٩٠ ق ١٢٠ ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في الفترة الانتقالية
- ٣٠ ق ٦٠ ٩٠ ق ١٢٠ ١٥٠ ق
- ما الشدة المناسبة لهذه الفترة (أقصى، أقل من الأقصى، متوسط، راحة نشطة)
- ما موضع هذه الألعاب في الوحدة التدريبية
- (الإحماء، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي، في جميع الفترات)
- ما هو التوزيع الزمني المناسب لتقسيمات أجزاء الوحدة التدريبية الداخلية ؟
- ما متوسط عدد الألعاب الصغيرة المعطاة داخل كل وحدة من الوحدات
- (٢ - ٣ ، ٣ - ٤ ، ٤ - ٥ ، ٥ - ٦)
- متوسط الزمن المقترح للألعاب الصغيرة داخل الوحدة التدريبية من
- (١٠ - ٢٠ ق ، ٢٠ - ٣٠ ق ، ٣٠ - ٤٠ ق)

ثانيا : حول الجملة الحركية المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهارى
وكذلك تحديد وكذلك وضع درجات التقييم المناسبة للجملة الحركية.

الجملة الحركية المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهارى

- ١ . وقفة الاستعداد
- ٢ . تغير مستوى الجسم والاختراق من أسفل الإبط
- ٣ . الرفع لأعلى
- ٤ . التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص نصف قوس للجانب لهبوط اللاعب بصدرة فوق ظهر الشاخص.
- ٥ . برمة الوسط من أسفل.
- ٦ . الوقوف بالشاخص مرة أخرى لأعلى.
- ٧ . التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص في قوس دائري وهبوط الشاخص مباشرة على ظهره في الوضع الخطر.

(أوافق على الجملة - أوافق بعد التعديل - لا أوافق)

اقترح آخر للجملة الحركية ترونه سيادتكم إضافتها

.....

.....

تقييم المهارات المستخدمة في الجملة الحركية بما يناسبها من درجات

.....

.....

ملحق (٤)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في رياضة المصارعة

المهنة	الاسم	م
أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان سابقاً	د . ا . سليمان على إبراهيم	١
أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	د . ا . مسعد على محمود	٢
أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية	د . ا . محمد رضا الروبي	٣

ملحق (٥)

اختبار (الجري المكوكي) ٥ × ٥٥ م

(5 × 55 – Meter – Shuttle Run Test)

هدف الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

تقويم الاختبار:

- سجل محمد حسن علاوي معامل موضوعية لهذا الاختبار هو ٠,٩٨٧
- سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الاختبار هو ٠,٩٧٠

الأدوات اللازمة:

- عدد ٢ راية ركنية من رايات كرة القدم، ساعة إيقاف

طريقة الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (ا) في وضع البدء العالي، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى والدوران حولها، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى، وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطيين خمسة مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب)

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجري العالي
- يجري كل مختبر بمفرده، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفه عدد اللفات الباقية له
- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط

التسجيل:

يسجل الزمن الذي سيستغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطيين ذهابا وإيابا خمس مرات بالثواني لأقرب ١٠/١ ثانية



ملحق (٦)

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

Squat Thrusts Or Burpee Test

هدف الاختبار: قياس التحمل العضلي العام بالجسم

تقويم الاختبار:

- سجل الاختبار معمل ثبات بلغ ٠,٩٧
- للاختبار صدق منطقي مقبول، فقد أقرت صلاحيته مجموعة من خبراء القياس في التربية الرياضية

الأدوات اللازمة:

- بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية

طريقة الأداء:

- يقف المختبر معتدلاً.
- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين
- قذف الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً
- قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين
- الوقوف في وضع معتدل و الصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي
- يؤمر المختبر بالأداء الأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف

تعليمات الاختبار :

- ينتهي الاختبار و يتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة
- لا يؤدي الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحك
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط

التسجيل:

تحتسب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي:

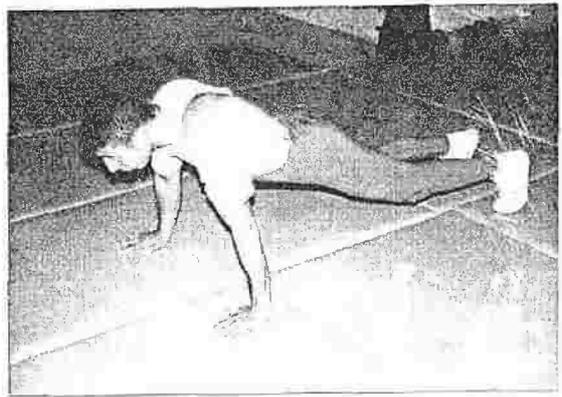
- ثني الركبتين كاملاً
- قذف الرجلين خلفاً
- قذف الرجلين أماماً
- الوقوف.



١



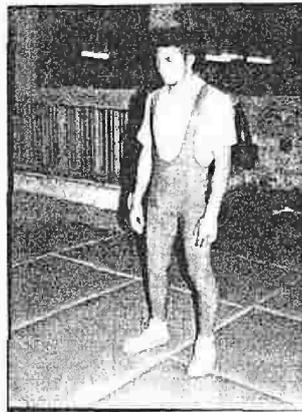
٢



٣



٤



٥

ملحق (٧)

اختبار الابطاح المثلثي الذراعين

Push – Ups Test

هدف الاختبار : قياس التحمل العضلي الديناميكي للعضلات المادة للذراعين وحزام الكتف
تقويم الاختبار:

- سجل مك ريسيو M.Recio معمل موضوعية لهذا الاختبار بلغ ٠,٩٩، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معمل موضوعية لهذا الاختبار بلغ ٠,٩٨
 - سجل براون H.S.Brown معمل ثبات لهذا الاختبار بلغ ٠,٩٠٣، كما سجل خطا معياريا لهذا الثبات هو ٠,٠١٧
 - للاختبار صدق منطقي مقبول أفرة الخبراء في مجال القياس في التربية الرياضية، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معمل صدق عاملي لهذا الاختبار بلغ ٠,٩٠١
- الأدوات اللازمة : لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على ارض مستوية
طريقة الأداء :

- يقوم المحكم بوضع كفة على الأرض، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع
 - يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء اكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب
- تعليمات الاختبار :

- يؤدي الاختبار على ارض مستوية وصلبه
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين
- مد الذراعين الهدف منة رفع الجسم عن الأرض، بحيث يكون في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط
- لا يحتسب أنصاف المحاولة

التسجيل:

- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين، دون الركوع إلى الراحة أو التعب لتسجيل اكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب
- تحتسب عدة واحدة في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة
- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف للراحة
- لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات التالية :
- عند سحب المقعدة لأعلى
- في حالة عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع
- في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين



1



2



3

ملحق (٨)

اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

Sit – Ups Test

هدف الاختبار: قياس التحمل العضلي الديناميكي (تحمل القوة) لمجموعة عضلات البطن
تقويم الاختبار:

- للاختبار معمل ثبات بلغ ٠,٩٤
- للاختبار صدق منطقي مقبول، فقد أقر صلاحيته كثير من الخبراء المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية

الأدوات اللازمة :

- بساط أو أرض خضراء
- مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥ سم

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن
- يظل المختبر محتفظاً بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة
- يقوم احد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن
- يستمر المختبر في تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات حتى التعب

تعليمات الاختبار :

- يجب أن تظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الاختبار، ومتباعدتين قليلاً
- في كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليد قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى
- يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار، وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذي يقوم بتثبيت العقبين

التسجيل :

- يسجل للمختبر عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها بدون زمن
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات التالية : فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس



2



1



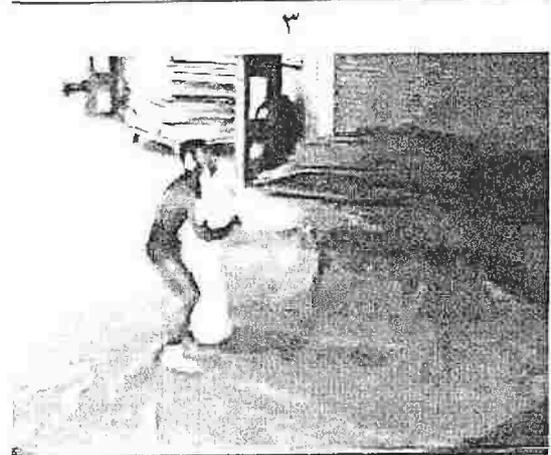
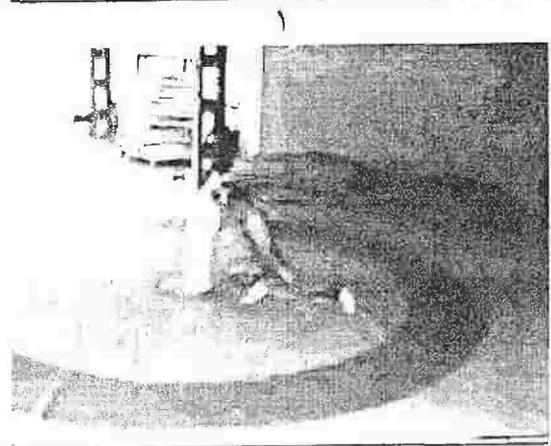
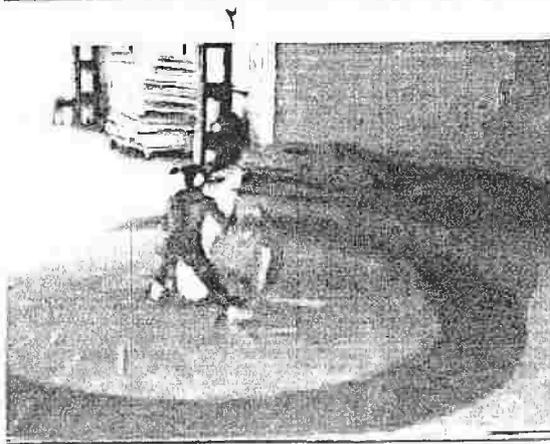
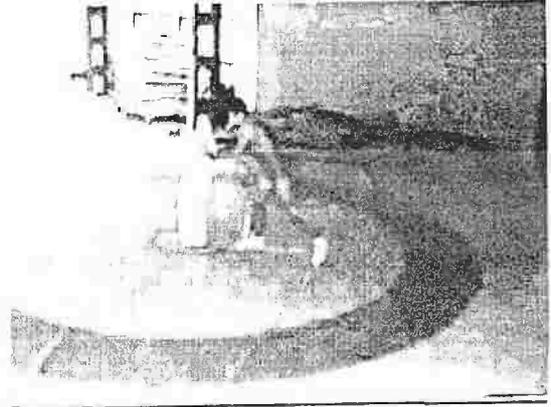
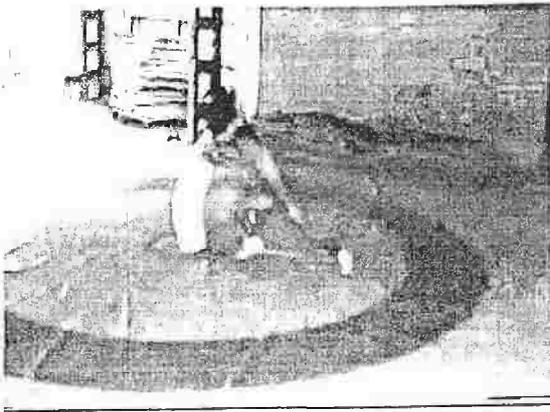
3



4

ملحق (٩)

اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان



٨

٧



10



9



12



11



14



13



17



15



18



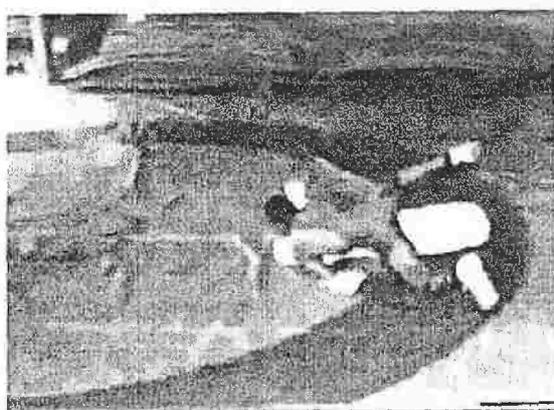
17



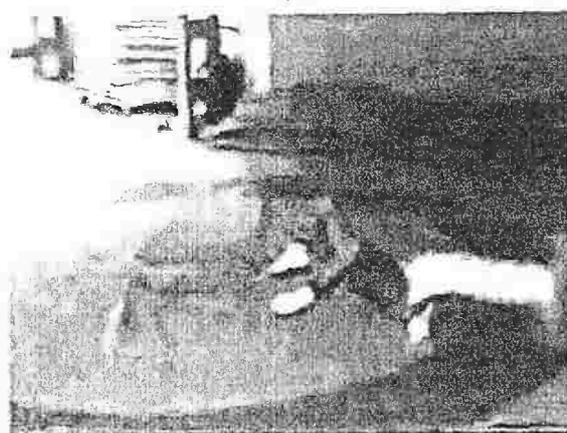
20



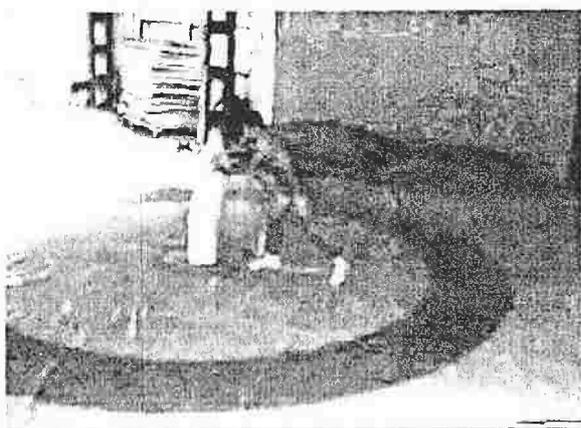
19



22



21



24



23

ملحق (١٠)
 أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم
 في تطبيق القياسات وملئ الاستمارات

الوظيفة	الاسم	م
باحث بكلية التربية الرياضية بالمنصورة	الأستاذ / احمد محمد عاطف	١
أخصائي نشاط رياضي حكم مصارعة	الكابتن / حسام الدين عبد المنعم عبود	٢
أخصائي نشاط رياضي مدرب مصارعة	الكابتن / محمد احمد أنور	٣
مدرب مصارعة	الكابتن / نزيه شعبان على	٤

ملحق (١١)
استمارة تقييم فعالية الأداء المهاري (المقترح)

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم فعالية الأداء المهاري للجملة الحركية المقترحة وقد استعان الباحث في تصميم استمارة باستمارة تقييم فعالية الأداء المهاري التي استخدمت من قبل محمد رضا الروبي ١٩٨٦م (٤٣)، على السعيد ربحان ١٩٩٣م (٢٦).

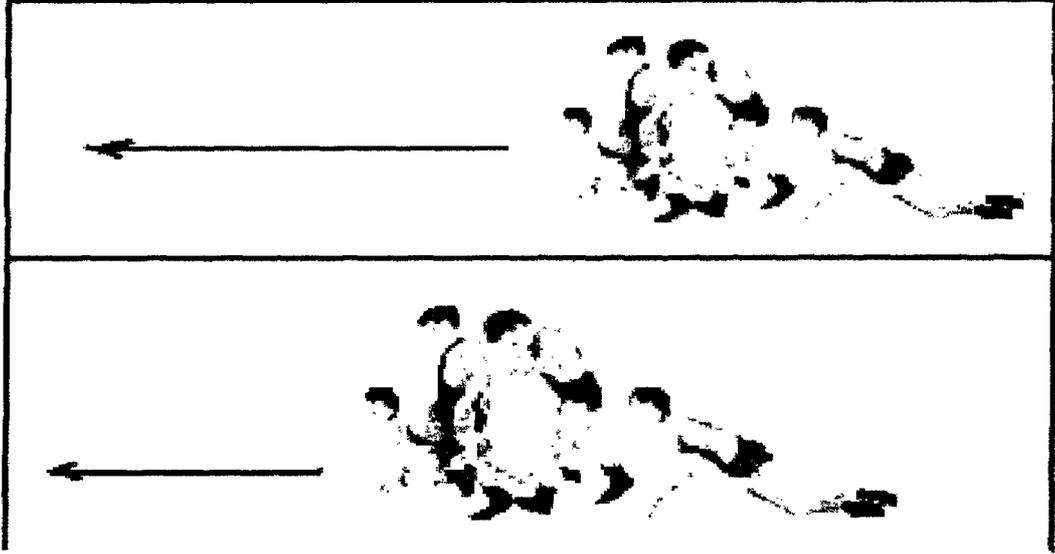
الاسم :

الاسم	الجملة الأولى		الجملة الثانية	
	إجمالي النقاط المسجلة إجمالي المحاولات	المتوسط	إجمالي النقاط المسجلة إجمالي المحاولات	المتوسط
١- وقفة الاستعداد	١٠	٩	١٠	٩
٢- تغير مستوى الجسم والاختراق من أسفل الأبط	٨	٧	٨	٧
٣- الرفع لأعلى	٦	٥	٦	٥
٤- التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص نصف قوسي للجانبي ليهبوط اللاعب بصدره فوق ظهر الشاخص.	٤	٣	٤	٣
٥- برمة الوسط من أسفل.	٢	١	٢	١
٦- الوقوف بالشاخص مرة أخرى لأعلى.				
٧- التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص في قوس دائري و هبوط الشاخص مباشرة على ظهره في الوضع الخطر				

ملحق (١٢)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح للألعاب الصغيرة
الخاص بالمجموعة التجريبية

(١) اسم اللعبة : الزحف بالساعدين مع الساقين بالتبادل للمرور من بين أرجل زملاء



خط البداية 10 متر خط النهاية

الهدف من اللعبة : مهاري : وضعي الصراع، بدني : الرشاقة، تحمل القوة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يقسمون إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض وخطان

آخران خط للبداية وخط للنهاية وأرقام للاعبين من ١ : ٤

مساحة الملعب : مساحة الملعب ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ يقف الأربع لاعبين من كل مجموعة خلف خط البداية (وقوف فتحا الظهر) مواجهة

مسك وسط الزميل باليدين ميل للامام وعلى شكل قاطرة

▪ عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الأخير بكل قاطرة بالزحف من بين أرجل

الزملاء حتى يصل إلى اللاعب الأول فيقوم بمسك وسطه باليدين وفي نفس اللحظة

يكرر اللاعب قبل الأخير ما يفعله اللاعب الأخير وهكذا باقي للاعبين حتى يصل

اللاعب الأول إلى خط النهاية المحدد

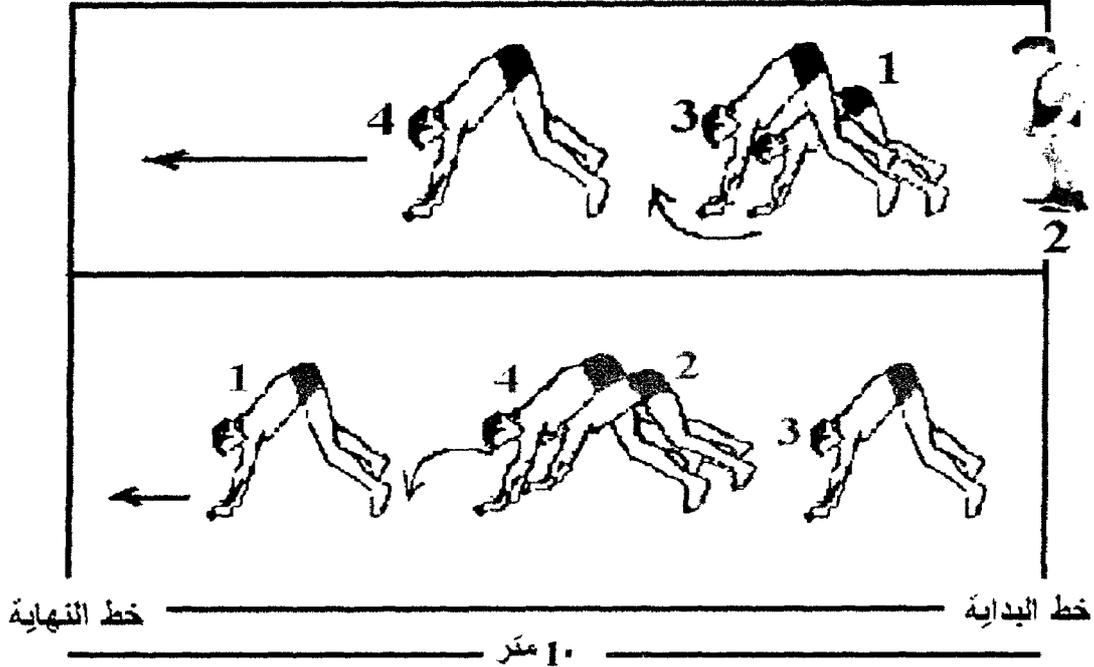
ما يجب مراعاته عند الأداء :

إتباع خط السير المحدد بالشكل، عدم ترك وسط الزميل أثناء الأداء، تفوز المجموعة التي

تتهى مهمتها أولاً قبل المجموعة الأخرى.

(٢) اسم اللعبة : نقل اليدين أماما بالتبادل مع نقل القدمين أماما بالتبادل للمرور من أسفل

المسطح الأمامي لجسم زملاء



الهدف من اللعبة : مهاري : وضع الصراع أسفل، بدني : تحمل القوة، الرشاقة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يقسمون إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض وخطان

آخران خط للبدائية وخط للنهاية وأرقام للاعبين من ١ : ٤

مساحة الملعب : مساحة الملعب ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ يقف ثلاث لاعبين من كل مجموعة خلف خط البداية وقوف الظهر مواجهه على

شكل قاطرات ومواجهه اللاعب الرابع الذي يقف وقوف على أربع على خط البدء

▪ عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالمشي من أسفل

المسطح الأمامي للاعب الذي يقف على أربع فتحتا على خط البداية ثم يقوم اللاعب

بعد المرور من أسفل الزميل باتخاذ وضع الوقوف على أربع متخذاً مسافة مناسبة

بينة وبين الزميل ويستمر الأداء حتى يصل المشترك الأول لخط النهاية المحدد

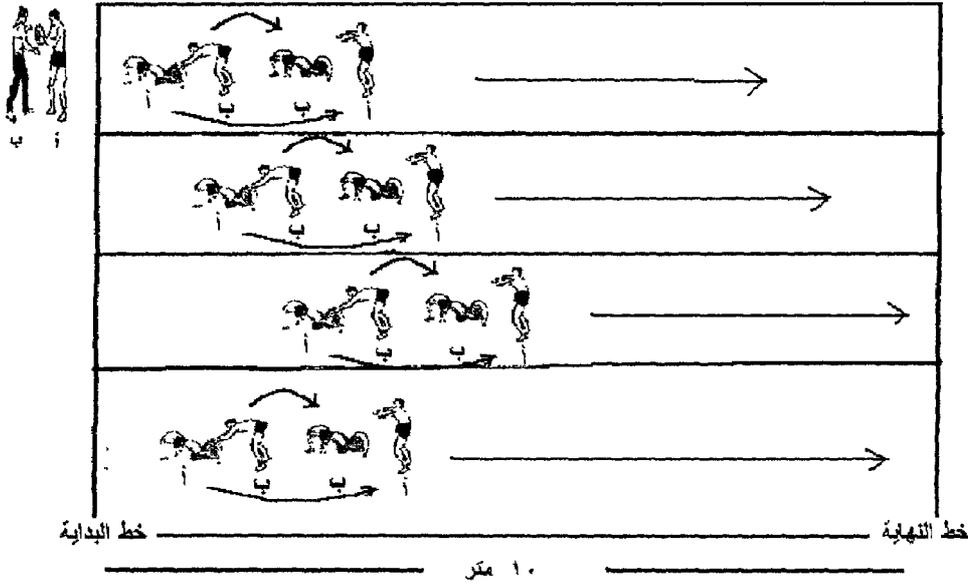
ما يجب مراعاته عند الأداء :

- إتباع خط السير المحدد بالشكل، تباعد أفراد المجموعتين، عدم لمس الكوع أو الركبة

لسطح البساط أثناء التعدي من أسفل المسطح الأمامي للاعب، تفوز المجموعة التي

تصل إلى خط النهاية قبل الأخرى.

(٣) اسم اللعبة : تنابع الكرة بالسنتير



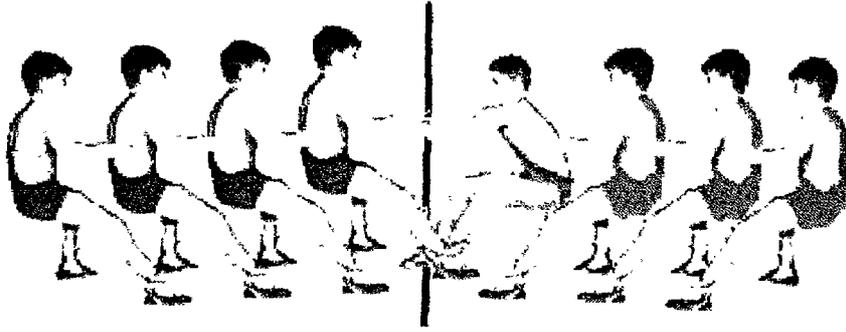
- الهدف من اللعبة : مهاري : التقوس خلفاً، بدني : القوة المميزة بالسرعة، المرونة
 عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى ٤ مجموعات كل مجموعة لاعبين (أ) (ب)
 الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض وخطان
 آخران خط للبداية وخط للنهاية وأرقام للاعبين من ١ : ٤
 مساحة الملعب : مساحة الملعب ١٠ × ١٠ م
 مواصفات الأداء :

- يتم وقوف الأربع مجاميع على خط البداية كل مجموعة لاعبين يقوم كل لاعب بمواجهه زميلة بالوجه بحيث يكون ظهر اللاعب الأول المؤدى مواجهه للملعب، وبين كل مجموعة والأخرى مسافة مناسبة
- يقوم اللاعب الأول (أ) من كل قاطرة بمسك كرة السلة بيده وضمها إلى صدره ويقوم أداء الكوبري ثم يقوم اللاعب الثاني (ب) بالتحرك وذلك بالانحناء أماماً لأخذ الكرة من الزميل (أ) وأداء الكوبري بها، ثم يتحرك اللاعب (أ) خلف اللاعب (ب) ليأخذ منة الكرة بالانحناء أماماً ويقوم بأداء الكوبري وهكذا يتم تكرار الأداء، حتى الوصول إلى خط النهاية، كما في الشكل.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- اللاعب الأول من كل مجموعة يكون واقف فتحا القدمين على خط البدء ومواجهة البساط بالظهر، الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع توصيل الكرة إلى خط النهاية قبل الفريق الأخر، يجب مراعاة عدم وقوع الكرة من يد اللاعبين

(٤) اسم اللعبة : جذب الزميل للخلف



الهدف من اللعبة : مهاري : تحركات المصارع، وقفة الاستعداد، تغيير مستوى الجسم

بدني : تحمل عضلي

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، خط مرسوم على الأرض بالعرض

مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ الوقوف قاطرتان متواجهتان بالوجه كل قاطرة أربعة لاعبين يقوم اللاعب الأول من

كل قاطرة بتشبيك الذراعين ويقوم باقي اللاعبين بتشبيك الذراعين حول وسط

اللاعب الامامي له والجذب إلى الخلف حتى عبور العلامة

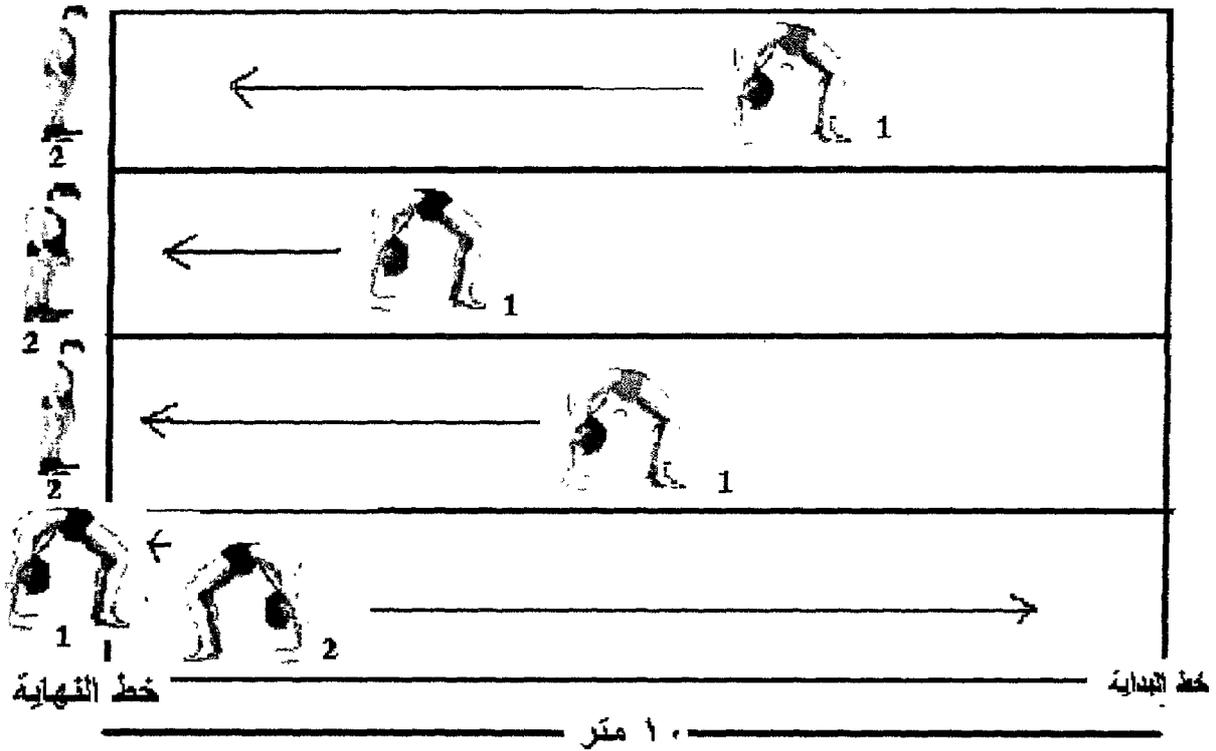
ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عدم فك تشبيكه الذراعان للوسط

- القطار الفائز هو الذي يجذب القطار الآخر كاملا لاجتياز العلامة المحددة في

الأرض

(٥) اسم اللعبة : سباق تتابع الكباري



الهدف من اللعبة : مهاري : التقوس خلفا، بدني : المرونة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى أربعة مجاميع كل مجموعة لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ تقف كل مجموعة من المجموعات الأربعة على خط البداية ويقوم كل لاعب من كل

مجموعة بعمل كوبري والتحرك للامام للوصول إلى خط النهاية المحدد بعد ١٠م،

ليقوم اللاعب الثاني الواقف في المجموعة على خط النهاية بعمل كوبري والتحرك

للامام للوصول إلى خط البداية

▪ التنافس بين اللاعبين في التحرك من وضع الكوبري على الذراعين

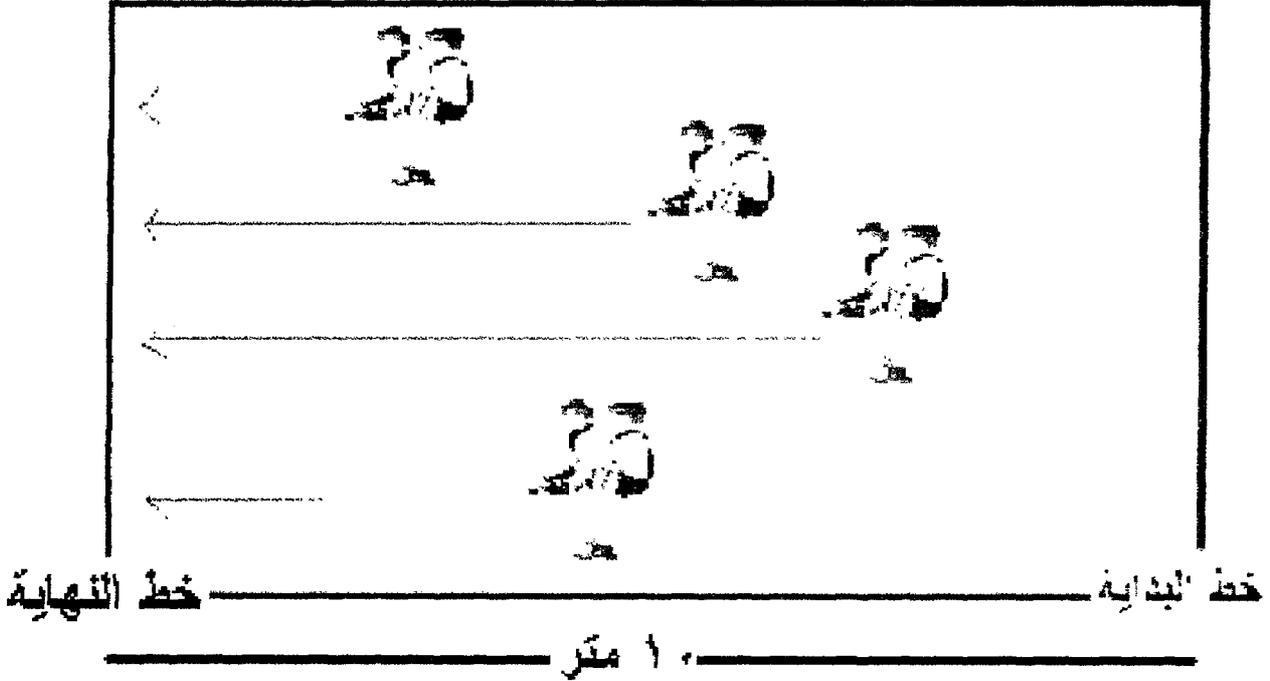
ما يجب مراعاته عند الأداء :

- إتباع خط السير المحدد

- عدم لمس مقعدة اللاعب ورأسه للأرض

- المجموعة الفائزة هي التي ينهي أفرادها السباق أولا

(٦) اسم اللعبة : شيل الزميل على الظهر



لهدف من اللعبة : مهاري : وضع الاستعداد، تحركات المصارع، بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى ٤ مجموعات كل مجموعة لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

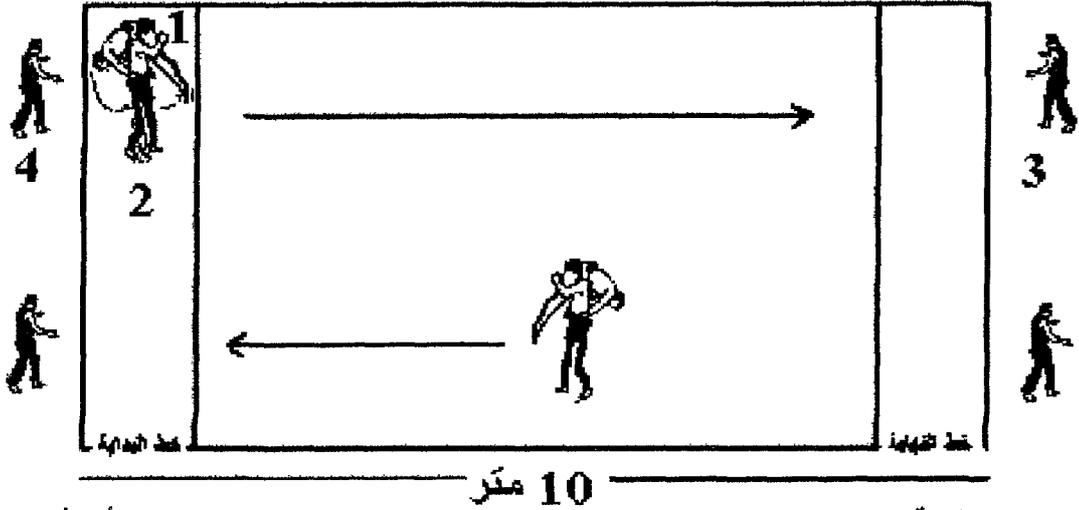
▪ يقوم كل لاعب بحمل زميلة على ظهره والوقوف على خط البداية والاستعداد لسماع

إشارة البدء للجري بالزميل إلى خط النهاية كما في الشكل الموضح.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المجموعة الفائزة هي التي تستطيع الوصول إلى خط النهاية قبل المجموعة الأخرى

(٧) اسم اللعبة : اللف الطولي



الهدف من اللعبة : مهاري: تغيير مستوى الجسم، تحركات المصارع، الرفع لأعلى

بدني: التحمل العضلي

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين، يرسم خطان متوازيان على الأرض وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية وأرقام للاعبين

من ١ : ٤

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

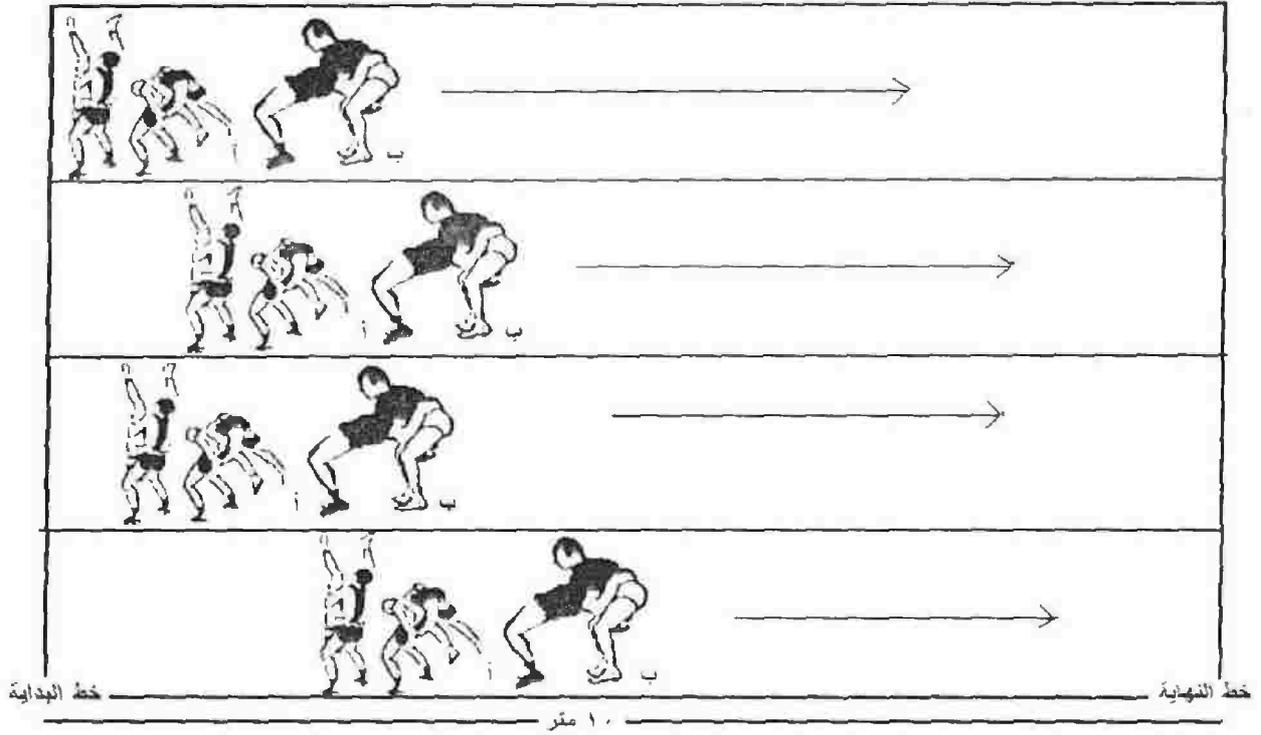
▪ يقوم اللاعب رقم (١) في كل مجموعة من المجموعتين عن سماع إشارة البدء برفع الزميل الواقف في المنطقة المحددة وحمله على الكتف كما في الشكل، ليحاول اللاعب اللف على جسم زميلة طوليا للمرور بين قدمي الزميل وذلك بمساعدة زميلة لعمل لفه كاملة طوليا

▪ ثم الجري بالزميل وهو محمول على الكتف بعد أداء اللفة الطولية في المنطقة المحددة إلى خط النهاية، ليقوم اللاعب الحامل لزميلة بإنزاله واقفا على الأرض أمام اللاعب رقم (٢) ليقوم اللاعب بتكرار ما أداة اللاعب رقم (١) و الوصول به إلى خط البداية ليقوم اللاعب رقم (٣) بتكرار الأداء والانتهاه عند خط النهاية

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب مراعاة عدم لمس أي جزء من اللاعب المحمول للأرض أثناء اللف الطولية أو أثناء الجري لخط النهاية ويتم نزول اللاعب المحمول في المنطقة المحددة عند خط النهاية وذلك لتسليمه للاعب الأخر، المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يستطيع أفرادها إنهاء اللاعبه قبل المجموعة الأخرى.

(٨) اسم اللعبة : الساقية



الهدف من اللعبة : مهاري : التقوس خلفا، الرفع لأعلى، بدني : القوة العضلية
 عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة أربع لاعبين، أول
 لاعبين في المجموعة واقفين بهذا الوضع على خط البداية كما هو موضح في الشكل
 الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان متوازيان على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

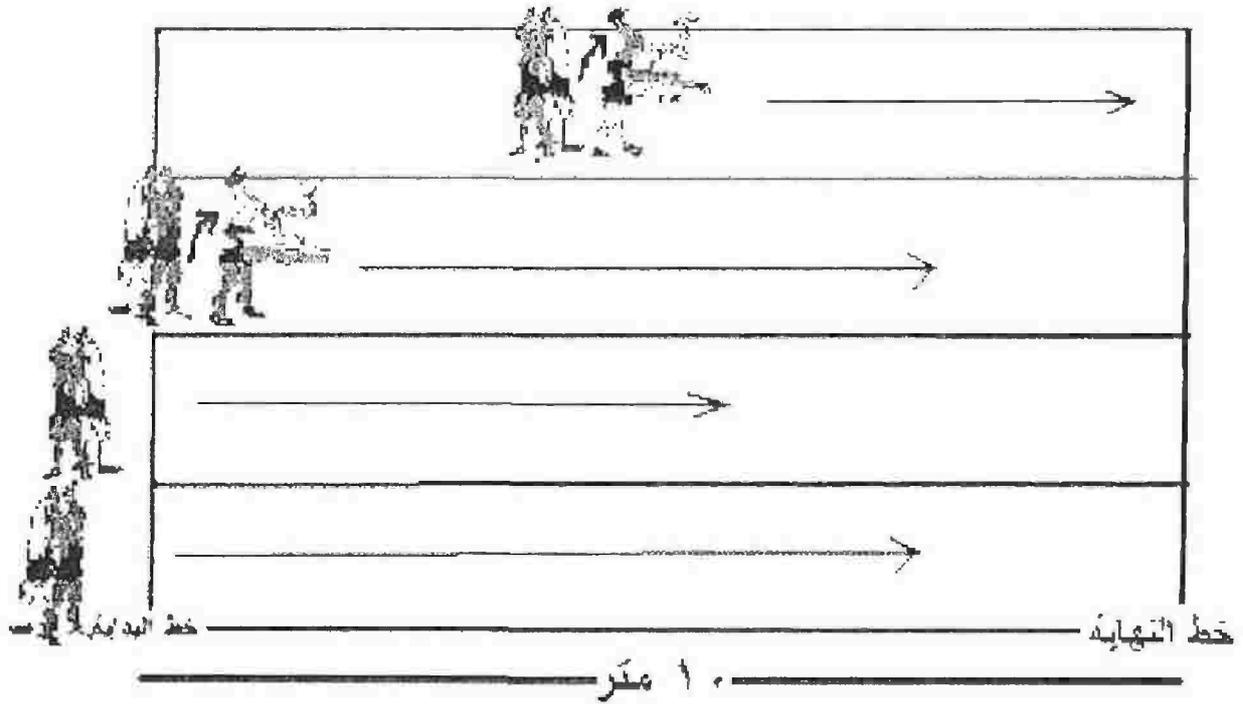
مواصفات الأداء :

- كل لاعب يقوم بمسك جذع الزميل ورفعة حتى تصل قدم الزميل عاليا والرأس أسفل
 وعمل كوبري به (ساقية) كما هو موضح في الشكل، ليقف الزميل المحمول على
 قدميه وتكرار الأداء إلى الوصول إلى خط النهاية

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- تعتبر المجموعة فائزة إذا سبق أفرادها أفراد المجموعة الأخرى
- عدم فك تشبيكه الذراعين

(٩) اسم اللعبة : الشقلبة الأمامية من فوق الظهر



الهدف من اللعبة : مهاري : النقوس خلفا، تغيير مستوى الجسم، بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى ٤ مجموعات كل مجموعة لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطوط متوازية على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ يقف كل لاعبين خلف بعض على خط البداية وظهر كل واحد منهم مواجه لظهر

الأخر واليدان متشابكة أعلى الرأس

▪ عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بجذب ذراع اللاعب الثاني مع انحناء

الظهر ليقوم اللاعب الثاني بالشقلبة من فوق ظهره والنزول أمامه والدوران للوصول

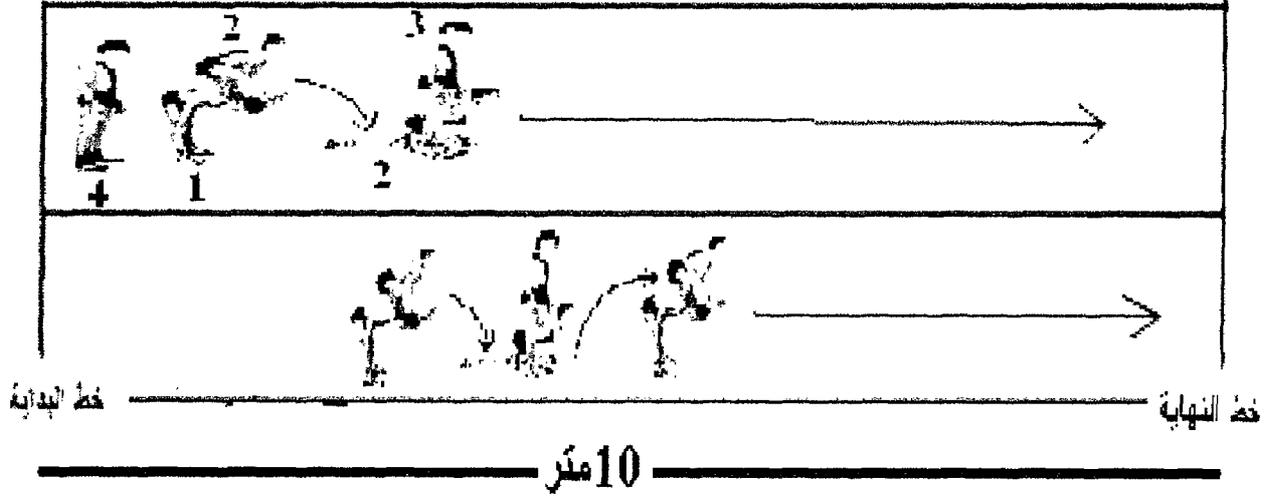
إلى وضع الاستعداد السابق وتكرار الأداء.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عدم ثنى مفصل الكوع عند أداء الشقلبة

- يفوز اللاعبان الذين يستطيعوا أن يجتازا خط النهاية قبل المجموعات الأخرى

(١٠) اسم اللعبة : نطة الإنجليز



الهدف من اللعبة : مهاري : الغطس والاختراق، تغيير مستوى الجسم

بدني : السرعة، رشاقة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتان كل مجموعة ٤ لاعبين
الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطوط متوازية على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية، وأرقام للاعبين من ١ : ٤

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ يقف اللاعب الأول من كل مجموعة (وقوف - ميل أماما أسفل - طوليا) ويقف باقي

اللاعبين في كل مجموعة قطاراً مواجهه بالظهر خلف خط البداية

▪ ثم يقوم اللاعب الثاني بالقفز طوليا من فوق الزميل الأول والوقوف فتحاً بمسافة

مناسبة من اللاعب الأول ليقوم اللاعب الثالث بعد أداء القفز الطولي للاعب الأول

والغطس والاختراق من بين قديمي الزميل الثاني ثم يقوم بالوقوف ميل أماما أسفل

طوليا ليقوم اللاعب الرابع بالقفز طوليا، من فوق اللاعب الأول والغطس والاختراق

من بين قديمي اللاعب الثاني والقفز طوليا من فوق اللاعب الثالث وتبادل الأداء بين

اللاعبين حتى خط النهاية.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب مراعاة النواحي الفنية للغطس عند الغطس من بين قديمي الزميل

- المجموعة الفائزة هي التي تستطيع الوصول إلى خط النهاية قبل المجموعة الأخرى

(١١) اسم اللعبة : الغطس والاختراق



خط البداية خط النهاية

10 متر

الهدف من اللعبة : مهاري : الغطس والاختراق، تغيير مستوى الجسم، تحركات المصارع

بدني : الرشاقة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين
الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطوط متوازية على الأرض

وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية، وأرقام للاعبين من ١ : ٤

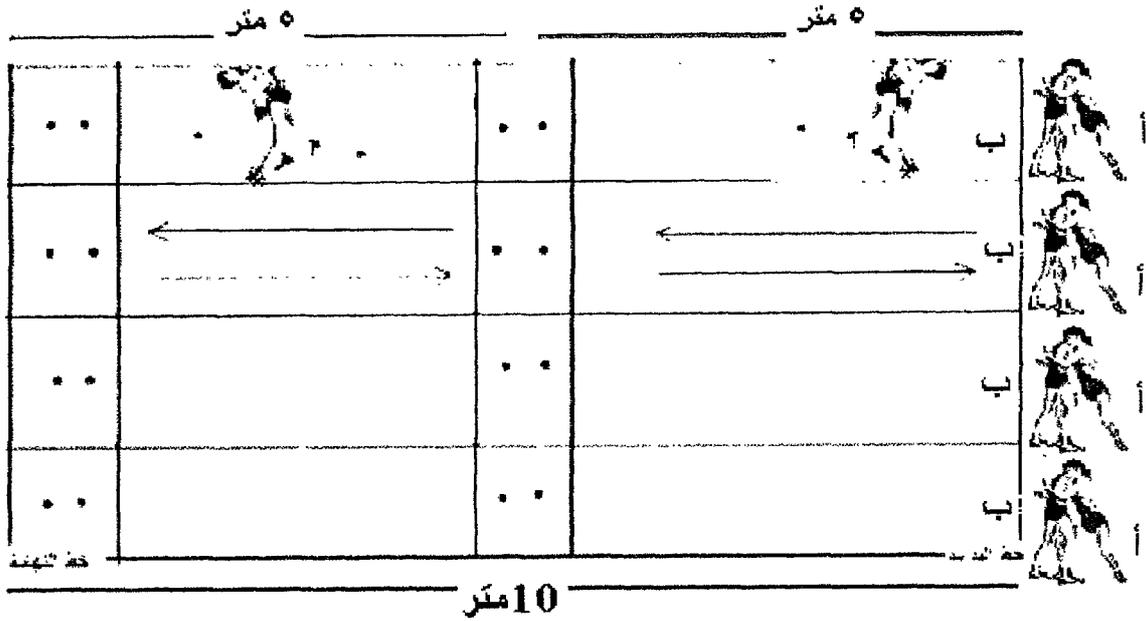
مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب الأول من كل مجموعة وقفة الاستعداد على خط البداية ويقف باقي اللاعبين في كل مجموعة قاطرة مواجهه بالظهر خلف خط البداية
 - عند إشارة المدرب بالبداية يقوم اللاعب الثاني من المجموعتين بالتحرك نحو اللاعب الأول الواقف وقفة الاستعداد على خط البداية ويقوم بالغطس من تحت الإبط الأيمن ليقوم اللاعب الثاني بالوقوف وقفة الاستعداد خلف اللاعب الأول ليقوم اللاعب الثالث بالغطس والاختراق من ناحية اليمين للاعب الأول ومن ناحية الشمال للاعب الثاني ثم يقوم بالوقوف وقفة الاستعداد خلف اللاعب الثاني بعد مسافة مناسبة
 - يقوم اللاعب الأول بالتحرك نحو اللاعب الثاني والغطس من تحت الإبط الأيمن ثم يواجه اللاعب الثالث ليقوم بالغطس من تحت الإبط الأيسر ثم يواجه اللاعب الرابع ليقوم بالغطس من بين قدميه ويتكرر الأداء إلى الوصول إلى خط النهاية
- ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب مراعاة النواحي الفنية عند الغطس والاختراق
- تعتبر المجموعة فائزة إذا تم اجتياز أفراد مجموعتها خط النهاية قبل المجموعة الأخرى

(١٢) اسم اللعبة : التشابك



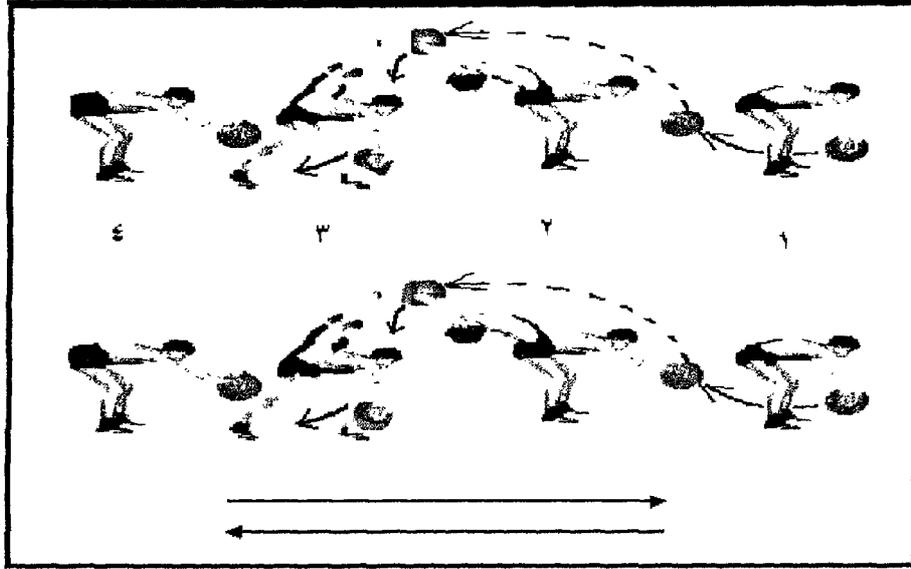
الهدف من اللعبة : مهاري : الرفع لأعلى، تحركات المصارع، وضع الاستعداد بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى ٤ مجموعات كل مجموعة لاعبين (أ)(ب)
 الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطوط متوازية على الأرض
 وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية، خطان متوازيان يبعدوا عن خط البداية ٥م
 وخطان آخران يبعدوا ١٠م من خط البداية
 مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م
 مواصفات الأداء :

- تقف كل مجموعة المكونة من لاعبين (أ) (ب) وقفة الاستعداد تشبيك الوسط (وضع التشابك) على خط البداية وعند سماع إشارة المدرب
- يقوم اللاعب (أ) برفع اللاعب (ب) من المواجهة بالوجه والتحرك به إلى المنطقة المحددة بالشكل التي تبعد عن خط البداية بخمسة أمتار وإنزال اللاعب (ب)
- ليقوم اللاعب (ب) برفعة اللاعب (أ) لأعلى داخل المنطقة المحدد بالشكل والتحرك به إلى المنطقة الثانية التي تبعد عن خط البداية بعشرة أمتار ليتم إنزال اللاعب (أ)
- يتم الرجوع بنفس الأداء السابق ذكره إلى خط البداية مرة أخرى

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع لاعبيه التغلب على منافسة والوصول إلى خط البداية أو لا
- عدم فك تشبيكه الذراعين أثناء الرفع لأعلى



الهدف من اللعبة : مهاري : تغيير مستوى الجسم، التقوس خلفاً، بدني : الرشاقة، المرونة
عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة (أ) مكونة من ٤ لاعبين،
ومجموع (ب) مكونة من ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، كرة سلة، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين
مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م
مواصفات الأداء :

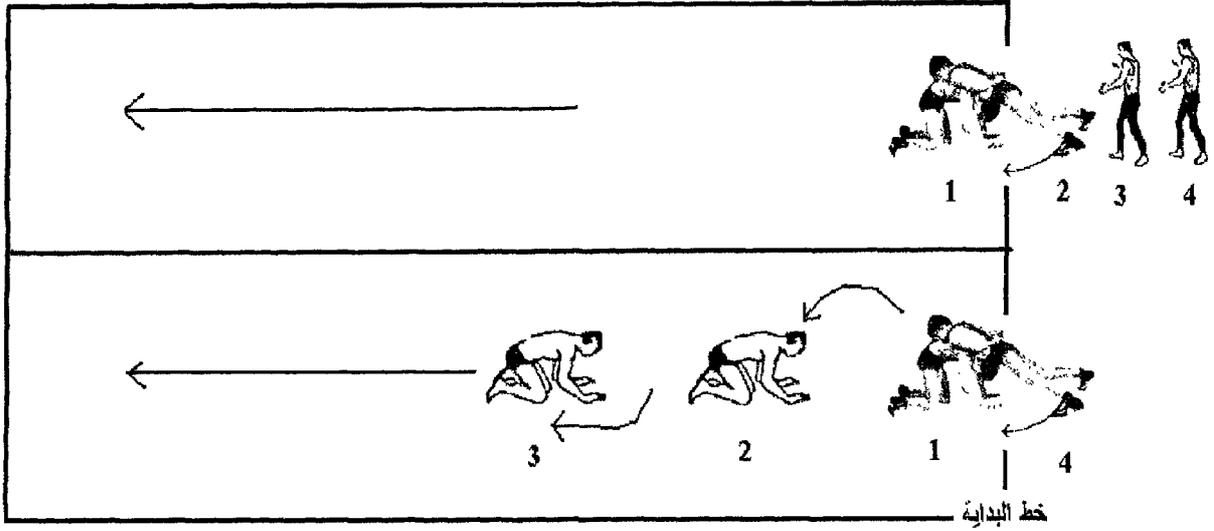
- يقف الأربع لاعبين من كل مجموعة قطاران متوازيين خلف بعضهم البعض وبين كل واحد منهم مسافة مناسبة مقدرة بمتراً
- يمرر اللاعب رقم (١) الكرة من بين ساقية إلى اللاعب الذي خلفه رقم (٢) الذي يقوم بتمرير الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه رقم (٣) الذي يقوم بدورة بتمرير الكرة من بين ساقية إلى اللاعب رقم (٤) ثم يقوم اللاعب رقم (٤) بتمرير الكرة من فوق الرأس للاعب رقم (٣) للعودة بالكرة إلى اللاعب رقم (١) بنفس الطريقة السابقة

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- تمرر الكرة بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين وأخرى من أعلى الرأس وهكذا
- عدم إسقاط الكرة على الأرض بقدر الأمكان
- الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع تمرير الكرة ذهاباً وعودة أسرع من الفريق

الأخر

(١٤) اسم اللعبة : الاعتلاء

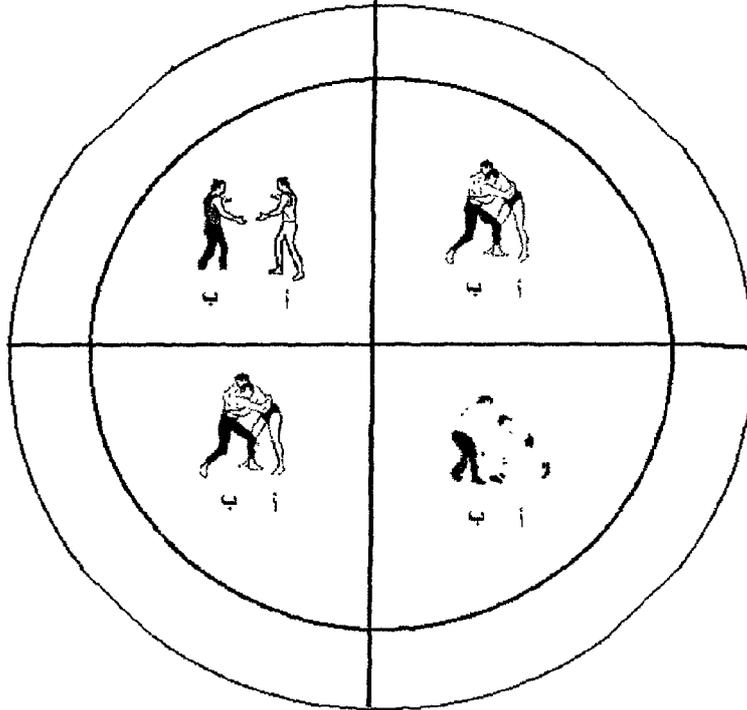


الهدف من اللعبة : مهاري : الاعتلاء، وضع الصراع أرضا، بدني : سرعة رد الفعل
 عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين
 الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين، يرسم
 خطوط متوازية على الأرض وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية
 مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م
 مواصفات الأداء :

- يتخذ أول لاعب من كل قاطرة وضع الصراع أرضا مواجهه للزميل على خط البداية ويقف باقي اللاعبين قاطرة مواجهه بالظهر خلف خط البداية
 - من وضع الصراع أرضا بالمواجهة كما في الشكل يقوم اللاعب (٢) عند سماع صافرة المدرب باعتلاء زميلة والذراعين مشبكه وراء الظهر ليقوم بالدوران مرتكزا على ظهر الزميل من جهة اليمين للوصول إلى وضع الصراع أرضا
 - ثم يقوم باتخاذ وضع الصراع أرضا بعد اعتلاء زميلة الأول تاركا مسافة مناسبة بينه وبين الزميل ليقوم اللاعب (٣) بتأدية ما أداة اللاعب رقم (٢) ويكون الدوران من جهة اليسار
 - يقوم اللاعب رقم (٤) بتأدية ما سبق ذكره مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار بالتبادل بين اللاعبين إلى الوصول إلى خط النهاية
- ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يستطيع أفرادها اجتياز خط النهاية قبل المجموعة الأخرى، عدم فك تشبيكه الذراعان التي خلف الظهر، يتحرك اللاعب رقم (١) المتخذ وضع الصراع أرضا بعد قيام آخر لاعب بتنفيذ وضع الاعتلاء من فوق ظهره

(١٥) اسم اللعبة : بطل الدائرة



الهدف من اللعبة : مهارى : تحركات المصارع، وقفه الاستعداد، تغيير مستوى الجسم،

الرفع لأعلى، بدني : تحمل عضلي

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين (أ) ٤ لاعبين، (ب) ٤ لاعبين
الأدوات المستخدمة : صافرة، ساعة إيقاف، شريط قياس، يتم تقسيم بساط المصارعة إلى

أربعة أجزاء

مساحة الملعب : بساط مصارعة

مواصفات الأداء :

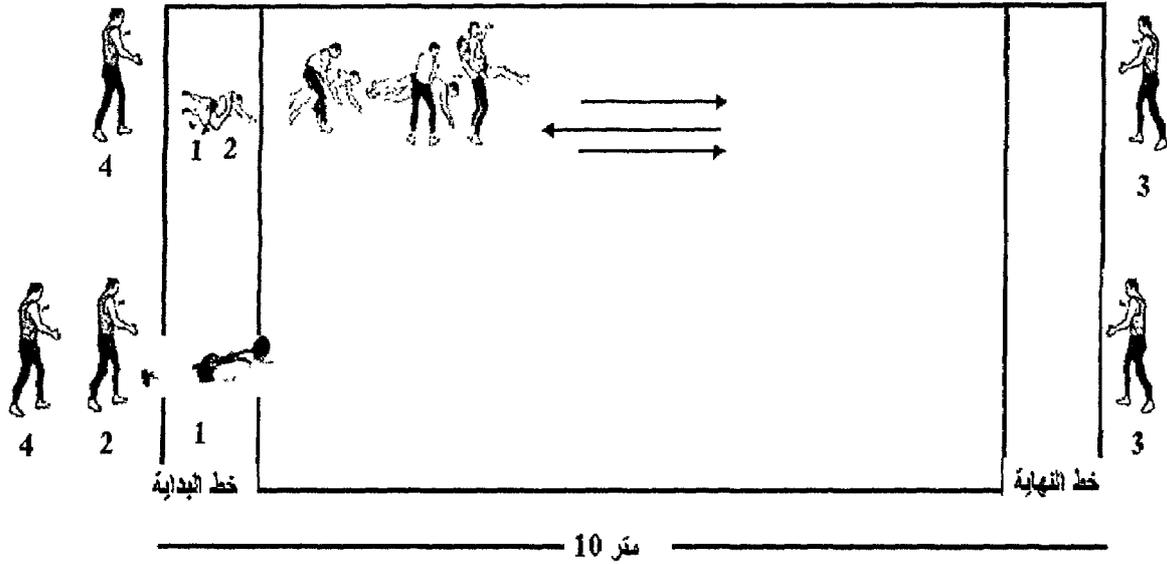
▪ يتم وضع لاعبين في كل ربع من الأربعة أجزاء المقسمة للاعب من المجموعة (أ) ولاعب من المجموعة (ب).

▪ يقوم كل لاعب من المجموعتين سواء (أ) (ب) بإخراج زميلة خارج الربع المحدد له من البساط

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- التحرك يكون في جميع الاتجاهات داخل الجزء المحدد
- اللاعب الذي يخرج خارج حدود الدائرة لا يدخل ثانيا
- المجموعة الفائزة هي التي تستطيع أن تجمع أكبر عدد من النقاط عن طريق إخراج المجموعة الأخرى خارج حدود الدائرة المحددة لتكن النتيجة ٠/٤ ، ١/٣ ، ٢/٢
- مسموح بالرفع لأعلى والدفع والتلفيف وغير مسموح بالرمي أو خطف المهارات.

(١٦) اسم اللعبة : رفعة البرم من أسفل



الهدف من اللعبة : مهاري : الرفع لأعلى من أسفل، التقوس خلفا، تغير مستوى الجسم،

تحركات المصارع، بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، خط البداية وخط النهاية، منطقة محددة للبرم

داخل البساط محددة بنصف متر عند خط البداية والنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

- يقوم اللاعب (١) بالانبطاح أرضا على بطنه أمام اللاعب رقم (٢)(٤) الواقفان على خط البداية، ويقوم اللاعب (٣) بالوقوف على خط النهاية، كما هو في الشكل
- يقوم اللاعب رقم (٢) في كل مجموعة من المجموعتين عند سماع صافرة المدرب بالنزول أرضا إلى اللاعب المنبطح ليقوم ببرمة برمة واحدة في أي اتجاه، ثم يقوم برفعة إلى أعلى والتحرك به إلى الجانب الأخر ووضعه في المنطقة المحددة، ليقوم اللاعب رقم (٣) بتكرار ما أداة اللاعب رقم (٢) ليقوم بتوصيلة إلى خط البداية وإنزاله في المنطقة المحددة عند خط البداية ليقوم اللاعب رقم (٤) بتكرار ما أداة اللاعبين وانتهاء اللعبة عند خط النهاية

ما يجب مراعاته عند الأداء :

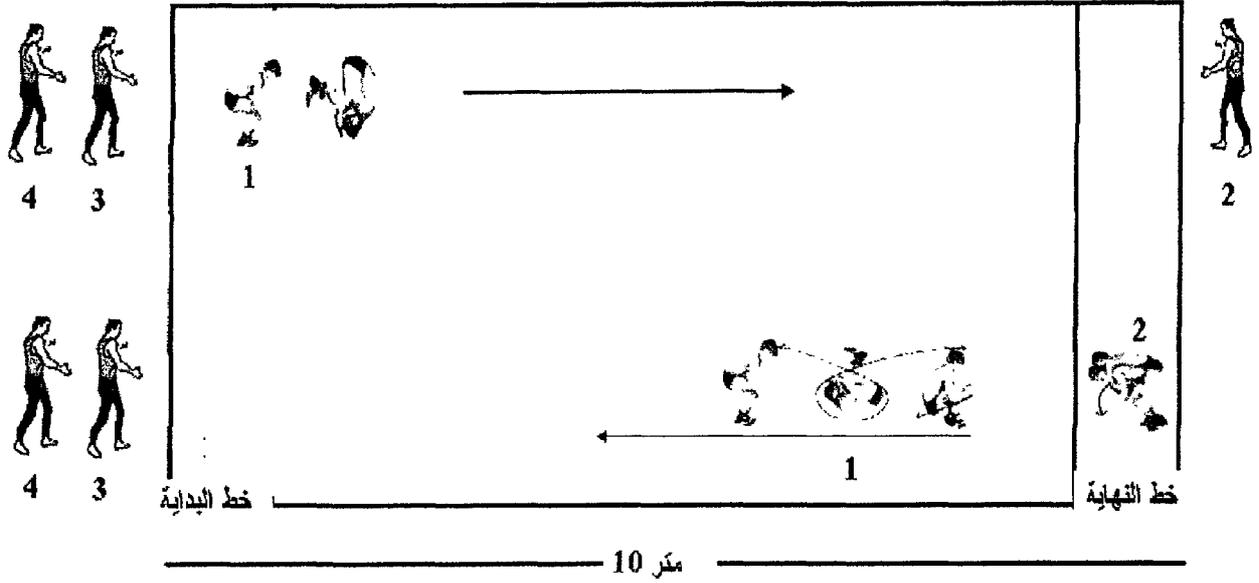
- يجب مراعاة الجوانب الفنية للرفع من أسفل، حركة البرم، عدم فك تشبيكه الذراعين

بين أداء حركة البرم والرفع لأعلى حتى وصول اللاعب المحمول إلى المنطقة

المحددة، المجموعة الفائزة هي التي تستطيع الوصول إلى خط البداية قبل المجموعة

الأخرى

(١٧) اسم اللعبة : درجة البرولية



الهدف من اللعبة : مهاري : الخطو خلفا، بدني : القوة العضلية، الاتزان

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتان كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين، يحدد منطقة

قبل خط النهاية لأداء حركة البرولة، وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

■ يتم وقوف المجموعتين قاطرتين على خط البداية كل مجموعة مكونة من ثلاث

لاعبين، وفي الجهة المقابلة يقف اللاعب الرابع لهذه المجموعة

■ عند سماع صافرة المدرب يتم عمل درجة أمامية للوصول لخط النهاية ليجد

اللاعب الرابع فيقوم بأداء مهارة البرولية في نطاق المساحة المحددة له والرجوع

مرة أخرى لخط البداية عن طريق الدرجة الخلفية

■ عندما يجتاز اللاعب خط البداية يقوم اللاعب الثاني بأداء الدرجة الأمامية لتكرار

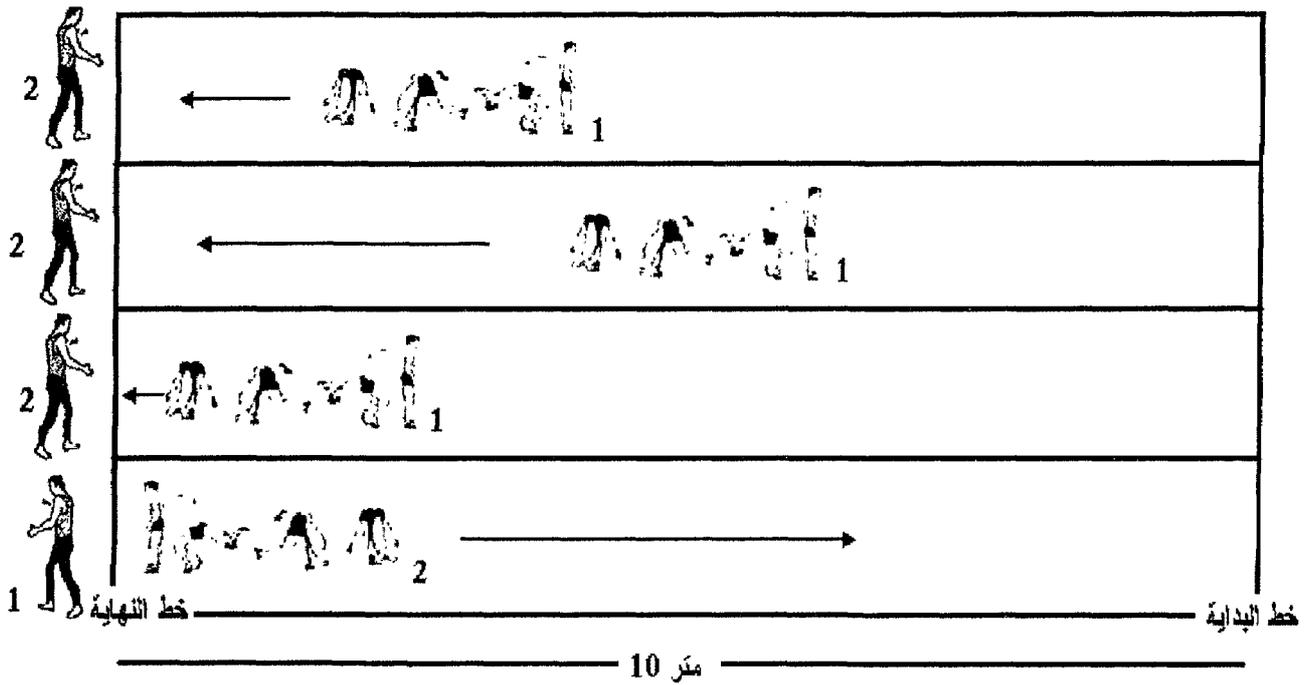
أداء ما فعله زميلة الأول

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عند أداء مهارة البرولية يجب مراعاة الجوانب الفنية للمهارة

- المجموعة الفائزة هي التي يستطيع لاعبيها الوصول إلى خط البداية قبل المجموعة

الأخرى



الهدف من اللعبة : مهارى : التقوس خلفا، بدنى : المرونة، الرشاقة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات كل مجموعة لاعبين (١)(٢)
الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، يرسم خطان خط للبداية وآخر للنهاية، وكذلك

خطوط متوازية

مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

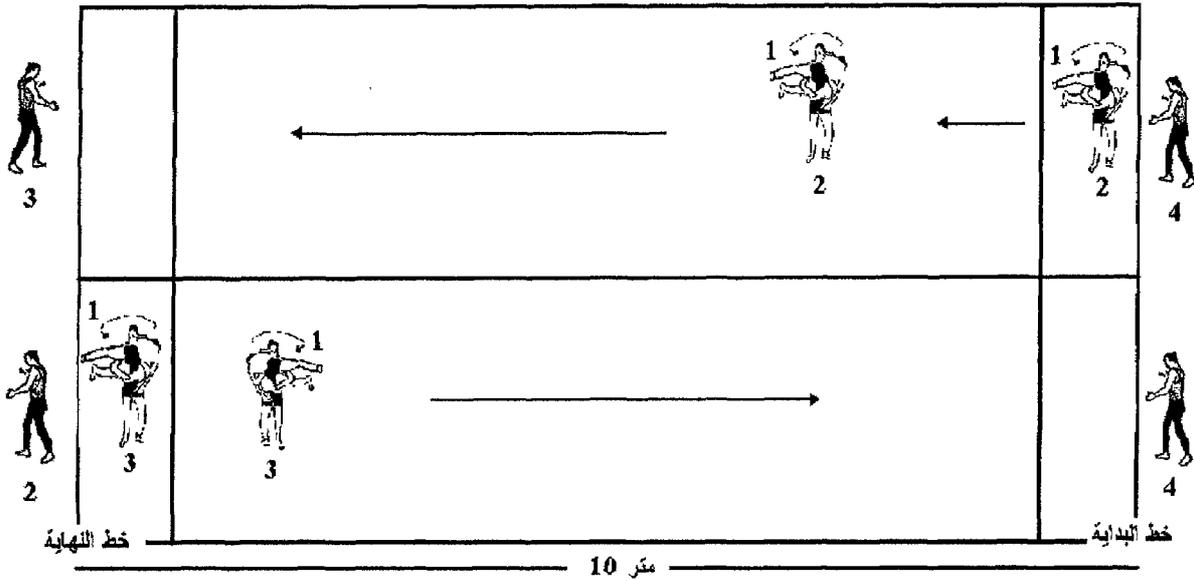
مواصفات الأداء :

- وقوف اللاعب رقم (١) على خط البداية مواجهه الملعب بالظهر، عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل كوبري والتخلص منة للجانب الأيمن أو الأيسر ثم الوقوف وعمل كوبري مرة أخرى وتكرار الأداء حتى الوصول إلى خط النهاية
- ليقوم اللاعب رقم (٢) بمتابعة نفس الأداء الذي قام به اللاعب رقم (١) للوصول إلى خط البداية

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المجموعة الفائزة هي التي تستطيع اجتياز خط البداية قبل باقي المجموعات
- يتم التخلص من الكوبري من إحدى الجانبين وليس من الأمام
- عند أداء الكوبري تكون اليدين مشبكه أمام الصدر ولا يسمح بفك تشبيكه الذراعين حتى اجتياز خط النهاية

(١٩) اسم اللعبة : اللف العرضي



الهدف من اللعبة : مهاري : تغيير مستوى الجسم، تحركات المصارع

بدني : التحمل العضلي

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أرقام لصدور اللاعبين من ١ : ٤، خط للبداية

وخط للنهاية، خطوط متوازية بالعرض

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

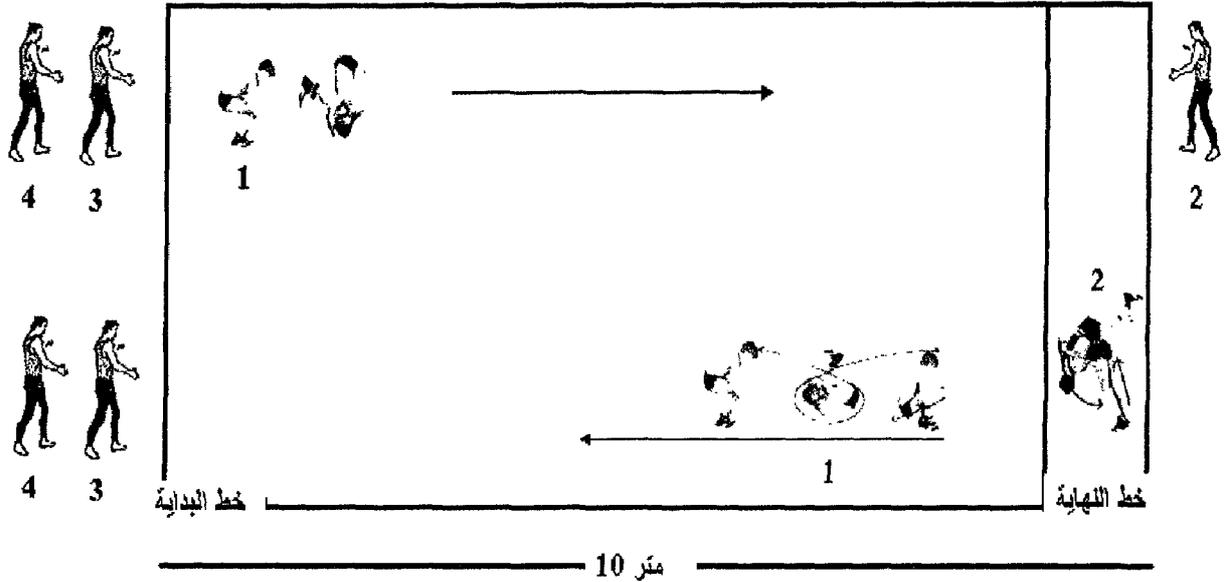
مواصفات الأداء :

- يقف اللاعبون (٢) (٤) على خط البداية وأمامهم اللاعب رقم (١) واقف داخل المنطقة المحددة مواجه للاعبين بالوجه
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب رقم (٢) في كل مجموعة من المجموعتين برفع اللاعب رقم (١) لأعلى وحمله بالعرض كما في الشكل، ليحاول اللاعب المحمول الدوران على جسد الزميل بمساعدة زميلة له لعمل لفه كاملة عرضياً ثم الجري به إلى خط النهاية وإنزاله واقفاً على الأرض أمام اللاعب رقم (٣)، ليقوم اللاعب رقم (٣) بتكرار ما أداه اللاعب رقم (٢) ليقوم بتوصيلة إلى خط البداية ليقوم اللاعب رقم (٤) بالتكرار ما أداه اللاعب (٢)(٣) وذلك للوصول إلى خط النهاية.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب مراعاة عدم إنزال اللاعب المحمول على الأرض أثناء اللف العرضي أو أثناء الجري لخط النهاية ويتم إنزاله في المنطقة المحددة لتسليمه للاعب الأخر
- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يستطيع أفرادها الوصول إلى خط النهاية قبل المجموعة الأخرى

(٢٠) اسم اللعبة : درجة التلفيحة



الهدف من اللعبة : مهارى : الخطو خلفا، بدنى : القوة العضلية، الاتزان

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتان كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين، يحدد منطقة

قبل خط النهاية لأداء حركة البرولة، وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

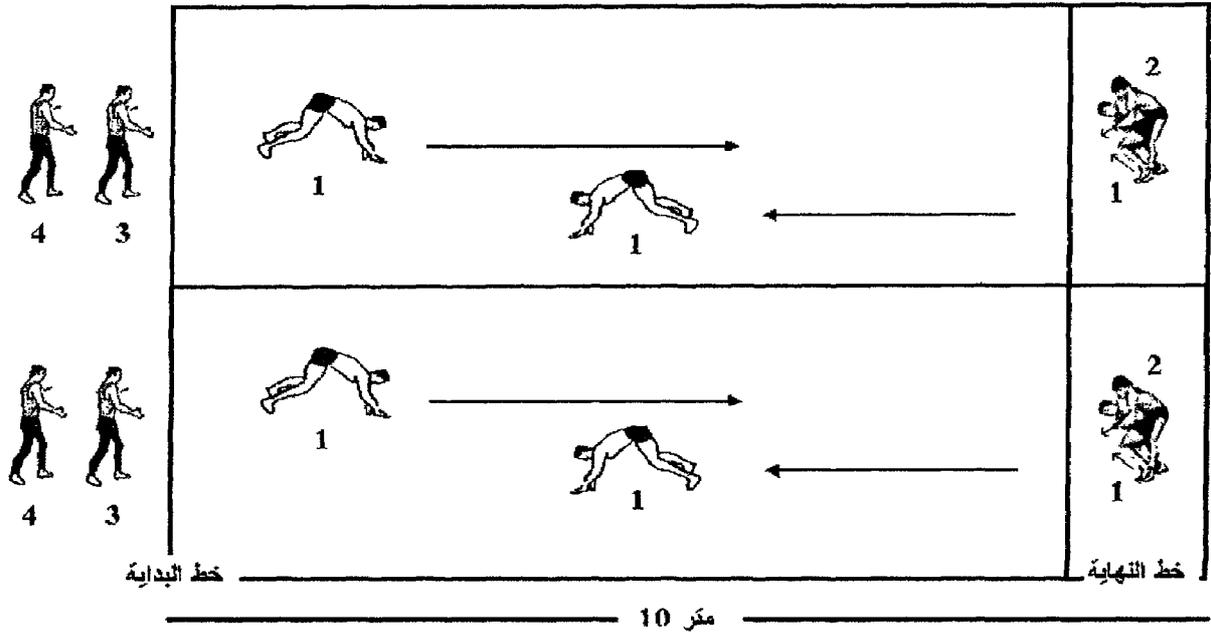
- يتم وقوف المجموعتين قاطرتين على خط البداية كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين وفي الجهة المقابلة يقف اللاعب الرابع لهذه المجموعة
- عند سماع إشارة المدرب يتم عمل درجة أمامية إلى الوصول لخط النهاية ليجد اللاعب الرابع فيقوم بأداء مهارة التلفيحة في نطاق المساحة المحددة ثم الرجوع مرة أخرى لخط البداية عن طريق الدرجة الخلفية
- عندما يجتاز اللاعب خط البداية يقوم اللاعب الثاني بأداء الدرجة الأمامية لتأدية ما فعله زميله الأول

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عند أداء مهارة البرولية يجب مراعاة الجوانب الفنية للمهارة
- المجموعة الفائزة هي التي يستطيع لاعبيها الوصول إلى خط البداية قبل المجموعة

الأخر

(٢١) اسم اللعبة : العربات المتحركة



الهدف من اللعبة : مهاري : وضع الاستعداد من أسفل، الخطو خلفا، بدني : السرعة

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتان كل مجموعة ٤ لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين، يحدد

منطقة قبل خط النهاية لأداء حركة الانكسة، وخطان آخران خط للبداية وخط للنهاية

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

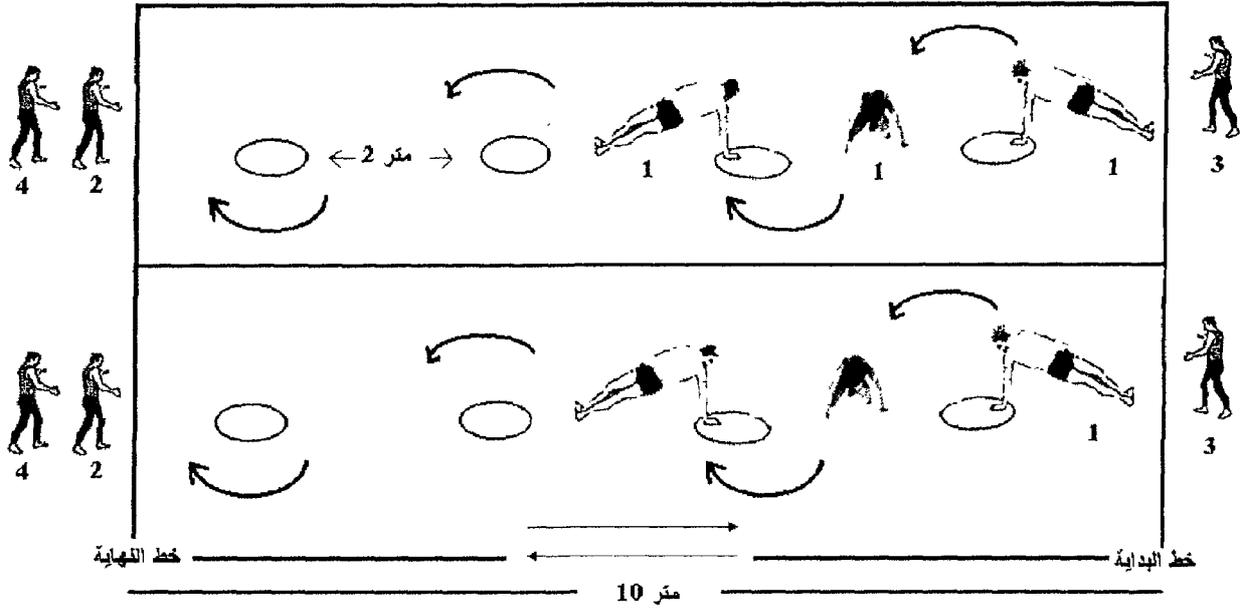
- يتم وقوف المجموعتين قاطرتين على خط البداية كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين وفي الجهة المقابلة يقف اللاعب الرابع لهذه المجموعة
- عند سماع إشارة المدرب يتم سير اللاعب رقم (١) على أربع كما في الشكل إلى الوصول لخط النهاية ليجد الزميل رقم (٢) فيقوم بأداء مهارة الانكسة في نطاق المساحة المحددة ثم الرجوع مرة أخرى لخط البداية عن طريق السير على أربع
- عندما يجتاز اللاعب خط البداية يقوم اللاعب رقم (٣) بالسير على أربع لأداء ما فعله الزميل الأول وكذلك اللاعب رقم (٤).

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عدم لمس الكوع أو الركبة للأرض
- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يجتاز لاعبيها خط النهاية قبل المجموعة

الأخرى

(٢٢) اسم اللعبة : الطاحونة

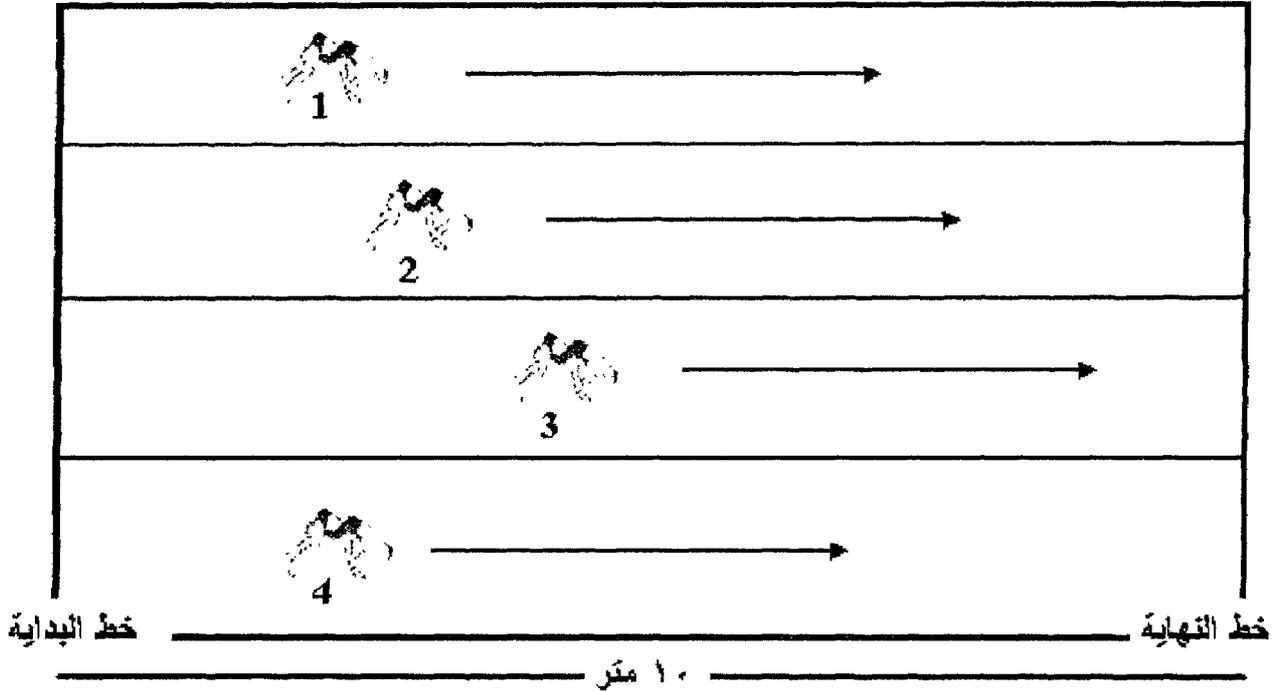


الهدف من اللعبة: مهاري : الاعتلاء، وضع الصراع أرضاً، بدني : السرعة
 عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى مجموعتان كل مجموعة ٤ لاعبين
 الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، ٤ دائرة قطرها نصف متر يتم ارتكاز اليد بها،
 وبين الدائرة والأخرى ٢متر، ومتر من خط البداية إلى أول دائرة وكذلك متر بين
 آخر دائرة وخط النهاية، خط للبداية وخط للنهاية، أرقام من ١ : ٤ لصدور اللاعبين
 مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م
 مواصفات الأداء :

- يقف لاعبين على خط البداية وكذلك لاعبين على خط النهاية
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بتثبيت الذراع الأيمن داخل الدائرة الأولى كما في الشكل والدوران بالقدمين نصف دائرة حتى مواجهه القدمين للدائرة الثانية ثم الجلوس للانتقال إلى الدائرة الثانية لتثبيت الذراع الأيسر داخل الدائرة والدوران بالقدمين نصف دائرة لمواجهه الدائرة الثالثة للوصول إلى خط النهاية
- عند وصول المشترك الأول إلى خط النهاية يقوم اللاعب الثاني الواقف على خط النهاية بالعودة بنفس الطريقة السابقة إلى خط البداية لتتم عملية التتابع بين اللاعبين
 ما يجب مراعاته عند الأداء :

- عدم إنزال اليد الأخرى للسند على الأرض وتبقى بجوار الجسم
- لا يجوز أن تخرج اليد المرتكز عليها خارج الدائرة أو ثنيها
- المجموعة الفائزة هو المجموعة التي يتجاوز كامل أفرادها خط النهاية للعبة قبل المجموعة الأخرى

(٢٣) اسم اللعبة : سباق الكبوريا



الهدف من اللعبة : مهاري : وضعي الصراع من أسفل، بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين تم تقسيمهم إلى أربعة مجاميع كل مجموعة لاعبين

الأدوات المستخدمة : صافرة ، شريط قياس، خط للبداية وخط للنهاية، خطوط متوازية

مساحة الملعب : ملعب مساحته ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

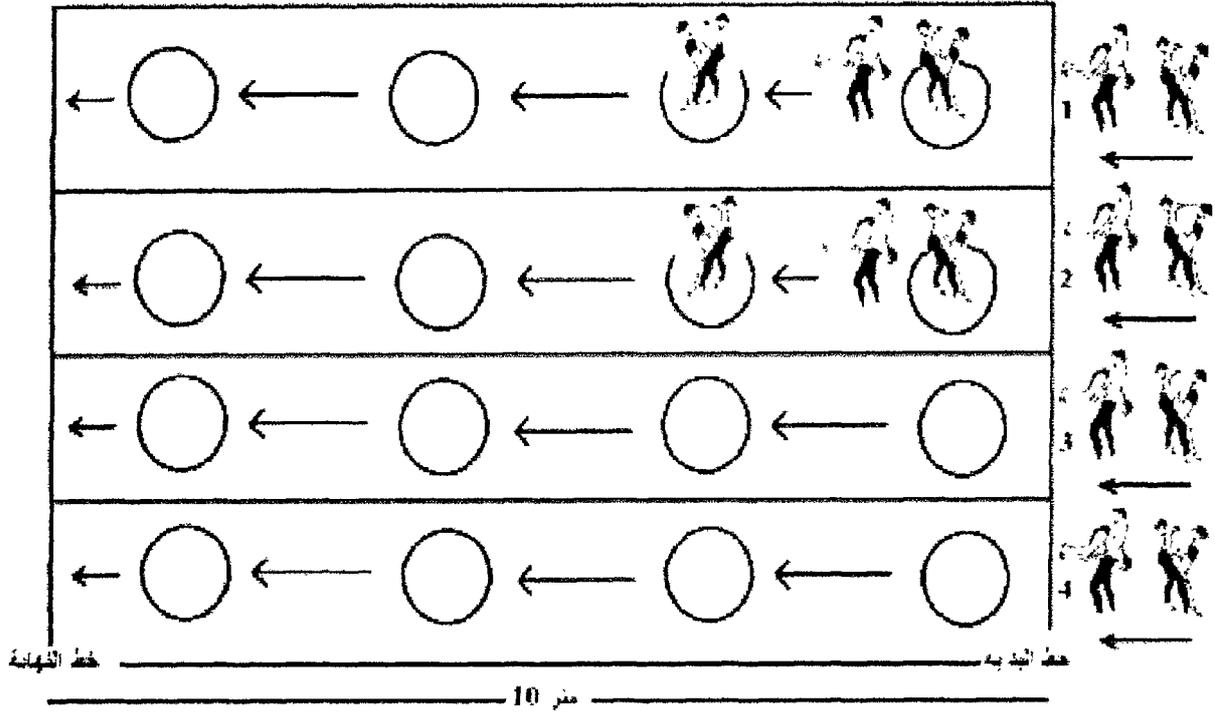
▪ يتم وقوف الأربع مجاميع على خط البداية بحيث يكون هناك لاعب متحرك والآخر يعتليه، كما في الشكل

▪ من وضع الصراع أسفل يقوم اللاعبون من كل مجموعة بالتحرك للامام لمسافة ١٠ م ويحاول اللاعب المعتلي لزميلة مساعدته من هذا الوضع للوصول إلى خط النهاية قبل منافسيه

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يقوم أفراد مجموعتها بتعدية خط النهاية أولا
- لا يجوز للاعب المعتلي أن يلمس الأرض بالقدم أو باليد

(٢٤) اسم اللعبة : الشيل المعكوس



الهدف من اللعبة : مهاري : الرفع لأعلى، مسكه الوسط العكسية، تحركات المصارع

بدني : القوة العضلية

عدد المشتركين : ٨ لاعبين يتم تقسيمهم إلى ٤ مجاميع كل مجموعة لاعبين (أ) (ب)

الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، ٤ دوائر قطر كل منها نصف متر، وبين

الدائرة والأخرى ٢متر، ومتر من خط البداية إلى أول دائرة وكذلك متر بين

آخر دائرة وخط النهاية، خطوط متوازية بالعرض

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

▪ من وضع الصراع عالياً، يقوم اللاعبان (أ) (ب) من كل مجموعة بمسكه الوسط

العكسية (الربو)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب (أ) برفع الزميل (ب) عن

الأرض والتحرك به للوقوف في الدائرة الأولى ليقوم اللاعب (ب) بعكس الرفة

لزميلة (أ) بمسكه الوسط العكسية ليتحرك به إلى الدائرة الثانية وهكذا إلى الوصول

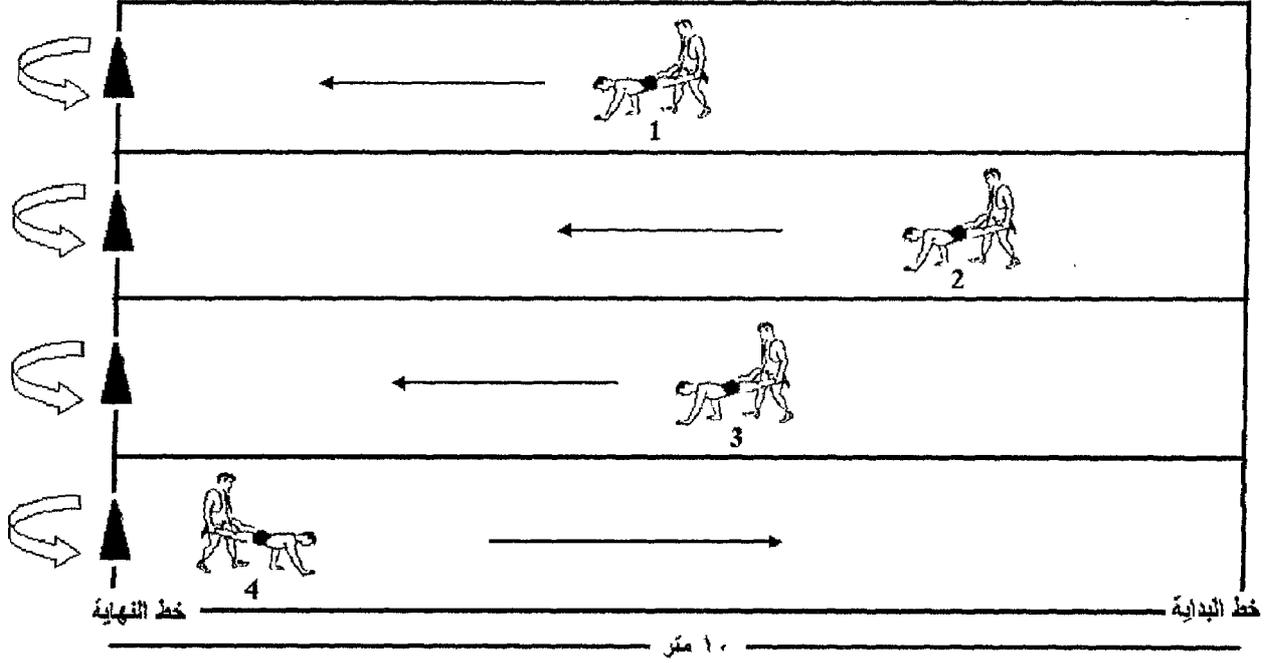
إلى الدائرة الرابعة

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يستطيع أفرادها الوصول إلى خط النهاية أولاً

- عدم فك تشبيكه الذراعين أثناء الأداء

(٢٥) اسم اللعبة : سباق القاطرات الأدمية



الهدف من اللعبة : مهاري : وضع الصراع أسفل، بدني : القوة العضلية
عدد المشتركين : ٨ مشتركين يتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات كل مجموعة لاعبين
الأدوات المستخدمة : صافرة، شريط قياس، أقماع، خط للبداية وخط للنهاية، خطوط

متوازية بالعرض

مساحة الملعب : ١٠ × ١٠ م

مواصفات الأداء :

- يتم وقوف الأربع مجاميع على خط البداية بحيث يتخذ أول لاعب من كل مجموعة وضع الانبطاح المائل العميق واللاعب الآخر يقف خلفهم ليمسك رجل زميلة كما هو موضح بالرسم
- عند إعطاء إشارة البدء تتحرك المجموعات للامام سيراً على الذراعين وتقوم بالدوران من حول الأقماع الموضوعة بعد ١٠ م، والرجوع إلى خط البداية مرة أخرى

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- المسافة بين خط البداية والنهاية ١٠ م
- المجموعة التي تصل أولاً لخط البداية تعتبر فائزة

ملحق (١٣)**مستخلص البحث باللغة العربية****عنوان البحث**

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص
على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان

إعداد

محمد رمزي على محمد نوح

إشراف

دكتور

حسام فاروق حسين

المدرس بقسم التدريب الرياضي بالكلية

دكتور

على السعيد ريحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بالكلية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٦ سنة بstad المنصورة ونادى الشال الرياضي بمحافظة الدقهلية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ مجتمع البحث ١٦ فتى، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي (بدون الألعاب الصغيرة) في الاختبارات البدنية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث، ويوصى الباحث بإدخال جزء الألعاب الصغيرة للمصارعين خلال فترة الإعداد الخاص داخل برامج التدريب لتلك المرحلة السنية، كذلك يوصى الباحث بإجراء البحث على الأعمار السنية الأخرى، وأيضا بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والخطئية والنفسية والفسولوجية في المراحل السنية الأخرى.

The Abstract

The research aims to recognize the effects of training program by using mini games during the special preparation period on the efficient of skillful performance of Juniors wrestlers.

The researcher used the experimental method by using the experimental design to two groups (experimental group and controlling group).

The sample of the research is chosen randomly by deliberately selected of Juniors wrestlers the Greco-Roman wrestling from age 16 to 15 from AlShal Club and Mansoura Stadium in Dakalia Governorate and who recorded in Egyptian wrestling league. The sample members reach 16 boys. The most important results refer to the superiority of experimental group that used the suggested training program by using mini games on the controlling idea that used the traditional program (without mini games) in physical tests and the efficient of skillful performance under searching.

The researcher commands to set a part of mini games for wrestlers during the period of preparation on the training program for this age stage.

The researcher also recommends to proceed the research on other age stages and also proceed a lot of studies and researcher about using mini games on some physical, tactical, physiological psychological variables in different age stages.

ملحق (١٥)

ملخص البحث باللغة العربية

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص
على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان

رسالة ماجستير

إعداد

محمد رمزي على محمد نوح

إشراف

دكتور

حسام الدين فاروق حسين

المدرس بقسم التدريب الرياضي

بالكلية

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي

بالكلية

ملخص البحث

مقدمة البحث

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من انجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية
النشء بناء متزن وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعددت لها البرامج المناسبة وفق لإمكانيات وقدرات
النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، حيث تعتبر مباراة المصارعة منازلة بين منافسين يحاول
كل منهما أن يخضع جسم المنافس لسيطرته لتحقيق الفوز عليه باستخدام المهارات الحركية المتعددة
وكذلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط، وذلك في ظل القواعد الدولية لممارسة رياضة
المصارعة

مشكلة البحث وأهميته

يشير جيرمان، هانلي Jarman&Hanley ١٩٨٣م انه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بمستوي عال من اللياقة البدنية حيث تتطلب من ممارستها بذل جهد كبير ويرى أنها من العوامل التي تساعد المصارع علي تحقيق الفوز. (٦٣: ٦)

كما يشير علاء محمد قناوي ١٩٩٦م نقلا عن برجر Berger أن المصارع يحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكي يحقق الأداء الأمثل حتى يصبح أدائه ديناميكية أثناء الصراع. (٢٥: ٦)

ويرى الباحث أن العديد من الباحثين اهتموا بإجراء العديد من الأبحاث لتنمية الجانب البدني، عن طريق وضع البرامج التدريبية المتعددة سواء كانت بالأثقال (٢) (١٨) (٢٠) (٢٨)، بالأحبال (١١)، بالتمرينات (٢٦) (٤٩)، بالألعاب الغرضية (٤).

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية واستطلاع آراء بعض المدربين واللاعبين ملحق رقم ٢ وجد أن برامج التدريب الموضوعية في الموسم التدريبي للارتقاء بفعالية الأداء المهاري في رياضة المصارعة خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلوا من استخدام الألعاب الصغيرة وان تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة، وهذا ما توضحه نتائج الدراسة الاستطلاعية، حيث وجد أن ٦٠% من المدربين لم يستخدموا الألعاب الصغيرة في عملية الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين، وان ٣٠% من المدربين استخدموا الألعاب الصغيرة دون تقنين ويستخدموها كنوع من إدخال المرح والسرور بين اللاعبين، و ١٠% من المدربين يستخدمونها للارتقاء بالجانب البدني في فترة الإعداد العام.

كما أشارت نتائج استطلاع رأى اللاعبين والمدربين إلى أن استخدام البرامج التدريبية التي تخلوا من استخدام الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والممل وعدم توافر عنصر المنافسة والتشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يجعل اللاعبين يبتعدون عن التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني والمهاري للاعبين.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان.

هدف البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الآتية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان للمجموعة التجريبية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان للمجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان.

فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٦ سنة بستاد المنصورة ونادى الشال الرياضي بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٤م - ٢٠٠٥م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ مجتمع البحث ١٦ فتي، تم توزيعهم وتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على ٨ فتيان والأخرى ضابطة واشتملت على ٨ فتيان مرفق رقم ١، وتم تكافئهم في متغيرات العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي

الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بأربع دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠/١١/٢٠٠٤م الموافق السبت حتى ٢٩/١١/٢٠٠٤م الموافق الاثنين، على عينة من المصارعين الفتيان وبلغ عددهم ٨ مصارعين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث التجربة الأساسية بهدف :

- اختيار انسب زمن لاختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين
- إيجاد المعاملات العلمية لاختبار فعالية الأداء المهارى (الصدق، الثبات) لهذا الاختبار والذي قام الباحث بتصميمه
- تحديد معايير الأحمال المناسبة للألعاب الصغيرة المستخدمة
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة، وزيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق، والتعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية طبقاً للخطوات التالية:

• القياسات القبليّة

أجريت القياسات القبليّة البدنية في أيام الثلاثاء الموافق ٣٠/١١/٢٠٠٤م، والأربعاء الموافق ١/١٢/٢٠٠٤م وأجري اختبار فعالية الأداء المهاري في يوم الخميس الموافق ٢/١٢/٢٠٠٤م.

• تكافؤ مجموعتي عينة الدراسة

تم جمع البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة بناءً على نتائج القياسات القبليّة، وتم تحليل هذه البيانات إحصائياً للتأكد من تكافؤ مجموعتي عينة البحث في المتغيرات التي يرى الباحث أنها تؤثر على نتائج البحث.

• تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية طبقاً للخطة الزمنية، من يوم الجمعة الموافق ٣/١٢/٢٠٠٤م إلى يوم السبت الموافق ٥/٣/٢٠٠٥م، بواقع أربع وحدات في الأسبوع أيام السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة وكانت الوحدة التدريبية تبدأ الساعة الثالثة ظهراً، وضم البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من الألعاب الصغيرة خاصة برياضة المصارعة تتناسب مع قدرات الفتيان.

• القياسات التتبعية

ثم أجريت القياسات التتبعية بعد التدريب مباشرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياس القبلي، لمدة ثلاث أيام بعد شهر ونصف من تطبيق البرنامج ولا تدخل هذه القياسات في مدة البرنامج وذلك ابتداءً من يوم الاثنين الموافق ١٧/١/٢٠٠٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٩/١/٢٠٠٥م.

• القياسات البعديّة

ثم أجريت القياسات البعديّة بعد التدريب مباشرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب وشروط القياس التتبعية والقبلي، لمدة ثلاث أيام بعد تطبيق البرنامج وذلك ابتداءً من يوم الأحد الموافق ٦/٣/٢٠٠٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٨/٣/٢٠٠٥م، لمعرفة تأثير البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على الجانب البدني ومعدل الارتقاء بفعالية الأداء المهاري لهم .

- أسلوب التحليل الإحصائي
- الوسط الحسابي
- اختبار مان وتنى
- اختبار فريد مان
- معامل ارتباط سبيرمان

الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم أمكننا التوصل إلى الإستخلاصات التالية

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهاري

- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي الاختبارات البدنية قيد البحث ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي – البعدي، حيث بلغت نسبة تحسن اختبار الجري المكوكي للمجموعة التجريبية - ٣,٨٩% بينما بلغت للمجموعة الضابطة - ٠,١٣٧%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الانبطاح المائل من الوقوف للمجموعة التجريبية - ٣٧,٠٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ١٨,٣٩%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الانبطاح المائل ثنى الزراعين للمجموعة التجريبية ٤٧,٩٣% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٢٤,٦٢%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الجلوس من الرقود للمجموعة التجريبية ٢٧,٩% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٨,٤٨%.

- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهاري ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي – البعدي، حيث بلغت نسبة تحسن اختبار فعالية الأداء المهاري المقترح في الجولة الأولى للمجموعة التجريبية ٢٣,٧١% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٤,٩٧%، وبلغت نسبة تحسن اختبار فعالية الأداء المهاري المقترح في الجولة الثانية ٢٨,٤٣% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٣,٩٤%.

- مجموعة الاختبارات البدنية المتمثلة في الجري المكوكي، الانبطاح المائل من الوقوف، الانبطاح المائل ثنى الذراعين، الجلوس من الرقود، تساعد في التعرف على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الفتيان وتعتبر أيضا مؤشرا للارتقاء بفعالية الأداء المهارى حيث أن الجانب البدني والمهارى مرتبطان ارتباطا طرديا.

- توجد فروق دالة إحصائيا في القياس التتبعي و البعدي للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية وفعالية الأداء المهارى.

- إن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أكثر تفاعلا وقبولا لدى المصارعين الفتيان مما يؤدي إلى دافعيه اللاعب نحو التدريب و ممارسة النشاط بالحماس والسرور.

- إن التدريب بالألعاب الصغيرة طريقة من طرق التدريب في الارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان

التوصيات

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:-

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان.

- يوصى الباحث بإدخال جزء الألعاب الصغيرة للمصارعين خلال فترة الإعداد الخاص داخل برامج التدريب لتلك المرحلة السنية.

- يوصى الباحث بإجراء البحث على المراحل السنية الأخرى.

- يوصى الباحث بإجراء المزيد من الدراسات و البحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والخطوية والنفسية والفسولوجية في المراحل السنية المختلفة.

- تفعيل دور الاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدرربي المصارعة.



Mansoura University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**The Effect Of Training Program By Using Mini Games During
Special Preparation Period On The Efficient Of Skillful
Performance Of Juniors Wrestlers**

Prepared By

Mohamed Ramzy Ali Mohamed Nooh

Supervisors

Dr.

Hossam Farouk Hossein

**The instructor in sports training department
in Faculty of Physical Education
Mansoura University**

Dr.

Ali Al-Said Rehan

**The Professor & the head of sports training
department in Faculty of Physical Education
Mansoura University**

**Mansoura
2005 - 1426**

The research Summary

Introduction :

The practice of different sports activities is considered the most successful mean which helps the build up of the junior's character balance and prepare him completely and if it is prepared suitable program for it according to junior's abilities and possibilities on fit scientific structures, The wrestling match is considered fighting between two competitors. Both of them try to control another's body to win by using multi motor skills and also the special physical fitness elements under the international rules to practice the wrestling sport.

The research problem:

Jarman & Hanley 1983 refer to the necessary of having a high physical fitness to the wrestler that is required from them to do a high efforts and it helps the wrestler to achieve the victor.(63 :6)

Alaa Mohamed al kenawy 1996 refer " quoted from *Berger* " that the wrestler needs to special physical fitness elements to achieve the most modest performance to make his performance dynamic during wrestling.(25 : 6)

The researcher sees through his reading scan that some researchers proceeded researches that interest in developing the physical side by setting up the training programs even it by weights (2) (18) (20) (28), by rope (11), exercises (26) (49) or by supposed games(4).

As the researcher sees through his experience in the field and his pilot study on the opinions of coaches and wrestlers index (No.2) there is training

program in training season to promote the skillful performance efficiency in wrestling sport through the especial period of preparation which might the training is made on it will be made lackey.

The results of pilot study show that 60% of coaches used the traditional exercises in promotion process of skillful and physical side of players and 30% of coaches used the mini games but without focus on these games. They used it as a kind of fun and entertainment 10% of coaches used it to promote the physical side in the general preparation.

The pilot result, of coaches and players opinion refer to the training program using which hasn't any mini games lead to boring and annoying, and there isn't competition and suspense element in these training program. This makes players go away of training . so it makes a negative level in physical level. And skills of players.

From this point, the need to recognize the effect of *The Effect Of Training Program By Using Mini Games During Special Preparation Period On The Efficient Of Skillful Performance Of Juniors Wrestlers* is necessary.

The Aim of research :

The Effect Of Training Program By Using Mini Games During Special Preparation Period On The Efficient Of Skillful Performance Of Juniors Wrestlers. There are achieved through the following aims:

- To recognize the effect of suggested program through the special preparation period on the skillful performance efficiency of juniors wrestlers by using mini games, in experimental group.

- To recognize the effect of traditional program through the special preparation period on the skillful performance efficiency of juniors wrestlers in controlling group.
- To recognize the differences between (experimental group and controlling group) in efficiency of skillful performance of juniors wrestlers.

The Hypotheses of research

- There are differences statistically significant between previous following up and after measurement of experimental group to promote the skillful performance of juniors wrestlers for the following up and after measuring.
- There are differences statistically significant between previous following up and after measurement of controlling group to promote the skillful performance of juniors wrestlers for the following up and after measuring.
- There are differences statistically significant between the following up and after measuring of experimental group which used the suggested training program and the controlling group to promote the skillful performance of juniors wrestlers for the experimental group.

The proceedings of the research:

The research method:

The researcher used the experimental method by using experimental design for experimental group and controlling group.

The Sample Of the Research:-

The research sample is chosen by deliberately selected from juniors wrestlers, of Greco-Roman wrestling from 15 to 16 from Al-Shal club and Al – Mansoura Stadium in Dakahlia governorate and whom are recorded in Egyptian wrestling league records.

The research members reached 16 boys, they were divided and distributed randomly into two groups one of them is controlling and other is experimental group. It included 8 boys and the other included 8 boys equal in age variables, tall, weight and training period.

The Pilot Study :

The researcher made four pilot studies from 20/11/2004 on Sunday to 29/11/2004 on Monday, on a sample of Juniors wrestlers .

(8 wrestlers) from Dakhlia governorate from outside the basic sample that is proceeded the research on it .

- To select the most suitable period to test the efficiency of wrestlers skillful performance .
- To find scientific variables to test the efficient skillful performance (belief , stability) that the researcher . designed it .
- To identify the criteria of suitable, weights of used mini games .
- To protect and apply the test and all things that related it from measurement proceedings, tools used instruments, increasing knowledge and information, assistants experts on supervision on executive, tests, discover the weak points which appeared during tests exciting and process the weak points that appeared in Applying and recognize the time of test and efforts in preparation , organization , management and recording .

The basic Study :

The basic study was proceeded according to the following steps .

The previous measurement :

The previous measurement:

The physical previous measurement is proceeded on Tuesday and Tuesday 30/11/2004 and Wednesday 1/12/2004 the last of skillful performance efficient is proceeded On Thursday 2/12/2004 ,

The evenness of the two samples groups of study :

The persons data of study sample is collected depending on the previous measurements result .

These data is analysis statistically to insure the evenness of the two samples groups of study in variables that researcher see it effect on the research result .

Applying the suggested training program :

The suggested training program was applied on experimental program according to time plan from Friday 3/12/2004 to Saturday 5/3/2005 four units per week .The training unit began 3 P.M. The suggested training program in clouded special mini games of wrestling sport with Juniors abilities .

The Following Up Measurements :

The following up measurement is proceeded after training directly to the experiment all group and controlling group and the same way of previous measurement order . For 3 days on monody 17 / 1 / 2005 to Wednesday 19/1/2005.

The After Measurements :

The after measurements are proceeded after training directly to the experimental group and controlling group and in the same order and the following up and after measuring conditions .

For 3 days after applying the program and isn't insert these measurements in the program period . Form sunday 6/3/2005 to Tuesday 8/3/2005 . to recognize the effect of suggested program by using mini games on the physical side and the rate of promotion of skillful performance efficient of them .

The statistical analysis method :

- Mean
- Mann – whitney U Test
- Friedman's K Test
- Spearman's Rs Test

The abstracts:

The researcher reached the following abstracts through the research sample, its characteristics used method, aims, used instruments and tools and depending on the used results of mathematical analysis.

- 1- The applied suggested training program on experimental group has a psychological effects on skillful performance efficient.
- 2- The applied program on the controlling groups has a psychological effect on skillful performance efficient but in less improvement rate than experimental group, and this between the after and previous measurement that the improvement rate of shuttle run test of experimental group reached – 3.89% but controlling group reached – 0.137%, the improvement rate of burpee test of experimental group reached 37.08% but controlling group reached 18.39%, that the improvement rate of push- ups test of experimental group reached 47.93% but controlling group reached 24.62% , that the improvement rate of sit- ups test of experimental group reached 27.9% but controlling group reached 8.48%.
- 3- The applied controlling group has psychological. Effect on the skillful performance, but improvement rate less than the experimental group fond this between after – previous

measurement, the improvement rate of suggested skillful performance efficiency test reached in the first match and of the experimental group 23.71% but it reached 4.97% of controlling group, the percentage of the suggested skillful performance efficiency in the second match 28.43% but the controlling group reached 3.94%.

- 4- The physical tests groups of , shuttle run test, burpee test, push- ups test, sit- ups test, help to know the level of juniors' physical fitness, and it considered a reference to efficiently that is the physical and skillful sides are related direct.
- 5- There are differences Hypotheses statistical in signfical between the following up and after measuring of the two groups (experimental and controlling) for the experimental group in physical searches and efficient of skillful performance variables.
- 6- The suggested small games are reacted and accepted the junior wrestlers and this leads to the motivation of player to training and practice the activity happily.
- 7- The training by mini games is one of training methods in promotion of junior wrestlers in skillful performance effiience.

The recommends:

The researcher introduce these following recommends under light of abstracts and results:

- 1- To Apply the suggested training program to promote the skill performance efficiently of the juniors wrestlers.
- 2- The researcher recommends to put a part of mini games to the wrestlers through the especial preparing period in the training program of this age stage.

- 3- The researcher recommends on the other age stages.
- 4- The researcher recommends to proceed more of studies and searches on mini games usage on some physiological, psychological, tactical and physical variables in different age stages.
- 5- To active the role of Egyptian association of wrestling to hold the semesters and courses related to the application of suggested training program.