

الملاحق

ملحق ١

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطول والوزن
والسن والعمر التدريبي

العمر التدريبي سنة	السن سنة	الوزن كجم	الطول سم	الاسم	المجموعة	متسلسل
					التجريبية	١
						٢
						٣
						٤
						٥
					الضابطة	١
						٢
						٣
						٤
						٥

ملحق ٢

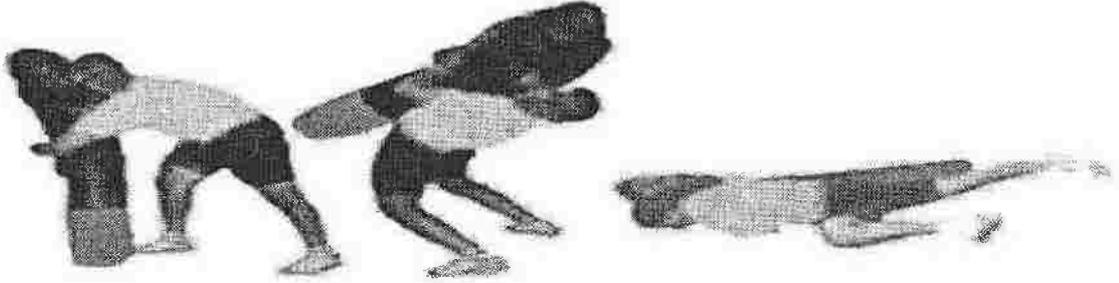
أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في تطبيق القياسات

الوظيفة	الاسم	مسلسل
مدرس بكلية التربية الرياضية بالمنصورة ومدرّب الفريق.	د / إيهاب البراوي	-١
مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط .	م .م / إبراهيم غنيم	-٢
معيد بكلية التربية الرياضية بالمنصورة .	م . / وديع محمد المرسي	-٣
فني تحاليل بكلية الصيدلة بالمنصورة .	أ . / محمد درويش	-٤

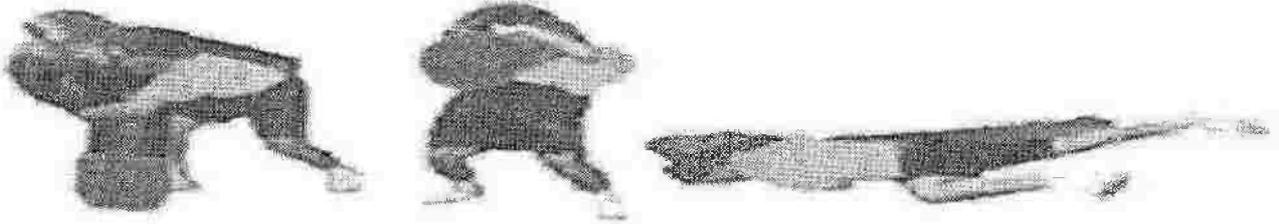
ملحق ٤

**اختبار فعالية الأداء الم اري
و القياسات قيد البحث**

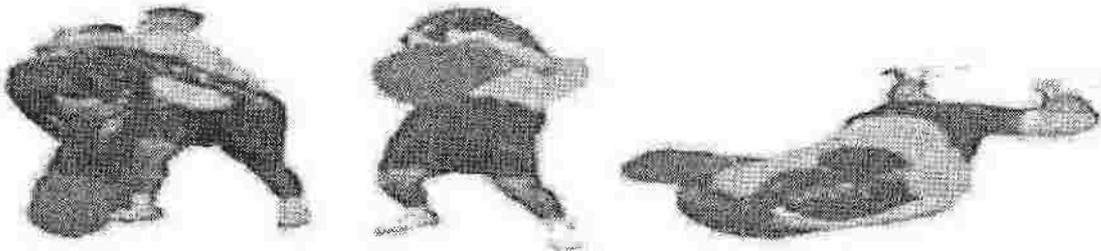
اختبار فعالية الأداء المهاري



الرمية الخلفية بتطويق الذراع والوسط

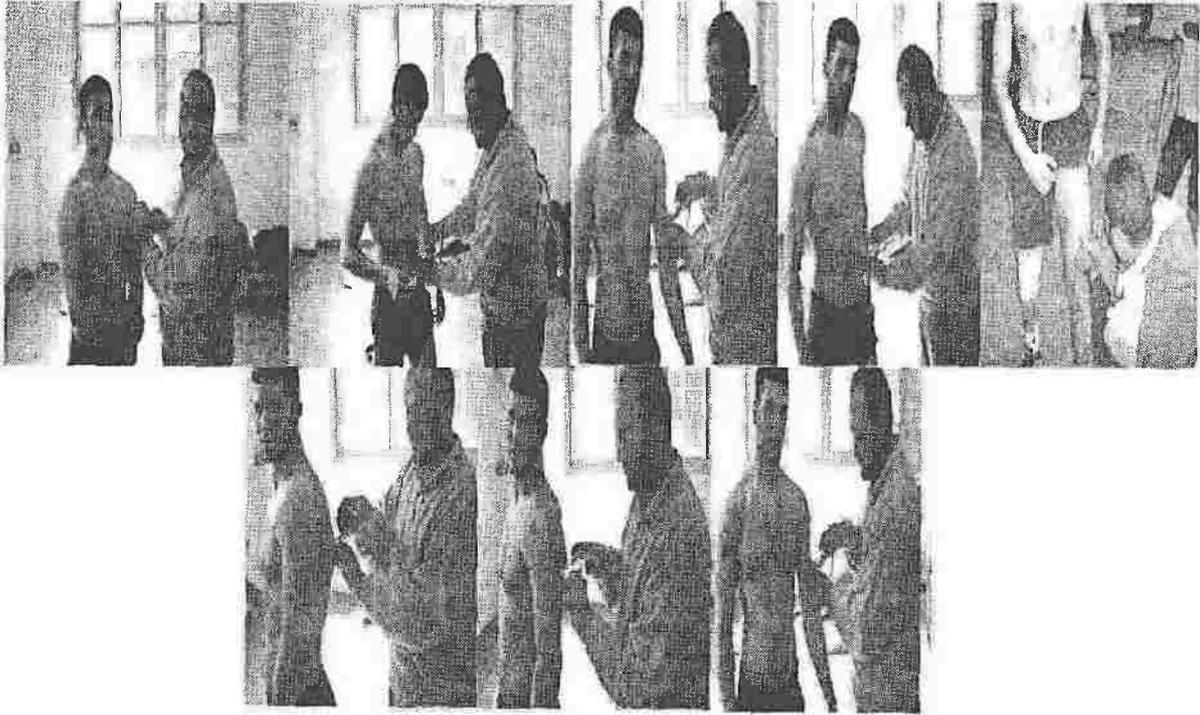


الرمية الخلفية من الجانب مع الغطس أسفل الذراع



الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة

قياسات سمك الدهن



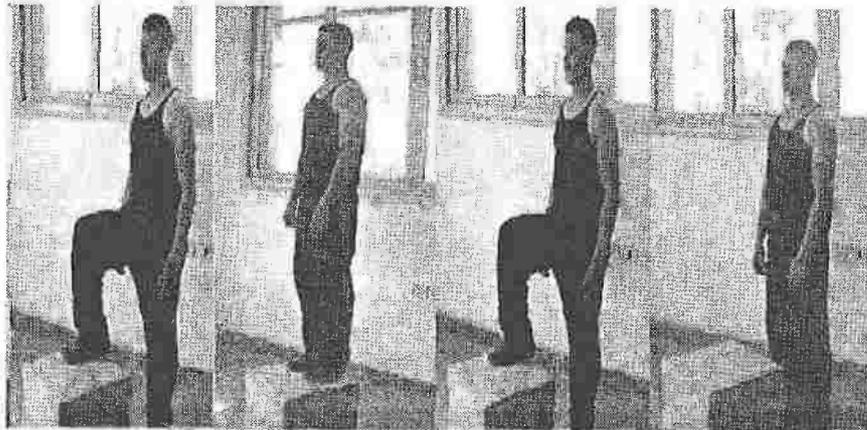
قياس وزن الجسم



سحب عينات الدم



اختبار الخطو لهارفارد



قياس النبض وضغط الدم



ملحق ٥

استمارة تسجيل المتغيرات البيوكيميائية

الاسم :

البعدي		القبلي		القياس التحليل
				Platelets
				RBCs
				Hb
				WBCs
				S. GOT
				S.GPT
				Creatinine
				Cholesterol
				Triglycerides
				HDL- Cholesterol
				LDL- Cholesterol
				Sugar
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	M. D . A
				TOTAL Antioxidant
				Urine

ملحق ٦

جدول ABC القياسي للـ SGOT

Absorbance	SGOT Units/ ml	Absorbance	SGOT Units/ ml
٠,٢٥٠	٢	٠,٤٣٠	٧٢
٠,٢٦٠	٥	٠,٤٣٥	٧٥
٠,٢٧٠	٩	٠,٤٤٠	٧٨
٠,٢٨٠	١٢	٠,٤٤٥	٨١
٠,٢٩٠	١٥	٠,٤٥٠	٨٣
٠,٣٠٠	١٨	٠,٤٥٥	٨٧
٠,٣١٠	٢٢	٠,٤٦٠	٩٠
٠,٣٢٠	٢٥	٠,٤٦٥	٩٣
٠,٣٣٠	٣٠	٠,٤٧٠	٩٦
٠,٣٤٠	٣٣	٠,٤٧٥	٩٨
٠,٣٥٠	٣٦	٠,٤٨٠	١٠٠
٠,٣٦٠	٤٠	٠,٤٨٥	١٠٤
٠,٣٦٥	٤٣	٠,٤٩٠	١٠٨
٠,٣٧٠	٤٥	٠,٤٩٥	١١١
٠,٣٧٥	٤٧	٠,٥٠٠	١١٥
٠,٣٨٠	٤٨	٠,٥٠٥	١١٩
٠,٣٨٥	٥١	٠,٥١٠	١٢٢
٠,٣٩٠	٥٣	٠,٥١٥	١٢٦
٠,٣٩٥	٥٥	٠,٥٢٠	١٣٠
٠,٤٠٠	٥٧	٠,٥٢٥	١٣٢
٠,٤٠٥	٥٩	٠,٥٣٠	١٣٥
٠,٤١٠	٦٢	٠,٥٣٥	١٣٧
٠,٤١٥	٦٤	٠,٥٤٠	١٤٠
٠,٤٢٠	٦٧	٠,٥٤٥	١٤٥
٠,٤٢٥	٦٩	٠,٥٥٠	١٥٠

ملحق ٧
جدول ABC القياسي للـ SGPT

Absorbance	SGPT (Units/ ml)	Absorbance	SGPT (Units/ ml)
٠,٢٣٠	٣	٠,٤١٥	٦١
٠,٢٤٠	٥	٠,٤٢٠	٦٣
٠,٢٥٠	٨	٠,٤٢٥	٦٦
٠,٢٦٠	٩	٠,٤٣٠	٦٨
٠,٢٧٠	١٢	٠,٤٣٥	٧٠
٠,٢٨٠	١٤	٠,٤٤٠	٧٢
٠,٢٩٠	١٧	٠,٤٤٥	٧٤
٠,٣٠٠	٢٠	٠,٤٥٠	٧٦
٠,٣١٠	٢٣	٠,٤٥٥	٨٠
٠,٣٢٠	٢٥	٠,٤٦٠	٨٣
٠,٣٣٠	٢٨	٠,٤٦٥	٨٧
٠,٣٤٠	٣١	٠,٤٧٠	٨٩
٠,٣٥٠	٣٥	٠,٤٧٥	٩٢
٠,٣٦٠	٣٨	٠,٤٨٠	٩٥
٠,٣٧٠	٤٢	٠,٤٨٥	٩٨
٠,٣٧٥	٤٤	٠,٤٩٠	١٠٢
٠,٣٨٠	٤٦	٠,٤٩٥	١٠٥
٠,٣٨٥	٤٨	٠,٥٠٠	١٠٩
٠,٣٩٠	٥٠	٠,٥٠٥	١١٣
٠,٣٩٥	٥٢	٠,٥١٠	١١٧
٠,٤٠٠	٥٤	٠,٥١٥	١٢٢
٠,٤٠٥	٥٧	٠,٥٢٠	١٢٦
٠,٤١٠	٥٩		

ملحق ٨

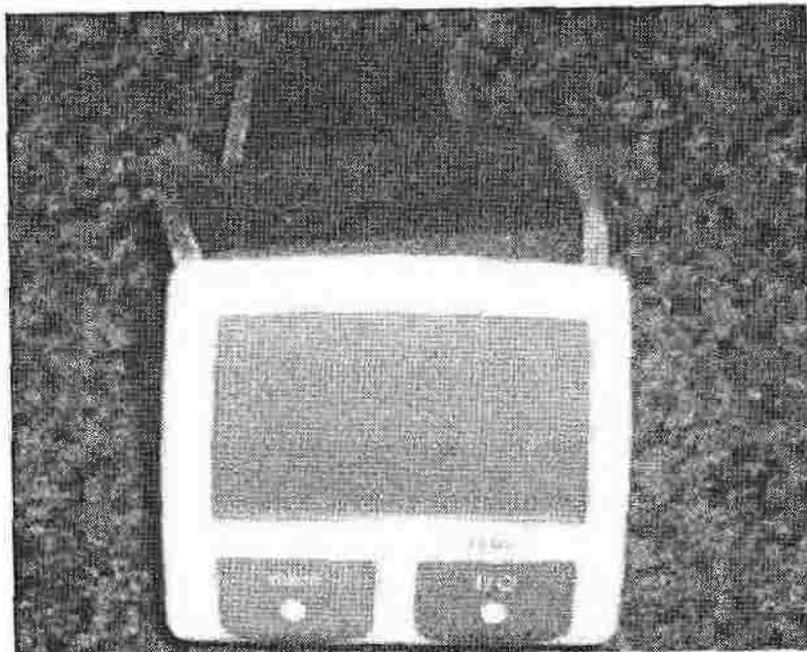
جهاز قياس النبض وضغط الدم

BRAUN

BP 2510

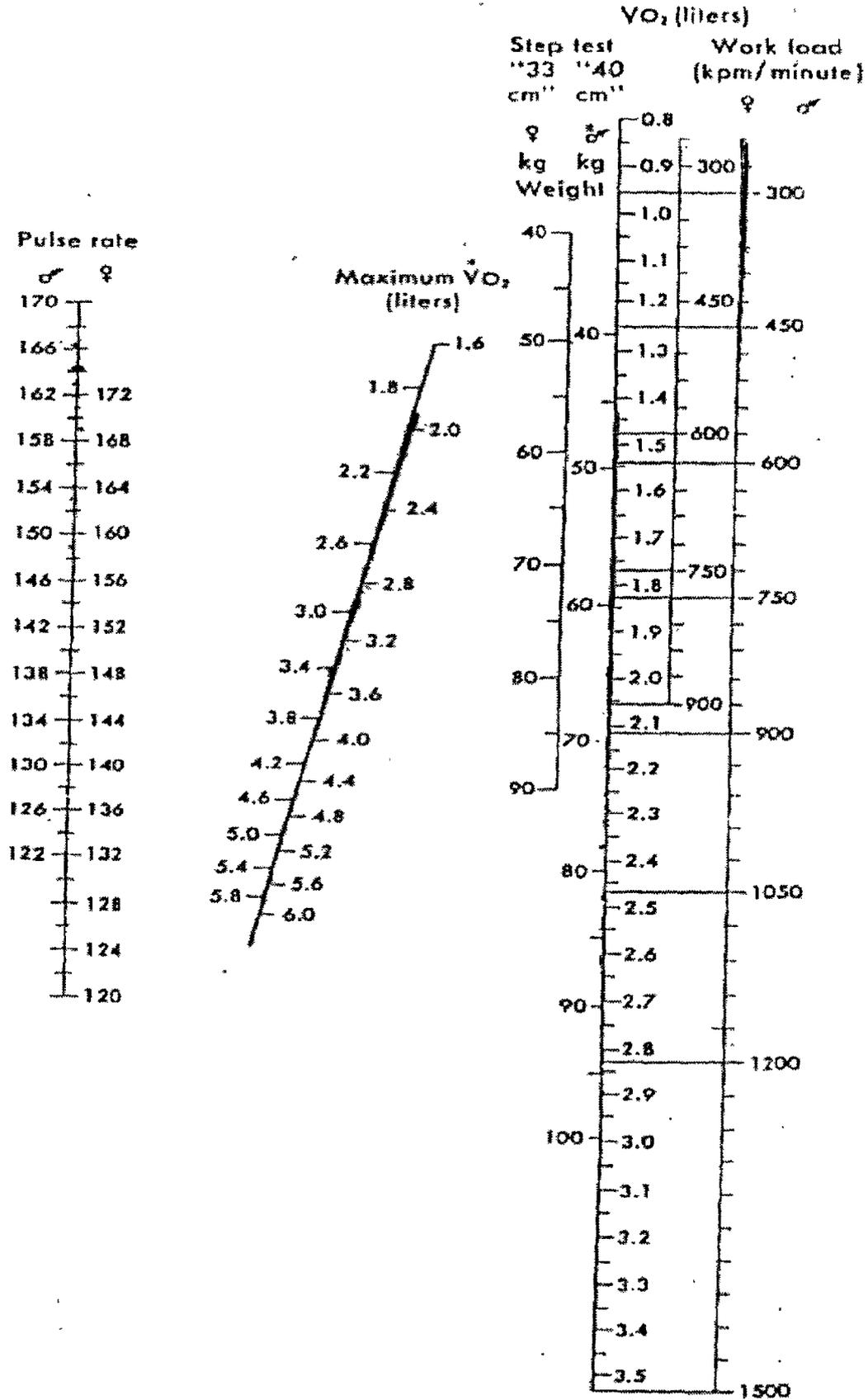
BP 2005

Precision Sensor



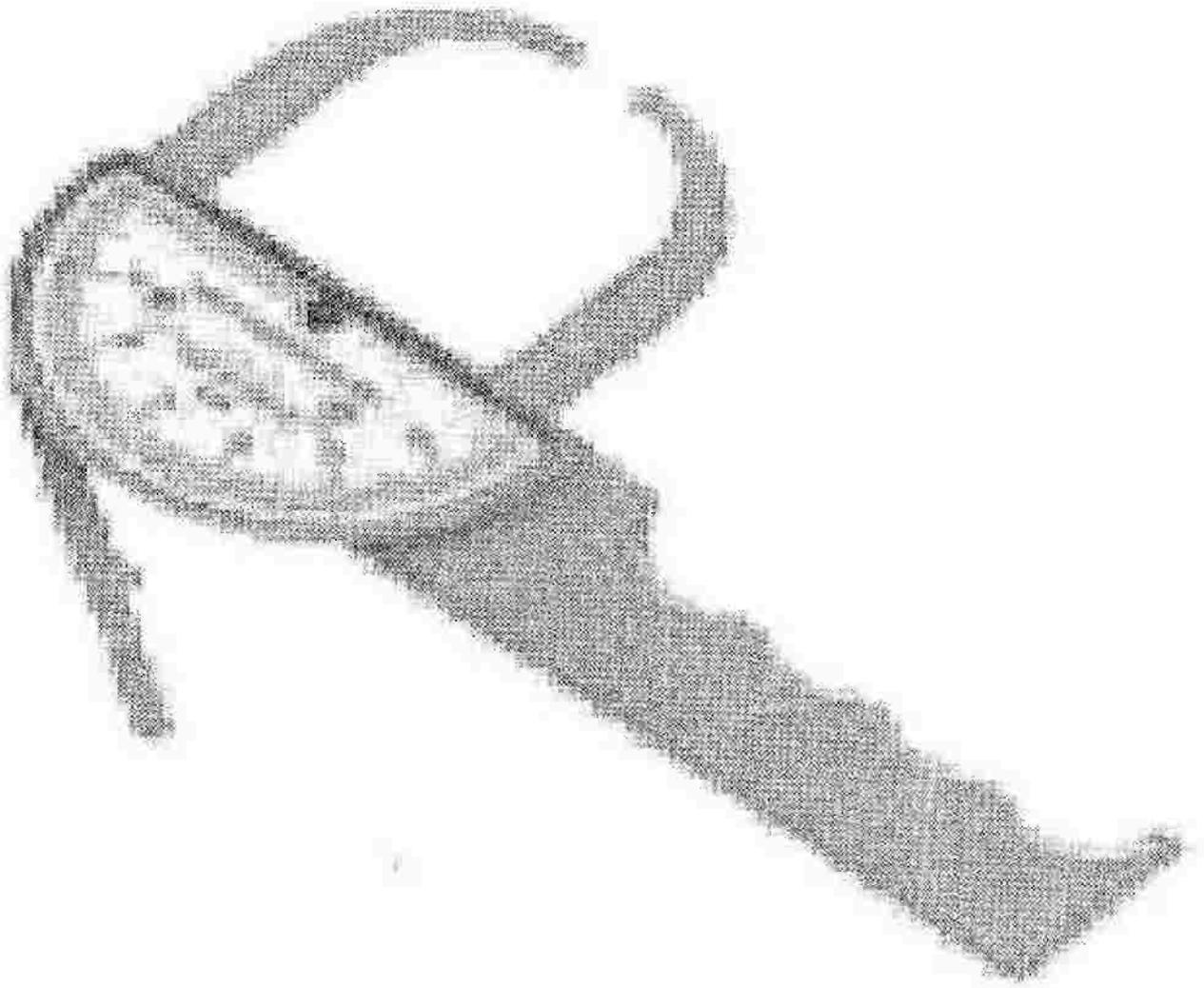
ملحق ۹

نوموجرام استراند



ملحق ١١

جهاز قياس سمك الدهن Skin fold Caliper



ملحق ١٣

البرنامج الخدائي

ملحق ١٣

وجبة الإفطار خلال المعسكر التدريبي :

اليوم الصف	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين
جبين مثلثات بالعدد	١	١	١	١	١	١	١
حلاوة طحينية بالجرام	٥٠		٥٠			٥٠	
خبز أسمر	١	١	١	١	١	١	١
سكر الشاي بالجرام	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
مربي بالجرام		٣٠	٣٠	٣٠			٣٠
أجمالي السرعات	٦٩٥	٥١٩	٦٩٥	٥١٩	٥١٩	٦٩٥	٥١٩

* تم تكرار نفس الوجبات علي مدار المعسكر التدريبي .

تابع ملحق ١٣

وجبة الغذاء خلال المعسكر التدريبي :

الايثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	اليوم الصف
١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠		١٥٠	أرز جم
٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠		٣٠	شعرية جم
	١٠٥			١٠٥			لحم جم
٢٠٠					٢٠٠		دجاج جم
	٢٥٠			٢٥٠			خضار طهي جم
						٦٠	عدس جم
		٢				٢	بيض
٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	مسلي جم
١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	بصل جم
	٢	٢		٢	٢	٢	فاكهة بالعدد
١	١	١	١	١	١	١	خبز بالعدد
					١٥٠		مكرونه جم
			٦٥		٦٥		خضار جاف جم
٥					٥		زيت طعام جم
١٢	١٠	١٠	١٠	١٠	١٨	٣	صلصة جم
١٤٠		١٤٠					بسلة جم
			١				تونة صغيرة بالعدد
٣٥		٣٥					جزر أصفر جم
١			١				مشروب فاكهة علبة
			٣٠				طحينة جم
١٦١٥	١٥٤٠	١٤٠٦	١٥٩٤	١٥٨٥	١٥٥٤	١٤٧٥	إجمالي السعرات

*تم تكرار نفس الوجبات علي مدار المعسكر التدريبي

تابع ملحق ١٣

وجبة العشاء خلال المعسكر التدريبي :

اليوم الصف	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين
جبين ابيض بالجرام			٥٠			٥٠	٥٠
حلاوة طحينية بالجرام				٥٠	٥٠		٥٠
خبز أسمر بالعدد	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
لبن زيادي بالعدد	١				١		
فول مدمس بالجرام		١١٠	١١٠	١١٠	١١٠	١١٠	١١٠
زيت ذرة بالجرام		٥	٥	٥	٥	٥	٥
جبين مثلثات بالعدد	٢			٢			
مربي بالجرام	٦٠	٦٠	٦٠			٦٠	
أجمالي السرعات	٩٩٩	١٠٠٢	١٠٣٤	١١٦٩	١٠٩٦	١٠٣٤	١١٢٨

جدول يوضح إجمالي السرعات خلال أيام الأسبوع

الأيام	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين
أجمالي سرعات الوجبات	٣١٦٩	٣٠٧٥	٣٣١٤	٣٢٨٢	٣٠٢١	٣٢٦٩	٣٢٦٢
سرعات المكمل الغذائي أو البلاستو	٣٠٥	٣٠٥	٣٠٥	٣٠٥	٣٠٥	٣٠٥	٣٠٥
أجمالي السرعات الكلية	٣٤٧٤	٣٣٨٠	٣٦١٩	٣٥٨٧	٣٣٢٦	٣٥٧٤	٣٥٦٧

*تم تكرار نفس الوجبات علي مدار المعسكر التدريبي .

ملحق ١٤
تحليل العسل

Mansoura University
Faculty of Agriculture
Agric., Chem., Dept.
Micro Analysis Unit



جامعة المنصورة
كلية الزراعة
قسم الكيمياء الزراعية
وحدة التحاليل الدقيقة

السيد / أحمد شعراوي

تحية طيبة وبعد،،،

فيما يلي نتيجة تحليل عينة عسل النحل الواردة إلينا من طرفكم حيث أعطت النتائج التالية بالمقارنة بالمواصفة القياسية لعسل النحل رقم ٣٥٥ لسنة ١٩٧٦ :-

النتيجة	التحليل
% ٥,٥٨	• نسبة السكروز
% ٨١,٠	• نسبة المواد الصلبة
% ١٩,٠	• نسبة الرطوبة
% ٠,٤	• نسبة الرماد
٦,٨ -	• استقطاب قبل
١٤,٠ -	• استقطاب بعد
١,٦	• درجة الحموضة
سالب	• سكر قصب مضاف
سالب	• سكر جلوكوز تجارى مضاف
سالب	• نشا أوكسترين مضاف
سالب	• سكر محول صناعي

العينة مطابقة للمواصفات القياسية لعسل النحل رقم ٣٥٥ لسنة ١٩٧٦ .
" هذا ومستولية الوحدة هي فقط عن نتائج تحليل العينة الواردة إليها."

مدير الوحدة
أ.د/ رمضان أحمد حسن
أستاذ ورئيس قسم الكيمياء



ملحق 10

البرنامج التدريبي

محتوى وحدة التدريب اليومية الأولى

التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥ صباحا

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٢ م

اليوم : الأربعاء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء
		المجموعات	التمرينات						
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب ، مجموعة تمرينات للمرونة	الإجماء ١٥ ق
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الوثب فتحا ورفع الذراعين جانبا	الإعداد البنوي ٤٠ ق
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) ثنى الجذع أماما	
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(رقود) ثنى الجذع	
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(انبطاح) رفع الجذع عاليا	
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الوثب للأمام والخلف	
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين) ثنى الرأس للأمام وللخلف	التدريب على المهارات ٢٥ ق
متوسطة	٥ ق	٢ ق	-	٣	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين) كوبري والتخلص للجانبيين	
متوسطة	٣ ق	-	-	١	-	١	٣ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل بدون مقاومة	
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل بمقاومة كاملة	
متوسطة	٣ ق	-	-	١	-	١	٣ ق	أداء مهارة الغطس والاختراق من أسفل الإبط بدون مقاومة مع الزميل	
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة الغطس والاختراق من أسفل الإبط بمقاومة كاملة مع الزميل	
مرتفعة جدا	٥ ق	-	-	١	-	١	٥ ق	مصارعة من أسفل بواجب	المصارعة التنافسية ٥ ق
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ ق

الجزء
الإعدادي
٥٥ ق

الجزء
الأساسي
٣٠ ق

الجزء
الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الثانية

اليوم : الخميس التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٣ التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥ صباحا

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات						الإحماء	الجزء الإعدادي
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	٢٥ ق	الجزء الإعدادي ٢٥ ق
مرتفعة	١٠ ق	-	-	١	١ ق	٦	-	الجري ٤٠ متر		
متوسطة	٢ ق	-	-	١	-	١	٢ ق	أداء مهارة البرم مع الزميل بدون مقاومة		
مرتفعة جدا	١٠ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٣	٢ ق	أداء مهارة البرم مع الزميل بمقاومة كاملة		
متوسطة	٢ ق	-	-	١	-	١	٢ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل بدون مقاومة		
مرتفعة جدا	١٠ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٣	٢ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل بمقاومة كاملة		
متوسطة	٢ ق	-	-	١	-	١	٢ ق	أداء مهارة رمية الذراع من فوق الظهر بدون مقاومة مع الزميل		
مرتفعة جدا	١٠ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٣	٢ ق	أداء مهارة رمية الذراع من فوق الظهر بمقاومة كاملة مع الزميل		
مرتفعة جدا	١٢ ق	٣ ق	-	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	مصارعة بواجب من أسفل		
مرتفعة جدا	١٢ ق	٣ ق	-	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	مصارعة بواجب من أعلي	٢٤ ق	المصارعة التنافسية
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	٥ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الثالثة

التوقيت من ٣ إلى ٥ مساءً

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٣ م

اليوم: الخميس

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		التمرنات	المجموعات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للمرونة	الإحماء ١٥ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	الوقوف مع تطويق فخذي الزميل من وضع الانبطاح ثم مد الجذع عاليا.	الجزء الإعدادي ٥٧ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف)الدرجة من فوق الزميل		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الطيران من فوق الزميل والسقوط على اليدين		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(رقود) ثني الجذع		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(انبطاح مائل) ثني الذراعين		
مرتفعة	١٣ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية		التدريب على المهارات ٢٠ ق
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	الجزء الأساسي ٥٨ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهنئة ٥ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الرابعة

اليوم : السبت التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٥ م التوقيت من ٩ إلى ١١ صباحا

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	انبطح مائل مواجهة سحب زراع الزميل	الإعداد البدني ٤٢ ق	الجزء الإعدادي ٥٧ ق
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الوصول لوضع الرقود ثم الدوران حول الجسم		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(رقود مسك قدامي الزميل) رفع القدمين لأعلى		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) عربة الحديدية المشي للأمام		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الغطس من أسفل إبط الزميل		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين والسند على الزميل) عمل كوبري للأمام وللخلف		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين) كوبري والتخلص للجانبين		
مرتفعة	٣ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة البرولية مع الزميل	التدريب على المهارات ٢٠ ق	الجزء الأساسي ٥٨ ق
مرتفعة	١,٥ ق	٢ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة الدفاع ضد البرولية مع الزميل		
مرتفعة جدا	١,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أسفل على شكل مباراة	المصارعة التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	١,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أعلى على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	١ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الخامسة

اليوم : السبت التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٥ م التوقيت من ٣ إلى ٤,٥ مساء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		التمرنات	المجموعات							
—	١٥ ق	—	—	—	—	—	—	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	الجزء الإعدادي ١٥ ق
مرتفعة	١٠ ق	٣,٥ ق	—	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل	التدريب على المهارات ٣٠ ق	الجزء الأساسي ٦٨ ق
مرتفعة	١٠ ق	٣,٥ ق	—	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية مع الزميل		
مرتفعة	١٠ ق	٣,٥ ق	—	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة برمة الذراع		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	—	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	—	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
—	٧ ق	—	—	—	—	—	—	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٧ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية السادسة

التوقيت من ٩ إلى ١١ صباحا

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٦ م

اليوم: الأحد

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للمرونة	الإحماء ١٥ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الدحرجة من فوق الزميل	الجزء الإعدادي ٥٧ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) محاولة رفع الزميل من الوسط		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الطيران من فوق الزميل والسقوط على اليدين		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) عربة الحديقة) المشي للأمام		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(رقود) ثني الجذع		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(انبطاح مائل) ثني الذراعين		
مرتفعة	١٣ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة مسك الزراع والرقبة والرسي من فوق المقعدة مع الزميل	التدريب على المهارات ٢٠ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	الجزء الأساسي ٥٨ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية السابعة

التوقيت من ٣ إلى ٤,٥ مساء

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٦ م

اليوم : الأحد

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	الجزء الإعدادي ١٥ ق
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية مع الزميل	التدريب على المهارات ٣٢ ق	الجزء الأساسي ٧٠ ق
مرتفعة	٩,٥	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣	أداء مهارة الدفاع ضد الغطس والاختراق مع الزميل		
مرتفعة	١٣ ق	٢	٢	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة تطويق الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أسفل على شكل مباراة	المصارعة	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أعلى على شكل مباراة	التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ ق	

محتوى وحدة التدريب اليومية التاسعة

التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥ صباحا

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٨ م

اليوم : الثلاثاء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		التمرنات	المجموعات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول اليساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	الجزء الإعدادي ١٥ ق
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء الدفاع ضد الغطس والاختراق مع الزميل	التدريب على المهارات ٢٩ ق	الجزء الأساسي ٦٧ ق
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة الدفاع ضد مسك الذراع من الخارج والإجلاس مع الزميل		
مرتفعة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٨ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية العاشرة

التوقيت من ٣ إلى ٥ مساء

التاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٨ م

اليوم : الثلاثاء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء
		المجموعات	التمرينات						
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للمرونة	الإصماء ١٥ ق
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الدرججة من فوق الزميل	الجزء الإعدادي ٥٧ ق ٤٢ ق
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) محاولة رفع الزميل من الوسط	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الطيران من فوق الزميل والسقوط على اليدين	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(رقود) ثني الجذع	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(البطاح مائل) ثني الذراعين	
مرتفعة	١٣ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة الإجلال بسحب الذراع مع الزميل	التدريب على
مرتفعة	٦,٥ ق	٢ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة السنثير الأمامي مع الزميل	المهارات ٢٠ ق
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة ٥٨ ق ٣٨ ق
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة	
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ ق
									الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الحادية عشر

اليوم : الأربعاء التاريخ ٢٠٠٦/٣/١ م التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥ صباحا

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الوصول لوضع الرقود ثم الدوران حول الجسم	الجزء الإعدادي ٣٩ ق ٢٤ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(رقود مسك قدمي الزميل) رفع القدمين لأعلى		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) الغطس من أسفل إبط الزميل		
مرتفعة	١٦ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٤	١ ق	أداء مهارة السننير الخلفي بالشاخص	الجزء الأساسي ٧٤ ق ٤٢ ق	
مرتفعة	١٦ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٤	١ ق	أداء مهارة الغطس والاختراق مع الزميل		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة	٤٢ ق	
-	٧ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٧ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الثانية عشر

التوقيت من ٩ إلى ١١ صباحا

التاريخ ٢٠٠٦/٣/٢ م

اليوم : الخميس

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الدرججة من فوق الزميل	الجزء الإعدادي ٥٧ ق	
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الوصول لوضع الرقود ثم الدوران حول الجسم		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(رقود مسك قدي الزميل) رفع القدمين لأعلى		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(وقوف) الغطس من أسفل إبط الزميل		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين والسند على الزميل) عمل كوبري للأمام وللخلف		
متوسطة	٦ ق	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	-	٣٠ ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين) كوبري والتخلص للجانبين	التدريب على المهارات ٢٠ ق	
مرتفعة	٣ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٢	٢ ق	أداء مهارة البارولية مع الزميل		
مرتفعة	٦,٥ ق	٢ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٢ ق	الدفاع ضد البارولية مع الزميل		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أسفل على شكل مباراة		
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أعلى على شكل مباراة	المصارعة التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهنئة ٥ ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الرابعة عشر

التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥ صباحا

التاريخ ٢٠٠٦/٣/٤م

اليوم : السبت

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ق	الجزء الإعدادي ١٥ق
مرتفعة	١٦ق	٢ق	٢ق	٢	٣٠ث	٤	١ق	أداء مهارة السنستير الخلفي بالشاخص	التدريب على	الجزء الأساسي ٦٩ق
مرتفعة	١٥ق	٢ق	٢ق	٢	٣٠ث	٢	٢ق	أداء مهارة الغطس والاختراق من أسفل الإبط مع الزميل	المهارات ٣١ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة	
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	التنافسية	
مرتفعة جدا	١٩ق	٣ق	٣ق	٢	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة على شكل مباراة	٣٨ق	
-	٦ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٦ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الخامسة عشر

التوقيت من ٣ إلى ٥ مساءً

التاريخ ٢٠٠٦/٣/٤ م

اليوم : السبت

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء
		المجموعات	التمرينات						
-	١٥ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للمرونة	الإحماء ١٥ق
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف)الدرجة من فوق الزميل	الجزء الإعدادي ٥٧ق ٤٢ق
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف) محاولة رفع الزميل من الوسط	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف) الطيران من فوق الزميل والسقوط على اليدين	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف) عربة الحديقة المشي للأمام	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(رقود) ثنى الجذع	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	
مرتفعة	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	أداء مهارة الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية مع الزميل	التدريب على
مرتفعة	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	أداء مهارة الإجلال بمسك الذراع والرقبة مع الزميل	المهارات ١٩ق
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة ٥٧ق
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	التنافسية
مرتفعة جدا	٩ق	٣ق	٣ق	٢	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة على شكل مباراة	٣٨ق
-	٦ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهنئة ٦ق
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية السادسة عشر

التوقيت من ٩ إلى ١٠,٥

التاريخ ٢٠٠٦/٣/٥ م

اليوم : الأحد

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ق	الجزء الإعدادي ١٥ق
مرتفعة	١٣ق	٢ق	٢ق	٢	٣٠ث	٢	٢ق	الدفاع ضد الغطس والاختراق من أسفل الإبط الزميل	التدريب على المهارات ٣٢ق	الجزء الأساسي ٧٠ق
مرتفعة	٦,٥ق	٢ق	-	١	٣٠ث	٢	٢ق	أداء مهارة الإجلاس بمسك الذراع والرقبة مع الزميل		
مرتفعة	١٣ق	٢ق	٢ق	٢	٣٠ث	٢	٢ق	أداء مهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة		
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة	
مرتفعة جدا	٩,٥ق	٣ق	-	١	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	التنافسية	
مرتفعة جدا	٩ق	٣ق	٣ق	٢	٣٠ث	٢	٣ق	مصارعة على شكل مباراة	٣٨ق	
-	٦ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٥ق	الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية السابعة عشر

اليوم : الأحد التاريخ ٢٠٠٦/٣/٥ التوقيت من ٣ إلى ٤,٥ مساء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء
		المجموعات	التمرينات						
-	١٥ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ق
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(رقود مسك قدامي الزميل) رفع القدمين لأعلى	الجزء الإعدادي ٤٥ق
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(وقوف) الغطس من أسفل إبط الزميل	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين و السند على الزميل) عمل كويري للأمام وللخلف	
متوسطة	٦ق	٢ق	-	٤	٣٠ث	-	٣٠ث	(الارتكاز على الرأس والقدمين) كويري والتخلص للجانبين	
مرتفعة	٦,٥ق	٢ق	-	١	٣٠ث	٢	٢ق	أداء مهارة الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية مع الزميل	التدريب على
مرتفعة	٦,٥ق	٢ق	-	١	٣٠ث	٢	٢ق	أداء مهارة الإجلاس بمسك الذراع والرقبة مع الزميل	المهارات ١٣ق
مرتفعة جدا	٦,٥ق	٢ق	-	١	٣٠ث	٢	٢ق	مصارعة من أسفل على شكل مباراة	المصارعة ٤٠ق
مرتفعة جدا	٦,٥ق	٢ق	-	١	٣٠ث	٢	٢ق	مصارعة من أعلى على شكل مباراة	التنافسية ٢٧ق
مرتفعة جدا	٤ق	٣ق	٢ق	٢	٣٠ث	٢	٢ق	مصارعة على شكل مباراة	
-	٥ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء و الإطالة .	التهدئة ٥ق
									الجزء الختامي

محتوى وحدة التدريب اليومية الثامنة عشر

اليوم : الثلاثاء التاريخ ٢٠٠٦/٣/٧ م التوقيت من ٣ إلى ٤,٥ مساء

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمرينات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للمرونة	الإحماء ١٥ ق	الجزء الإعدادي
متوسطة	٤ ق	٢ ق	-	٢	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) عربة الحديدية) المشي للأمام	الإعداد ٢٧ ق	الجزء الأساسي ٥٧ ق
متوسطة	٤ ق	٢ ق	-	٢	٤٥ ث	-	١٥ ث	(وقوف) محاولة رفع الزميل من الوسط	البدني ١٢ ق	
متوسطة	٤ ق	٢ ق	-	٢	٤٥ ث	-	١٥ ث	(مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل	التدريب على	
متوسطة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مع الزميل بدون مقاومة	المهارات ١٩ ق	الجزء الأساسي ٥٧ ق
متوسطة	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	أداء مهارة الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية مع الزميل بدون مقاومة	المصارعة ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أسفل على شكل مباراة	التنافسية	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أعلى على شكل مباراة	التنافسية	
مرتفعة جدا	١٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب على شكل مباراة	التنافسية	الجزء الختامي
-	٦ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهدئة ٦ ق	

محتوى وحدة التدريب اليومية التاسعة عشر

اليوم : الأربعاء التاريخ ٢٠٠٦/٣/٨ م التوقيت من ٩ إلى صباحا ١٠,٥

الشدة	الزمن	الراحة بين		المجموعات	الراحة	التكرار	الأداء	المحتوى	الأجزاء	
		المجموعات	التمريبات							
-	١٥ ق	-	-	-	-	-	-	(وقوف) الجري المتنوع حول البساط (وقوف) التقدم بالوثب مجموعة تمرينات للإطالة	الإحماء ١٥ ق	الجزء الإعدادي ١٥ ق
مرتفعة	١٦ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٤	١ ق	أداء مهارة السنثير الخلفي باستخدام الشاخص	التدريب على	الجزء الأساسي ٧٠ ق
مرتفعة	١٦ ق	٢ ق	٢ ق	٢	٣٠ ث	٤	١ ق	أداء مهارة الإجلال بالقطس أسفل الإبط مع الزميل	المهارات ٣٢ ق	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أسفل على شكل مباراة	المصارعة	
مرتفعة جدا	٩,٥ ق	٣ ق	-	١	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب من أعلى على شكل مباراة	التنافسية ٣٨ ق	
مرتفعة جدا	٩ ق	٣ ق	٣ ق	٢	٣٠ ث	٢	٣ ق	مصارعة بواجب على شكل مباراة		
-	٥ ق	-	-	-	-	-	-	أداء مجموعة تمرينات للاسترخاء	التهنئة ٥ ق	الجزء الختامي



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية بالمنصورة

قسم التدريب الرياضي

تأثير تناول مضادات الأكسدة على فعالية الأداء المهارى وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين

بحث مقدم من

أحمد شعراوى محمد أحمد

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بدمياط - جامعه المنصورة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشـراف

دكتور/ ليلى أحمد عيسى

أستاذ مساعد بقسم الكيمياء الحيوية

بكلية الصيدلة

جامعة المنصورة

دكتور/ على السعيد ريجان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية بالمنصورة

جامعة المنصورة

مشكلة البحث وأهميته :

تتسم رياضة المصارعة بالطابع التنافسي ، حيث يتم التنافس بين المصارعين في دائرة قطرها ٩ متر ، في مباراة تتكون من جولتين زمن كل منها ٢ ق ملعوبه بينهما ٣٠ ثانية راحة وطبقا للتعديل الحادث في قانون اللعبة فقد يمتد اللعب إلي جولة ثالثة في حالة فوز كل من المتنافسين بجولة ، كما أن جميع مباريات الوزن الواحد تلعب خلال يوم واحد . الأمر الذي يتطلب من المصارع أن يكون في حالة من النشاط والفعالية طول اليوم مع العمل علي تأخير ظهور التعب والإجهاد الناجم عن الحمل البدني والعصبي الواقع علي كاهل المصارعين ، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال المصارعة ومتابعته لبطولة الجمهورية و بطولته الجامعات أن فعالية الأداء للاعبين تنخفض في الجولة الثانية عن الجولة الأولى وتنخفض في نهاية كل جولة عن بدايتها ، أي أنه كلما زاد زمن الأداء قل جهد اللاعبين ، ومن خلال الدراسات التي أشارت إلي وجود علاقة بين زمن وشدة الأداء البدني وزيادة مستوى الشوارد الحرة نتيجة لأكسدة الدهون ، والتي تؤدي بدورها إلي الشعور بالإجهاد وعدم القدرة علي مواصلة بذل الجهد والتي تؤثر بدورها في تقليل كفاءة ومستوي اللاعبين واحتمالية إصابتهم بأمراض خطيرة علي المدى الطويل كأمراض القلب وتصلب الشرايين والأورام السرطانية وغيرها من الأمراض .

ومن هذا المنطلق العلمي يري الباحث أن تناول مضادات الأكسدة المكونة من عسل النحل و أقراص أنتوكس (مضادات أكسدة تحتوي علي عنصر السيلينيوم وفيتامينات أ ، ج ، هـ) كأحد البدائل العلمية للمنشطات المحرمة دوليا قد يؤثر ايجابيا علي فعالية الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تناول مضادات الأكسدة علي فعالية الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين من خلال :
- التعرف علي الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية و الأنتروبومترية) .
 - التعرف علي الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية و الأنتروبومترية) .

- التعرف علي الفرق بين القياسات القبلية والبعديّة (فرق الفروق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية والأنثروبومترية) .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية و الأنثروبومترية) .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية و الأنثروبومترية) .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة (فرق الفروق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (فعالية الأداء المهاري ، البيوكيميائية ، الوظيفية و الأنثروبومترية) .

طرق وإجراءات البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي
- بلغت عينة البحث ١٠ مصارعين من منتخب جامعة المنصورة ، تم توزيعهم عمدياً على مجموعتين متكافئتين ، الأولى تجريبية قوامها ٥ مصارعين والأخرى ضابطة وقوامها ٥ مصارعين
- تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي وكذلك طبقت الاختبارات والقياسات التالية على كلتا المجموعتين قبل وبعد التجربة

١- اختبار فعالية الأداء المهاري :

وذلك بحساب عدد المحاولات الصحيحة وعدد النقاط التي يحصل عليها اللاعب من خلال أدائه لمجموعة حركات الرمية الخلفية بشاخص ثلاث وزن اللاعب خلال جولتين زمن كل منهما ٩٠ ثانية بينهما دقيقة راحة .

٢- القياسات البيوكيميائية :

صورة الدم - صورة الدهون - إنزيم الـ S.G.O.T و S.G.P.T - الكرياتينين - جلوكوز الدم - المألون داي الدهايد - القدرة الكلية لمضادات الأكسدة - تحليل البول .

٣- القياسات الوظيفية :

معدل النبض - ضغط الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

٤- القياسات الأنثروبومترية :

وزن الجسم - نسبة ووزن الدهون بالجسم .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لفحص عينة من عسل النحل المستخدم في البحث بوحدة التحاليل الدقيقة بكلية الزراعة جامعة المنصورة للتأكد من سلامته وفحص نسب السكروز ، المواد الصلبة ، الرطوبة والرماد .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية يوم ١١ فبراير ٢٠٠٦م وذلك قبل تطبيق الدراسة الأساسية بعشرة أيام تقريبا وذلك علي عينة مكونة من (٤) مصارعين من نفس المرحلة العمرية وليسوا من عينة البحث وتم إجراء القياسات الأنثروبومترية وجميع القياسات الفسيولوجية واختبار فعالية الأداء المهاري قيد البحث وذلك في يوم ١١/٢/٢٠٠٦م .
أستهدف هذه الدراسة :

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس وسلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة .

- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات .

- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها .

- التعرف على الوقت التي تستغرقه الاختبارات والترتيب الأمثل لإجراء هذه الاختبارات والقياسات .

- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك .

الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية علي عينة الدراسة خلال المدة من ٢١ فبراير ٢٠٠٦ م إلي ٨ مارس ٢٠٠٦ م .

أهم الاستنتاجات :

- أدى تناول مضادات الأكسدة قيد البحث إلي تحسين فعالية الأداء المهارى .
- أدى تناول مضادات الأكسدة قيد البحث إلي تحسين (كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين) والمحافظة علي القدرة الكلية لمضادات الأكسدة وتقليل أكسدة الدهون بينما لم يؤدي تناول مضادات الأكسدة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفائح الدموية وكرات الدم البيضاء وصورة الدهون وإنزيم S.G.O. T , S. G. P.T والكرياتنين ومستوي جلوكوز الدم .
- أدى تناول مضادات الأكسدة المقترح إلي تحسين معدل النبض بينما لم يؤدي تناول مضادات الأكسدة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير ضغط الدم (الإنقباضى - الإنبساطى) والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- أدى تناول مضادات الأكسدة إلي تحسين التمثيل الغذائي للطعام بينما لم يؤدي تناول مضادات الأكسدة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير نسبة ووزن الدهون بالجسم .

التوصيات

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث ، حيث أثبتت قدرتها علي تحسين فعالية الأداء المهارى للمصارعين وكذلك خفض توتر الأكسدة والمحافظة علي القدرة الكلية لمضادات الأكسدة .
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام مكملات غذائية مختلفة للتوصل إلي أكثرها فاعلية في الحد من الشوارد الحرة .
- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى ولكن باستخدام توقيتات مختلفة لتناول مضادات الأكسدة .
- توعية المدربين واللاعبين بأهمية تناول مضادات الأكسدة خلال مراحل الإعداد المختلفة.
- تضافر جهود الأقسام العلمية المعنية بمختلف الكليات لإنجاز مثل هذه الدراسات .

مستخلص البحث

تأثير تناول مضادات الأكسدة على فعالية الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين

اسم الباحث : أحمد شعراوي محمد أحمد

هذا البحث يهدف إلى التعرف على تأثير تناول مضادات الأكسدة على فعالية الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين

الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك لفحص عينة من عسل النحل المستخدم في البحث بوحدة التحاليل الدقيقة بكلية الزراعة جامعة المنصورة للتأكد من سلامته وفحص نسب السكر ، المواد الصلبة ، الرطوبة والرماد .

الدراسة الاستطلاعية الثانية أجريت يوم ١١ فبراير ٢٠٠٦م وذلك لتدريب القادة والمساعدون على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج وترتيب أداء الاختبارات والتعرف على الوقت الذي تستغرقه هذه الاختبارات .

الدراسة الأساسية طبقت على عينة قوامها ١٠ مصارعين حيث قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها ٥ مصارعين والأخرى ضابطة قوامها ٥ مصارعين وذلك في الفترة من ٢١ فبراير ٢٠٠٦ م إلى ٨ مارس ٢٠٠٦ م .

نتائج البحث :

أدى تناول مضادات الأكسدة قيد البحث إلى تحسين فعالية الأداء المهاري و زيادة كل من (كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين) والمحافظة علي القدرة الكلية لمضادات الأكسدة وتقليل أكسدة الدهون وكذلك أدى إلى انخفاض معدل النبض وعمل علي تحسين التمثيل الغذائي للطعام بينما لم يؤدي تناول مضادات الأكسدة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفائح الدموية وكرات الدم البيضاء وصورة الدهون وإنزيم G. P. T , G. O. T والكرياتينين ومستوي جلوكوز الدم ومتغير ضغط الدم (الإنقباضي – الإنبساطي) والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ونسبة ووزن الدهون بالجسم .



Mansoura University
Faculty of Sports Education
Athletic Training Department

**The Effect of Antioxidants Intake on the Effectiveness
of skill performance and some Biological Variables
for Junior Wrestlers**

A Thesis Prepared by
AHMED SHARAWY MOHAMED AHMED
Assistant Lecturer in Faculty of Sports Education
in Damietta - Mansoura University

A research Presented among the requirements obtain
For Ph . Degree in Sports Education

Supervisors

DR . ALI EL SAID REHAN
Prof . Head of Athletic Training Dept
Faculty of Sports Education
Mansoura University

DR . LAILA AHMED EISAA
Assistant professor of Biochemistry
Faculty of Pharmacy
Mansoura University



Mansoura University

Faculty of Sports Education

Athletic Training Department

**The Effect of Antioxidants Intake on the Effectiveness
of skill performance and some Biological Variables
for Junior Wrestlers**

A Thesis Prepared by

AHMED SHARAWY MOHAMED AHMED

Assistant Lecturer in Faculty of Sports Education

in Damietta - Mansoura University

A research Presented among the requirements obtain

For Ph . Degree in Sports Education

Supervisors

DR . ALI EL SAID REHAN

Prof . Head of Athletic Training Dept

Faculty of Sports Education

Mansoura University

DR . LAILA AHMED EiSAA

Assistant professor of Biochemistry

Faculty of Pharmacy

Mansoura University

The Research problem and its Importance:

Wrestling sport is characterized with a competitive feature, where the competition takes place between the competitors in a circle 9 meter spheric, in a game consists of two round, two minutes per each, with 30 seconds break time.

According to amendment occurred in the game's law , playing could be extended to the third round in case each competitor wins a game, in addition, all the same weight games take place on the same day.

This requires the wrestlers must be active and tolerant all the day, and they must do the best to avoid tiredness and exhaustion resulted in the physical and neurological load which come into their shoulders.

The researcher, during his work in wrestling field and following up the republic championship and the universities Tournaments, noticed that the players efficiency are getting decreased in the second round, and getting deteriorated in end of each round rather in the beginning , ie, with more extended performance time the players efforts get less.

Through out the studies which referred to the relationship between time duration and hard physical performance and increasing the free radical exhaustion level due to fat oxidization , which in turn lead to feelings of stress and inability to keep exerting efforts, then decreasing the players efficiency levels and be prone to get sustained by long-termed serious diseases such as cardio-diseases, arteriosclerosis, tumors and others.

- From this scientific point, the researcher believes that using antioxidants which content bee honeys, Antox tablets (Antioxidants contents selenium substances and vitamins A, C, E) as one of prohibited alternative drugs internationally, which could positively effect the performance and some biological variables for Junior Wrestlers.

The Aims of the research:

The aim of research Recognizing the effect of Antioxidants intake on effectiveness of skill performance for Junior Wrestlers throw:

- Recognizing the differences between pre & post measurements for the controlling group in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).
- Recognizing the differences between pre & post measurements for the empirical group in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).
- Recognizing the differences between both empirical and controlling group between pre & post measurements (differences clearance) in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).

The Research thesis :

- There are statistical functional between pre & post measurements for the controlling group in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).
- There are statistical function between pre & post measurements for the empirical group in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).
- There are statistical functional differences between both empirical and controlling groups between pre & post measurements (differences clearance) in variables under researching (effectiveness of skill performance – biochemical- function - anthropometric).

Methods and procedures of the research :

- The researcher used the empirical curriculum.
- Wrestlers samples reached 10 from Mansoura University team that distributed vertically into equivalent groups, the first was empirical included (five) wrestlers and the second was controlling team included five wrestlers .
- The equivalence was occurred between groups individuals regarding age, tall, weight, training age .
The following tests and measurements were applied on both groups before and after the test.

-Testing the effectiveness of skill performance :

with calculating numbers of the correct attempts and number of points which the player score them by his performance of back cast movements with dolling the third (one by three) of the player's weight, that through 2 rounds. 90 seconds for each, with 1 minute break time.

-Biochemical measurements :

Blood picture – lipid profile – enzyme S.G.O.T, S.G.P.T – Creatinine , Glucose, Malon dialdehyde – Total Antioxidants Capacity – urine analysis.

- Function measurements :

Puls rate – Blood pressure – maximal - oxygen consumption .

-Anthropometric measurements :

Body weight – Rate and weight of fat in the body

pilot Studies :

first study :

The researcher conducted a pilot study to examining a sample of honey bee which used in study in Agric. , chem., Dept. Micro Analysis Unit in Faculty of Agriculture. Mansoura University to sure it be safe and the percent of sucrose , material solid , moisture and ash .

second study :

The researcher conducted a pilot study on feb.11-2006 – 10 days before applying the essential study on a sample of 4 wrestlers in the same age, not related to research sample,

that to carry out the anthropometric measurements and all physiological measurements and examining the effectiveness of skill performance on 11/02/2006.

Scope :

- Making sure that tests are conducted and applied properly and related measuring procedures, and safety of tools and devices are used.
- Increasing information, knowledge, and experience of assistants who supervise executing and running tests.
- Realizing shortage aspects which should be risen during carrying out the tests and treating disefficiency which appears during application.
- Identifying the duration needed for tests and the proper arrangement for executing these tests and measurements.
- Training on registering data on the prepared applications for that.

essential study :

The essential study was conducted on the study sample from feb. 21 to march 8 – 2006.

The important conclusions :

- Taking of Antioxidants (under researching) led to improving the effectiveness of skill performance.
- Taking of Antioxidants (under researching) led to improving (red blood cells and Hemoglobin), Keeping the total ability of Antioxidants, and decreasing fat oxidization, meanwhile taking them didn't lead to presence any significant statistical differences in platelet, white blood cells, lipid profiles S.G.P.T , S.G.O.T enzymes, Creatinine and Glucose levels.
- Taking of proposed antioxidants led to improving pulse rate while it did not lead to presence any statistical functional differences in blood pressure variability (contraction & expansion) and the maximal oxygen consumption .
- Taking of Antioxidants Led to improving the food metabolism while they didn't lead to presence any statistical functional differences in changing rate wheight of fats in the body.

Recommendations :

- Taking of Antioxidants (under researching) where they are proved their ability to improve the effectiveness of wrestlers skill performance, in addition to , decreasing oxidization-irritation, and keep the total ability of Antioxidants.
- Carrying out simillar studies using different nutration supplements for achieving the most effectiveness to minimize the free radicals.
- Conducting further studies, but using different durations in taking of Antioxidants .
- Aware coaches and players regarding the importance of using Antioxidants during different preparation stages.
- Corporating efforts of the concerned scientific departments at different faculties to achieve this kind of studies.

The Research brief

The Effect of Antioxidants Intake on the Effectiveness of skill performance and some Biological Variables for Junior Wrestlers.

Name of researcher : *Ahmed Sharawy Mohamed Ahmed.*

This research aims to recognizing the effect of Antioxidants Intake on the Effectiveness of skill performance and some biological Variables for Junior Wrestlers .

First pilot study to examining a sample of honey bee which used in study in Agric. , chem., Dept. Micro Analysis Unit in Faculty of Agriculture. Mansoura University to sure it be safe and the percent of sucrose , material solid , moisture and ash .

Second pilot study was conducted on Feb. 11-2006 to instruct the leaders and assistants to execute the tests, register the results, arrange performing tests and to recognize the time needed to do these tests.

The essential study got applied on a sample of 10 wrestlers where they were divided into two groups, 5 as an emperical group; 5 as a controlling group from Feb. 21 to March 8-2006.

The conclusions :

Taking of antioxidants (under researching) Led to improving the effectiveness of skill performance, increasing (red blood cells and Hemoglobain) keeping the total Antioxidants Capacity, decreasing fat oxidization, decreasing plus rate and improving food metabolism, while they didn't lead to presence any statistical functional differences in platelites, white blood cells lipid profiles , S.G.P.T, S.G.O.T enzymes, Creatinine , Blood glucose level, Blood pressure variability (Contracting & expanding) , The maximal oxygen consumption , rate and weight of fate in the body.