

## المرفقات

مرفق (١)

إستبيان إستطلاع الرأى حول برنامج مقترح  
لمهارة بناء الأهداف

جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
قسم علم النفس الرياضى

## إستبيان إستطلاع رأى

### حول برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف

السيد الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة مباركة وبعد....

يتشرف الباحث/ أحمد السيد إبراهيم- المدرس المساعد- بإحاطة سيادتكم علماً بأنه بصدد القيام بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه تحت عنوان "أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢- ١٥) سنة"، ولما تتمتع به سيادتكم من خبرة واسعة فى علم النفس الرياضى يسعدنى أن أعرض على سيادتكم هذه الإستمارة، والتي تهدف إلى إستطلاع رأى سيادتكم حول ما يلى :

١- تحديد الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج.

٢- تحديد مدة الوحدة التدريبية.

٣- تحديد مراحل البرنامج المقترح.

٤- تحديد أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف.

٥- تحديد الاختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف.

بأمل التفضل بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل أحد الاختيارات (أوافق، إلى حد ما، لا أوافق) وفق ما تراه سيادتكم، وكذلك إضافة ما ترونه مناسباً فى الجزء المخصص.

هذا ويأمل الباحث الإستفادة برأى سيادتكم وتوجيهاتكم السديدة التى سوف تثرى

البحث وستضع الباحث على بداية الطريق الصحيح.

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

وتفضلوا سيادتكم بخالص الشكر وعظيم الإمتنان،

الباحث

### ١- تحديد الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح :

| م                                | مشمول البرنامج                    | الفترة الزمنية | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١                                | برنامج مهارة بناء الأهداف المقترح | (٨) أسابيع     |       |           |          |         |
|                                  |                                   | (١٢) أسبوع     |       |           |          |         |
|                                  |                                   | (١٦) أسبوع     |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                   |                |       |           |          |         |

٢- تحديد مدة تدريب مهارة بناء الأهداف في الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح :

| م                                | مشمول البرنامج                                                               | الفترة الزمنية | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-----------|----------|---------|
| ٢                                | مدة تدريب مهارة<br>بناء الأهداف في<br>الوحدة التدريبيية<br>بالبرنامج المقترح | (١٥) دقيقة     |       |           |          |         |
|                                  |                                                                              | (٣٠) دقيقة     |       |           |          |         |
|                                  |                                                                              | (٤٥) دقيقة     |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                                                              |                |       |           |          |         |

٣- تحديد مراحل البرنامج المقترح

| م                                | مراحل البرنامج المقترح               | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|--------------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١                                | التعرف على مهارة بناء الأهداف        |       |           |          |         |
| ٢                                | تعلم وإكتساب مهارة بناء الأهداف      |       |           |          |         |
| ٣                                | التنفيذ التطبيقي لمهارة بناء الأهداف |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                      |       |           |          |         |

٤- تحديد أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف :

| م                                | الجوانب العقلية           | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|---------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١                                | القدرة على التصور         |       |           |          |         |
| ٢                                | القدرة على الإسترخاء      |       |           |          |         |
| ٣                                | القدرة على تركيز الإنتباه |       |           |          |         |
| ٤                                | القدرة على مواجهة القلق   |       |           |          |         |
| ٥                                | الثقة بالنفس              |       |           |          |         |
| ٦                                | دافعية الإنجاز            |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                           |       |           |          |         |

٥- تحديد الاختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف :

أ- إستخبار المهارات النفسية

الوصف :

إستخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shamrook (١٩٩٦م) وقام بتعريبه الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور.
- القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز.

| رأى سيادتكم                      |  |  |  | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|--|--|--|-------|-----------|----------|---------|
|                                  |  |  |  |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |  |  |  |       |           |          |         |

#### ب- إختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضى

الوصف :

صمم الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) إختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب الرياضى للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الإسترخاء أو التصور العقلى أو تركيز الإنتباه، الإختبار الأول بعنوان : التقييم الذاتى للاعب الرياضى (الصورة أ) و يقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للاعب الرياضى، والإختبار الثانى بعنوان : التقييم الذاتى للاعب الرياضى (الصورة ب) و يقيس القدرة على مواجهة اللاعب الرياضى للضغط.

| رأى سيادتكم                      |  |  |  | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|--|--|--|-------|-----------|----------|---------|
|                                  |  |  |  |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |  |  |  |       |           |          |         |

أ- محمد حسن علاوى : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، ١٩٩٨م، ص ص ٥٤٣-٥٤٧.

ب- المرجع السابق ص ص ٥٥٢-٥٥٤.

ج- قائمة المهارات النفسية للرياضة

الوصف :

صمم كل من ماهوني Mahoney، وتيلر Tyler، وبركنز Perkins (١٩٩٧م) قائمة المهارات النفسية للرياضة Psychological Skills inventory for sport لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي للمستويات الرياضية وقام الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) باقتباس القائمة مع الإقتصار على الأربعة أبعاد الأولى منها وهى : القلق، وتركيز الانتباه، الإستعداد العقلى، الثقة بالنفس.

| رأى سيادتكم                      | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
|                                  |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |       |           |          |         |

مرفق (٢)

نتيجة آراء السادة الخبراء حول برنامج مقترح  
لتدريب مهارة بناء الأهداف

## أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى

١ - أ.د. / إبراهيم خلاف أبو زيد

٢ - أ.د. / أسامة كامل راتب

٣ - أ.د. / حبيب العدوى

٤ - أ.د. / خير الدين عويس

٥ - أ.د. / رشيد حلمى

٦ - أ.د. / محمد العربى شمعون

## نتيجة أراء السادة الخبراء حول تدريب مهاراة بناء الأهداف

| م | اسم الخبير                | الفترة الزمنية للبرنامج |     |     |     | الفترة الزمنية للوحدة |     |     |     | مراحل البرنامج |      |      |      | الجوانب العقلية المرتبطة بمهاراة بناء الأهداف |      |      |     | الاختبار المناسب |     |     |     | الإضافات                                                                               |
|---|---------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----------------------|-----|-----|-----|----------------|------|------|------|-----------------------------------------------|------|------|-----|------------------|-----|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                           | ١                       | ٢   | ٣   | ٤   | ١                     | ٢   | ٣   | ٤   | ١              | ٢    | ٣    | ٤    | ١                                             | ٢    | ٣    | ٤   | ١                | ٢   | ٣   | ٤   |                                                                                        |
| ١ | أ.د. إبراهيم خليف أبو زيد | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | -                | -   | -   | -   |                                                                                        |
| ٢ | أ.د. أسامة كامل راتب      | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | -                | -   | -   | -   |                                                                                        |
| ٣ | أ.د. حبيب الطوي           | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | -                | -   | -   | -   | يمكن استخدام اختبارات د/ محمد العرس شمعون                                              |
| ٤ | أ.د. خير الدين عويس       | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | -                | -   | -   | -   | لا حاجة لسراة الخبراء لاسي الاختبارات المستخدمة                                        |
| ٥ | أ.د. رشيد حلي             | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | -                | -   | -   | -   |                                                                                        |
| ٦ | أ.د. محمد العرس شمعون     | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ٣              | ٣    | ٣    | ٣    | ٣                                             | ٣    | ٣    | ٣   | ٣                | ٣   | ٣   | ٣   | استخدامات اختبارات التصور والاستقراء بشكل منفصل. استخدام الاستقراء والتصور ضمن السهولة |
|   | موافق                     | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ١              | ١    | ١    | ١    | ١                                             | ١    | ١    | ١   | -                | -   | -   | -   |                                                                                        |
|   | إلى حد ما                 | -                       | -   | -   | -   | -                     | -   | -   | -   | ١              | ١    | ١    | ١    | ١                                             | ١    | ١    | ١   | ١                | ١   | ١   | ١   |                                                                                        |
|   | لا في الاقل               | ٦                       | ٤   | ٤   | ٥   | ٢                     | ٢   | ٥   | ٥   | -              | -    | -    | -    | -                                             | -    | -    | -   | ٥                | ٥   | ٥   | ٥   |                                                                                        |
|   | النسبة                    | %٢٣                     | %٥٥ | %٧٧ | %٤٤ | %٧٧                   | %٤٤ | %٧٧ | %٤٤ | %١٠٠           | %١٠٠ | %١٠٠ | %١٠٠ | %١٠٠                                          | %١٠٠ | %١٠٠ | %٤٤ | %٣٩              | %٣٩ | %٣٩ | %٣٩ |                                                                                        |

النتيجة النهائية لأراء السادة الخبراء حول  
البرنامج المقترح لمهارة بناء الأهداف

١ - الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح (١٦) أسبوع.

٢ - مدة تدريب مهارة بناء الأهداف فى الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح (٣٠) دقيقة

٣ - مراحل البرنامج المقترح هى :

- التعرف على مهارة بناء الأهداف.
- تعلم وإكتساب مهارة بناء الأهداف.
- التنفيذ التطبيقى لمهارة بناء الأهداف.

٤ - أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف

- القدرة على التصور.
- القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز.

٥ - الإختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف

- إستخبار المهارات النفسية.

مرفق (٣)

إستبيان إستطلاع الرأى حول المهارات الأساسية لدى  
المصارعين من (١٢-١٥) سنة

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم علم النفس الرياضى

إستبيان إستطلاع رأى حول المهارات الأساسية

لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

السيد الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة مباركة وبعد....

يتشرف الباحث/ أحمد السيد إبراهيم- المدرس المساعد- بإحاطة سيادتكم علماً بأنه بصدد القيام بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه تحت عنوان "أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢- ١٥) سنة"، ولما تتمتع به سيادتكم من خبرة واسعة فى مجال المصارعة يسعدنى أن أعرض على سيادتكم هذه الإستمارة، والتي تهدف إلى إستطلاع رأى سيادتكم حول ما يلى :

١- تحديد الحركة الأكثر شيوعاً من الحركات التى تدرج أسفل كل مهارة أساسية والتي تتناسب مع المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة.

٢- تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٣- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس جوانب تنمية المهارات الأساسية للمصارعين من (١٢-١٥) سنة.

بأمل التفضل بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل أحد الإختيارات (أوافق، إلى حد ما، لا أوافق) وفق ما تراه سيادتكم، وكذلك إضافة ما ترونه مناسباً فى الجزء المخصص.

هذا ويأمل الباحث الاستفادة برأى سيادتكم وتوجيهاتكم السديدة التى سوف تثرى البحث وستضع الباحث على بداية الطريق الصحيح.

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

وتفضلوا سيادتكم بخالص الشكر وعظيم الإمتنان،

الباحث

\* علماً بأن الباحث سوف يقوم بالتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المختارة.

١- تحديد الحركات الأكثر شيوعاً من الحركات التى تدرج أسفل - كل مهارة أساسية والتى تتناسب مع المرحلة السنية (١٢-١٥) سنة :  
أولاً : مهارة الخطو خلفاً :

| م                                | الحركات                                                      | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١                                | مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة                       |       |           |          |         |
| ٢                                | لم ذراع وتطويق الوسط والرمى من فوق المقعدة                   |       |           |          |         |
| ٣                                | حبس ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة                       |       |           |          |         |
| ٤                                | حبس الذراعين والرقبة والرمى من فوق المقعدة فى الإتجاه العكسى |       |           |          |         |
| ٥                                | حبس ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة فى الإتجاه العكسى     |       |           |          |         |
| ٦                                | تطويق ذراع بمفرده من أعلى والرمى من فوق المقعدة              |       |           |          |         |
| ٧                                | مسك ذراع وتطويق الوسط من الخارج والرمى من فوق المقعدة        |       |           |          |         |
| ٨                                | مسك رسغا اليدين معاً والدخول من أسفل والرمى من فوق المقعدة   |       |           |          |         |
| ٩                                | مسك الذراعين من الداخل (سبلست) والدخول بالمقعدة              |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                                              |       |           |          |         |

**ثانياً : مهارة التقوس خلفاً**

| م | الحركات                                                               | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١ | الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السنتير الأمامي)          |       |           |          |         |
| ٢ | الرمية الخلفية من الظهر (السنتير الخلفي)                              |       |           |          |         |
| ٣ | الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة                               |       |           |          |         |
| ٤ | الرمية الخلفية بمسك ذراع والرقبة العكسية                              |       |           |          |         |
| ٥ | الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراعين                        |       |           |          |         |
| ٦ | الرمية الخلفية بمسك الذراعين من فوق الكوع                             |       |           |          |         |
| ٧ | الرمية الخلفية بمسك ذراع وتطويق الوسط                                 |       |           |          |         |
| ٨ | الرمية الخلفية من الجانب بالغطس أسفل ذراع                             |       |           |          |         |
| ٩ | الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع والتحرك للخارج (نصف دائرة) |       |           |          |         |

إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :

٢- تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

[illegible]

تابع : تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

| م                                | الجانب                             | الشرح                                           | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ٤                                | تحمل السرعة الخاصة بالأداء المهارى | عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٣٠ ث) |       |           |          |         |
| ٥                                | التحمل الخاص بالأداء المهارى       | عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٦٠ ث) |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                    |                                                 |       |           |          |         |

٣- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس جوانب المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

| م                                | الجانب                            | الاختبارات                                                                  | أوافق | إلى حد ما | لا أوافق | ملاحظات |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------|---------|
| ١                                | الأداء الفنى                      | تصوير أداء المهارة بالفيديو ثم عرضها على محكمين لتقييمهما وفق إستمارة تقويم |       |           |          |         |
| ٢                                | سرعة الأداء المهارى               | قياس زمن أداء المهارة لمرة واحدة                                            |       |           |          |         |
| ٣                                | الرشاقة الخاصة بالأداء المهارى    | عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (١٠ ث)                             |       |           |          |         |
| ٤                                | تحمل السرعة الخاص بالأداء المهارى | عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٣٠ ث)                             |       |           |          |         |
| ٥                                | التحمل الخاص بالأداء المهارى      | عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٦٠ ث)                             |       |           |          |         |
| إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً : |                                   |                                                                             |       |           |          |         |

سوف تجرى هذه القياسات لكل مهارة على حدة.

مرفق (٤)

نتيجة آراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية  
لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

## أسماء السادة خبراء المصارعة

- ١ - أ.م.د. / إبراهيم السعيد جزر
- ٢ - أ.م.د. / السيد محمد عيسى
- ٣ - د. / أشرف حافظ محمود
- ٤ - أ.د. / سليمان على إبراهيم
- ٥ - د. / علاء محمد قناوى
- ٦ - د. / فرج عبد الرازق فرج
- ٧ - أ.د. / محمد رضا حافظ الروبى
- ٨ - أ.د. / مسعد على محمود
- ٩ - د. / نبيل حسنى الشوربجى

## نتيجة آراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية

| م | اسم الطيار                | مهارات التفوس عتلا |   |   |   |   |   |   |   |   |    | مهارات التفوس عتلا |   |   |   |   |   |   |   |   |    | أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية |   |   |   |   |   |   |   |   |   | الاختبارات النهائية |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|---|---------------------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
|   |                           | ١                  | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١                  | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١                                 | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١                   | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ١ | أ.م.د. إبراهيم السعيد جرد | ٣                  | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣  | ٣                  | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣  | ٣                                 | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣                   | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣</ |

النتيجة النهائية لأراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية  
لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

- ١ - الحركة الأكثر شيوعاً التي تدرج أسفل كل مهارة أساسية والتي تتناسب مع المرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة  
أولاً : مهارة الخطو خلفاً :  
- مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة (الأنكة).  
ثانياً : مهارة التقوس خلفاً :  
- الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراع (السنتير الأمامي).
- ٢ - أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة  
- الأداء الفنى للمهارة.  
- تحمل السرعة الخاص بالأداء المهارى.  
- تحمل القوة الخاص بالأداء المهارى.
- ٣ - الإختبارات المناسبة لقياس جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة :  
- تصوير أداء المهارة بالفيديو ثم عرضها على محكمين لتقييمها وفق إستمارة تقويم.  
- عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٣٠ ث.  
- عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٦٠ ث.

مرفق (٥)

إختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح

## اختبار الذكاء المصور

إعداد أحمد زكى صالح (١٩٧٨) بهدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها، ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة من مجموعة من الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة.

### مواصفات الاختبار :

- يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به وهى : (الاسم - السن - المستوى - النادي المشترك فيه - النوع - التاريخ)، بعد التأكد من كتابة هذه البيانات، يطلب من الأفراد فتح كراسة الاختبار على الصفحة (٢) وقراءة التعليمات وشرح الهدف من الاختبار.
- يطلب من الأفراد الإجابة عن المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة وأسبابها، وكذلك المثال الثانى والثالث.
- السبب فى شرح الإجابة عن المثال الأول هو التأكد من فهم المفحوصين لطبيعة أسئلة الاختبار.
- ينتقل بعد ذلك إلى الأمثلة (٤، ٥، ٦) ويطلب من المفحوصين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة وتشرح طريقة الإجابة إذا استدعى ذلك.
- بعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام ويقول الفاحص : "ستبدأ الاختبار الآن وتعطى عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة. إذا انتهيت من الصفحة انتقل إلى الصفحة التالية مباشرة ولا تضيع وقتاً طويلاً على سؤال واحد.
- يتكون الاختبار من ستين سؤالاً.

### تعليمات خاصة بالاختبار :

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة.
- لا تضيع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد.
- حالما تعطى تعليمات الإجابة إبدأ واستمر حتى يطلب منك وضع القلم.

## اختبار الذكاء المصور

الاسم \_\_\_\_\_  
السن \_\_\_\_\_  
تاريخ اليوم \_\_\_\_\_

الدرجة      المقابل

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

توقيع المصحح

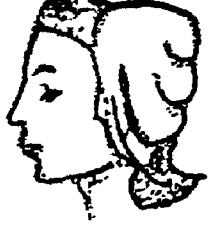
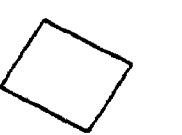
### تعليمات

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء.

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور. كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين.

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليها علامة (x).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :  
ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (x).

| أ                                                                                     | ب                                                                                    | ج                                                                                   | د                                                                                   | هـ                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

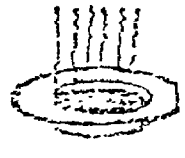
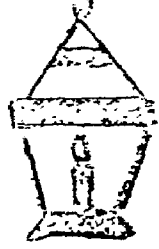
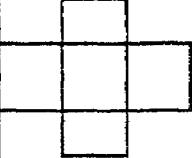
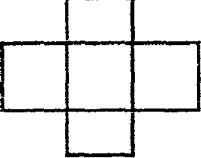
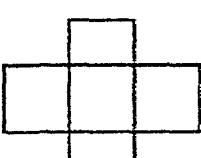
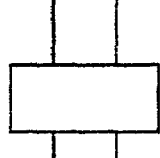
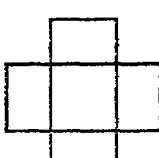
ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

لاحظ أن كل الصور تعبر عن "بنت" أو "سيدة" ما عدا الصورة (جـ) فهي تعبر عن رجل، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (x).

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) لماذا؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) لماذا؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهى منها ضع القلم.

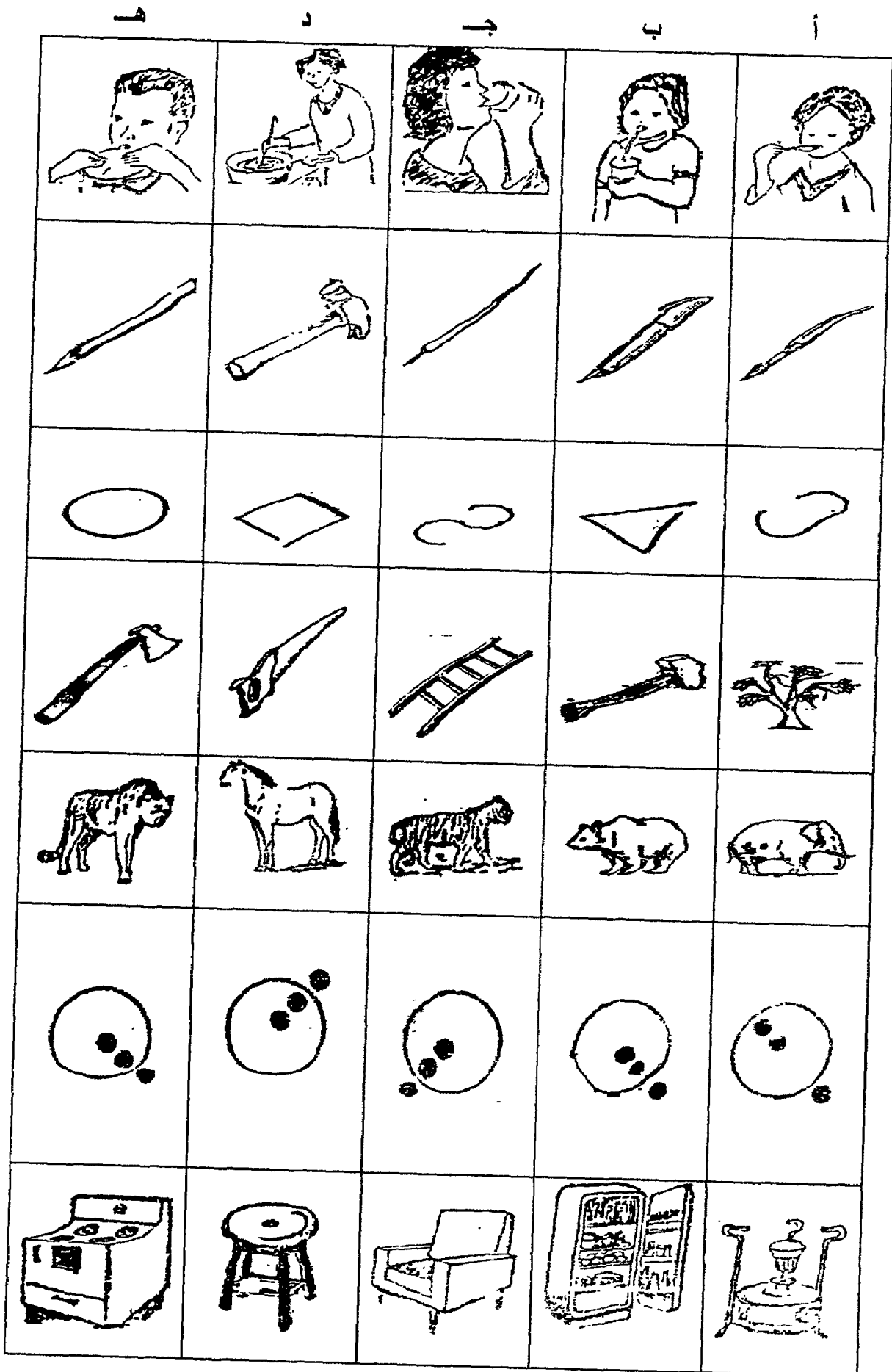
| هـ                                                                                 | د                                                                                  | ج                                                                                  | ب                                                                                   | أ                                                                                    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |   |   |   |   | ٤ |
|   |   |   |   |   | ٥ |
|  |  |  |  |  | ٦ |

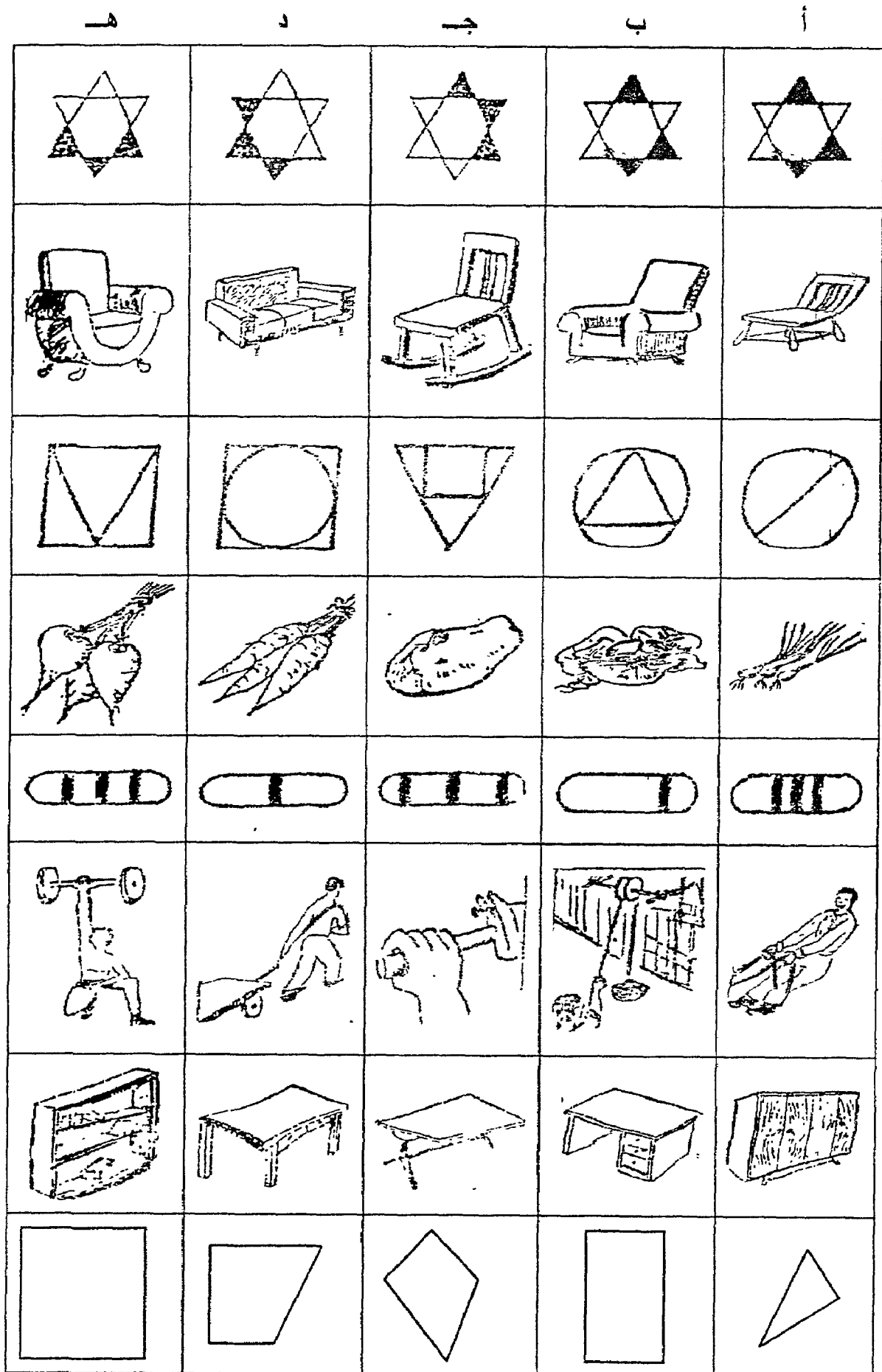
الإجابة الصحيحة فى المثال رقم (٤) هى (د) لماذا؟  
والإجابة الصحيحة فى المثال رقم (٥) هى (أ) لماذا؟  
والإجابة الصحيحة فى المثال رقم (٦) هى (ب) لماذا؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل، المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء، لا تضع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد، ستعطى عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة فى هذه الكراسة وهى ستون سؤالاً.

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة، لا تضع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد، عندما تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر فى الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم.

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك.  
ولا تسأل أسئلة كيلا تضع وقتاً.





۸

۹

۱۰

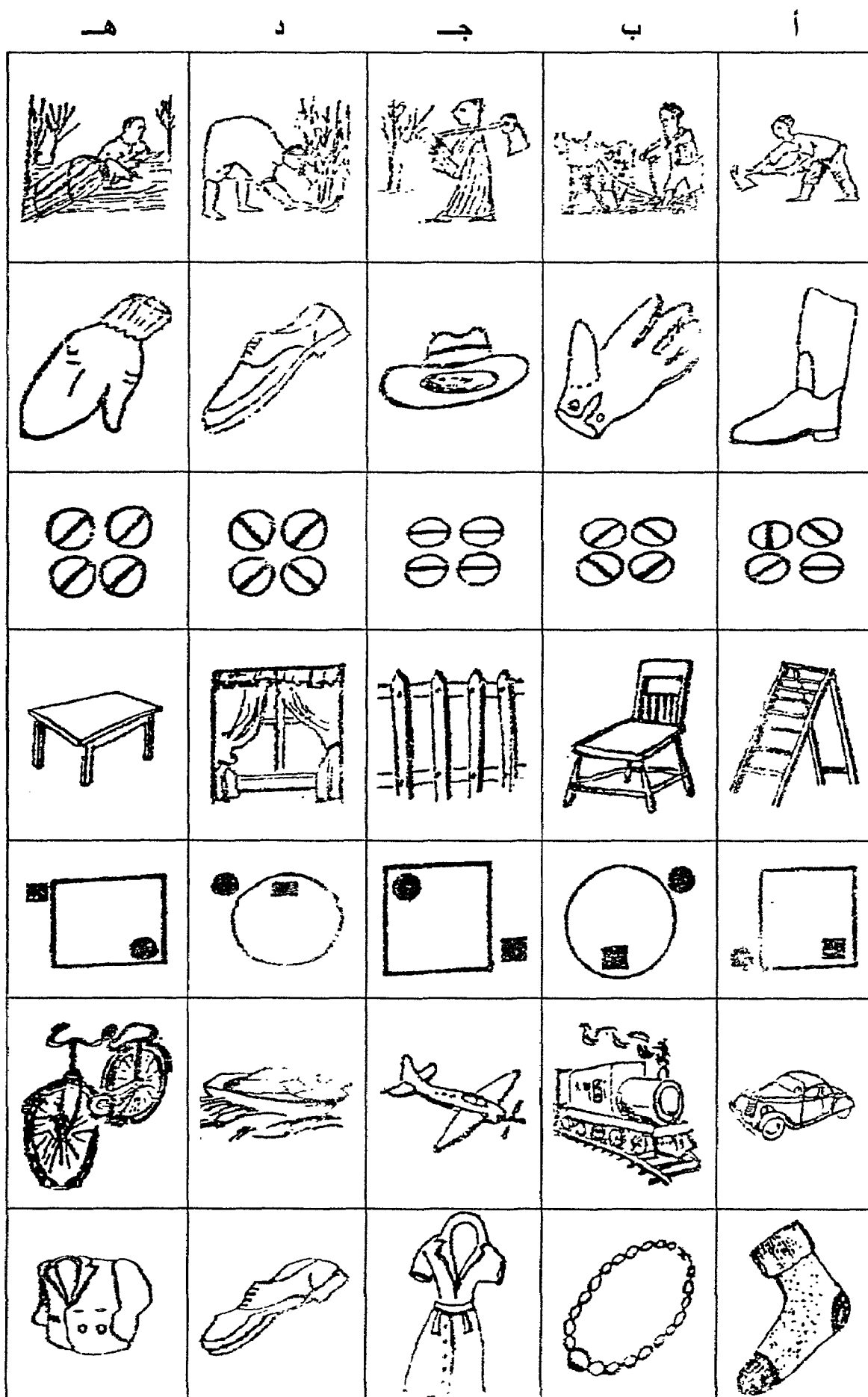
۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵



16

17

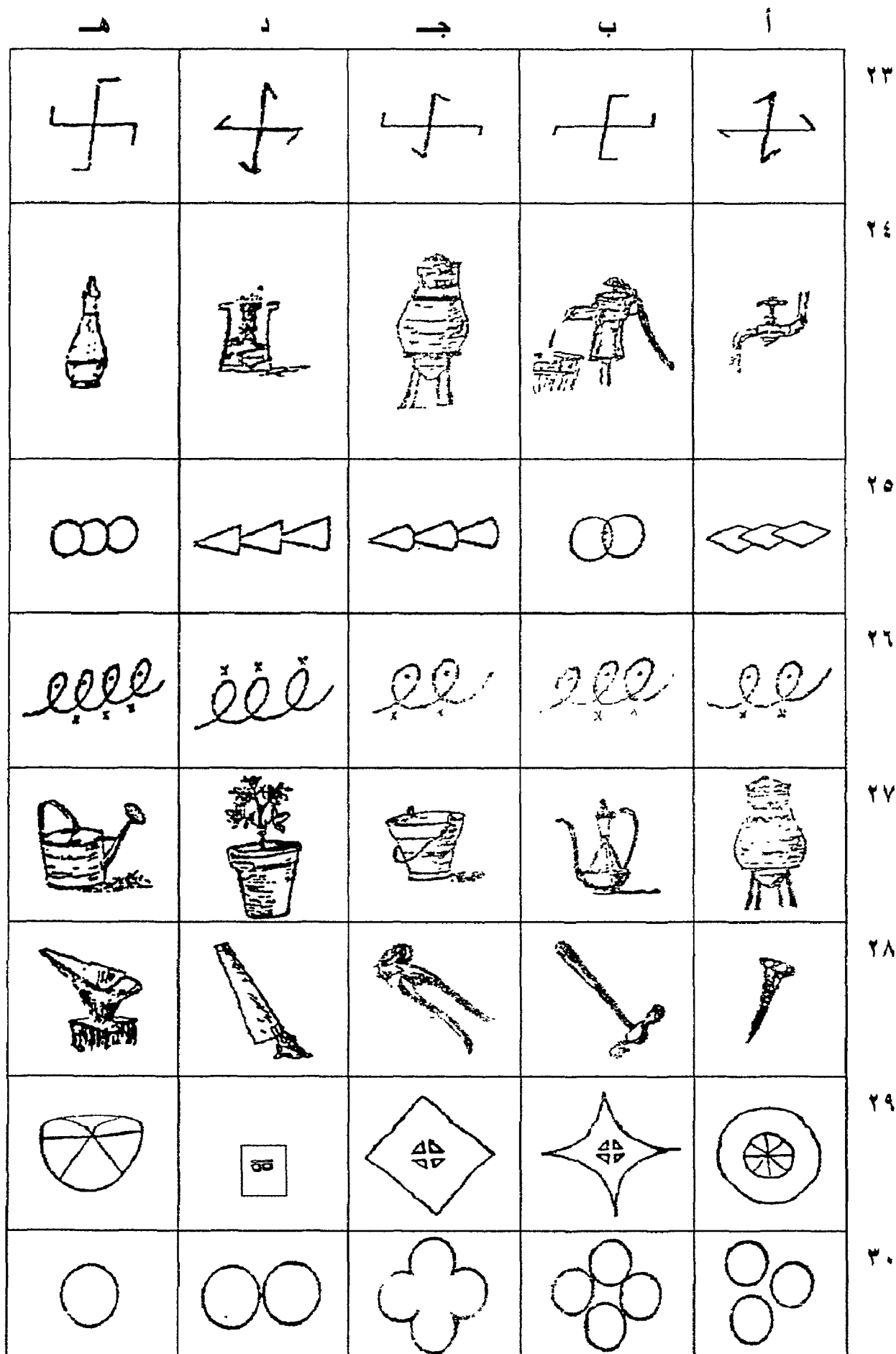
18

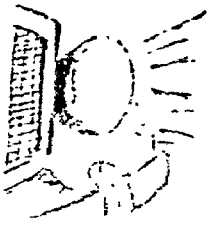
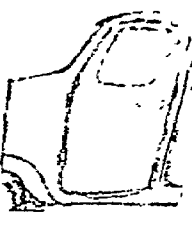
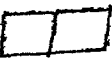
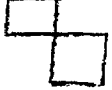
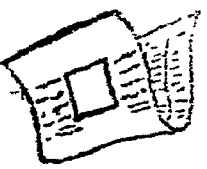
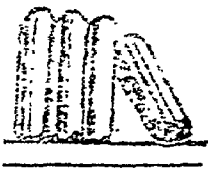
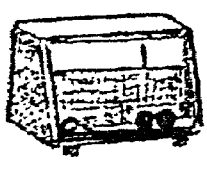
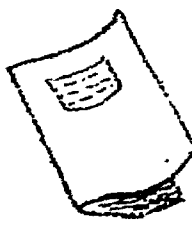
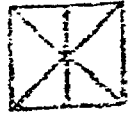
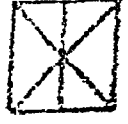
19

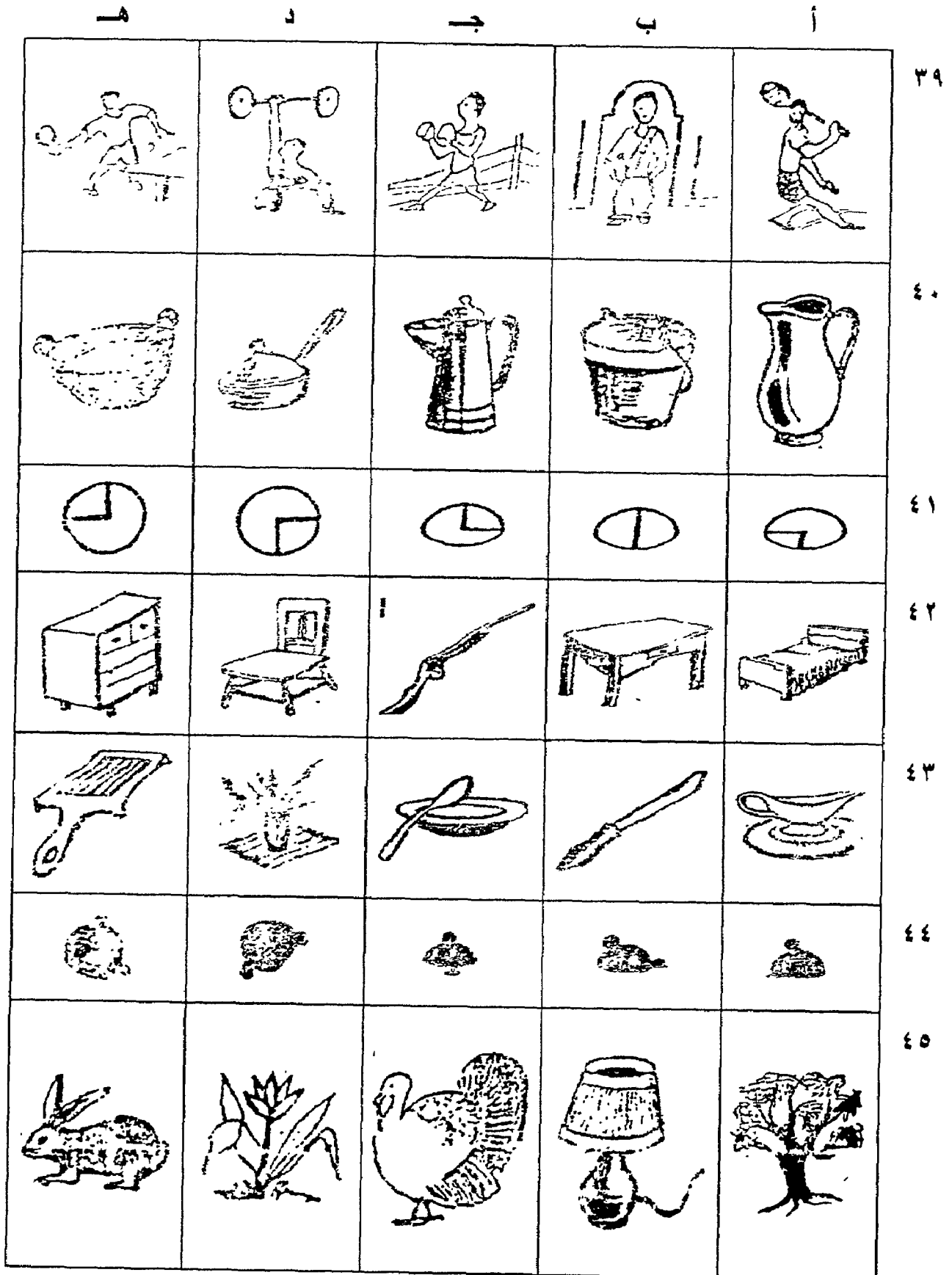
20

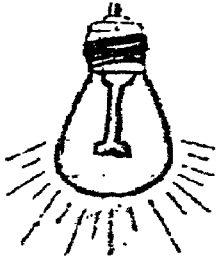
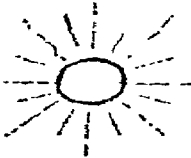
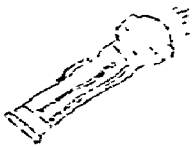
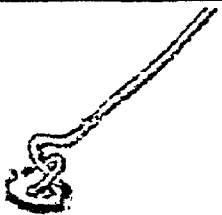
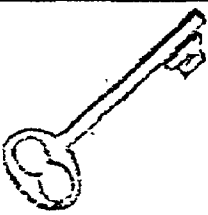
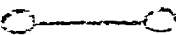
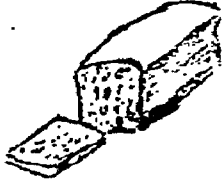
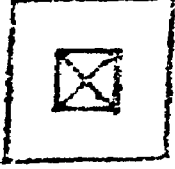
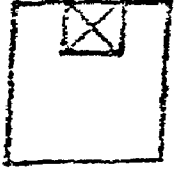
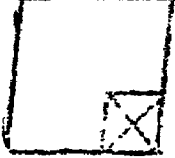
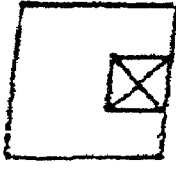
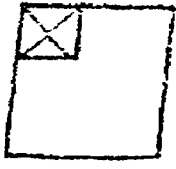
21

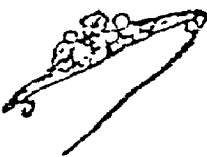
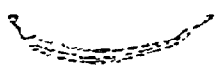
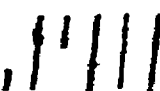
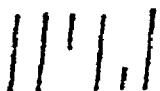
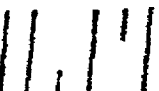
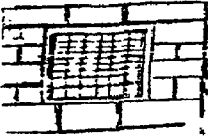
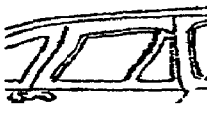
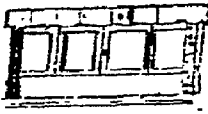
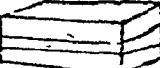
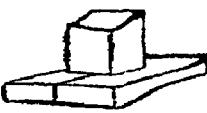
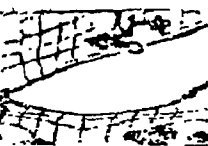
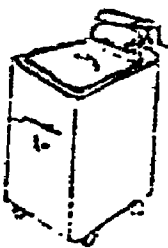
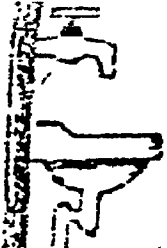
22



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4                                                                                   | 2                                                                                   | 1                                                                                   | 5                                                                                    | 1                                                                                     | 31 |
|    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    | 32 |
|    |    |    |    |    | 33 |
|  |  |  |  |  | 34 |
|  |  |  |  |  | 35 |
|  |  |  |  |  | 36 |
|  |  |  |  |  | 37 |
|  |  |  |  |  | 38 |



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ٩                                                                                   | ٥                                                                                   | ٩                                                                                   | ٧                                                                                    | ١                                                                                     | ٤٦ |
|    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    | ٤٧ |
|   |   |   |  |   | ٤٨ |
|  |  |  |  |  | ٤٩ |
|  |  |  |  |  | ٥٠ |
|  |  |  |  |  | ٥١ |
|  |  |  |  |  | ٥٢ |

| هـ                                                                                  | د                                                                                   | ج                                                                                   | ب                                                                                    | ا                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |    |    |    |    | ٥٣ |
|    |    |    |    |    | ٥٤ |
|    |    |    |    |    | ٥٥ |
|  |  |  |  |  | ٥٦ |
|  |  |  |  |  | ٥٧ |
|  |  |  |  |  | ٥٨ |
|  |  |  |  |  | ٥٩ |
|  |  |  |  |  | ٦٠ |

اختبار الذكاء المصور

ورقة الإجابة

الاسم : .....

السن : .....

تاريخ الميلاد : / / ١٩٩٧م

الفريق : .....

بنين/ بنات : .....

التعليمات

١- يتكون الاختبار من ٦٠ سؤال مصور.

٢- كل سؤال مكون من ٥ صور، هناك ٤ صور متشابهة وصورة واحدة مختلفة.

٣- أ، ب، ج، د، هـ هي الحروف الأبجدية للصور الخمس.

٤- ضع الحرف الأبجدي للصورة المختلفة في المربع الموجود أمام رقم كل سؤال في ورقة الإجابة.

٥- مدة الاختبار (١٠) دقائق فقط.

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| ١  | ١١ | ٢١ | ٣١ | ٤١ | ٥١ |
| ٢  | ١٢ | ٢٢ | ٣٢ | ٤٢ | ٥٢ |
| ٣  | ١٣ | ٢٣ | ٣٣ | ٤٣ | ٥٣ |
| ٤  | ١٤ | ٢٤ | ٣٤ | ٤٤ | ٥٤ |
| ٥  | ١٥ | ٢٥ | ٣٥ | ٤٥ | ٥٥ |
| ٦  | ١٦ | ٢٦ | ٣٦ | ٤٦ | ٥٦ |
| ٧  | ١٧ | ٢٧ | ٣٧ | ٤٧ | ٥٧ |
| ٨  | ١٨ | ٢٨ | ٣٨ | ٤٨ | ٥٨ |
| ٩  | ١٩ | ٢٩ | ٣٩ | ٤٩ | ٥٩ |
| ١٠ | ٢٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٥٠ | ٦٠ |

الدرجة      المقابل

توقيع المصحح

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

مفتاح التصحيح

| السؤال | الصواب | السؤال | الصواب | السؤال | الصواب | السؤال | الصواب |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ١      | د      | ١٦     | ج      | ٣١     | أ      | ٤٦     | ب      |
| ٢      | د      | ١٧     | ج      | ٣٢     | هـ     | ٤٧     | أ      |
| ٣      | هـ     | ١٨     | أ      | ٣٣     | ج      | ٤٨     | د      |
| ٤      | أ      | ١٩     | هـ     | ٣٤     | ب      | ٤٩     | ج      |
| ٥      | د      | ٢٠     | أ      | ٣٥     | أ      | ٥٠     | ج      |
| ٦      | أ      | ٢١     | هـ     | ٣٦     | د      | ٥١     | هـ     |
| ٧      | ج      | ٢٢     | ب      | ٣٧     | هـ     | ٥٢     | د      |
| ٨      | أ      | ٢٣     | ب      | ٣٨     | أ      | ٥٣     | هـ     |
| ٩      | د      | ٢٤     | د      | ٣٩     | ب      | ٥٤     | ج      |
| ١٠     | أ      | ٢٥     | ب      | ٤٠     | هـ     | ٥٥     | هـ     |
| ١١     | ب      | ٢٦     | د      | ٤١     | ب      | ٥٦     | أ      |
| ١٢     | ب      | ٢٧     | د      | ٤٢     | ج      | ٥٧     | ج      |
| ١٣     | هـ     | ٢٨     | هـ     | ٤٣     | د      | ٥٨     | ب      |
| ١٤     | أ      | ٢٩     | هـ     | ٤٤     | ج      | ٥٩     | د      |
| ١٥     | أ      | ٣٠     | ج      | ٤٥     | ب      | ٦٠     | هـ     |

مرفق (٦)

إستخبار المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوى

## إستخبار المهارات النفسية

\* الوصف :

إستخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من سيتفان بل Bull، و جون البنسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦م) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور.
- القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز الرياضى.

ويتضمن الإستخبار ٢٤ عبارة وكل بُعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات الإستخبار على مقياس سداسى الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً).

\* المعاملات العلمية :

- الثبات :

تم إيجاد معاملات ثبات الإستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيق بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق "معامل ألفا" وتراوحت هذه المعاملات بين ٠,٦٥ ، ٠,٩١ ، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين فى أنشطة رياضية متعددة.

- الصدق :

تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الإستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التى تقيس بعض الأبعاد المشابهة.

\* التصحيح :

- عبارات بُعد القدرة على التصور أرقامها هي : ١٩/١٣/٧/١ وكلها عبارات إيجابية فى إتجاه البُعد عدا العبارة رقم (١٣) فهي عكس إتجاه البُعد.
- عبارات بُعد القدرة على الإسترخاء أرقامها هي : ٢٠/١٤/٨/٢ وكلها عبارات إيجابية فى إتجاه البُعد عدا العبارة رقم (٨) فى عكس إتجاه البُعد.
- عبارات بُعد القدرة على تركيز الإنتباه أرقامها هي : ٢١/١٥/٩/٣ وكلها عبارات فى عكس إتجاه البعد.
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي : ٢٢/١٦/١٠/٤ وكلها عبارات فى عكس إتجاه البُعد.
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : ٢٣/١٧/١١/٥ والعبارتان ١٧ ، ٥ فى إتجاه البُعد، والعبارتان ٢٣ ، ١١ فى عكس إتجاه البُعد.
- عبارات دافعية الإنجاز الرياضى أرقامها هي : ٢٤/١٨/١٢/٦ وكلها عبارات فى إتجاه البعد.

وعند تصحيح الإستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التى فى إتجاه البُعد طبقاً للدرجة التى حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما تم عكس الدرجات التى حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التى فى عكس إتجاه البُعد على النحو التالى :

١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١ .

ويتم جمع درجات كل بُعد على حده وكلما إقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ فى كل بُعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التى يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لإكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التى يقيسها هذا البعد.

\* التعليمات :

- فيما يلى بعض العبارات التى قد تصف سلوكك أو إتجاهك فى المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضى أو النشاط الرياضى بصفة عامة.

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى إنطباق هذه العبارة على حالتك.
- الرقم (١) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (٣) بدرجة قليلة، والرقم (٤) بدرجة متوسطة والرقم (٥) بدرجة كبيرة، والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- لا تترك أى عبارة بدون إجابة.

## إستخبار المهارات النفسية

تصميم : بل Bull، و البنسون Albinson و شامبروك Shambrook

اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوى

| م  | العبارات                                                                                     | الدرجات     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ١  | أستطيع أن أقوم بتصوير أى مهارة حركية فى مخيلتى بصورة واضحة.                                  | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٢  | أعرف جيداً كيف أقوم بالإسترخاء فى الاوقات الحساسة فى المباراة.                               | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٣  | أفكار كثيرة تدور فى ذهنى أثناء إشتراكى فى المباراة وتتدخل فى تركيز إنتباهى.                  | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٤  | أشعر غالباً بإحتمال هزيمتى فى المنافسة التى أشارك فيها.                                      | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٥  | أشارك فى جميع المنافسات وأفكارى كلها تتضمن الثقة فى نفسى.                                    | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٦  | قبل إشتراكى فى المنافسة أكون مُعد نفسياً لبذل أقصى جهد.                                      | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٧  | أستطيع فى مخيلتى تصور أدائى للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً.                               | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٨  | عضلاتى تكون متوترة قبل إشتراكى فى المنافسة.                                                  | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ٩  | بضايقتى عدم قدرتى على تركيز إنتباهى فى الاوقات الحساسة من المباراة.                          | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٠ | أخشى من عدم الإجادة فى اللعب أثناء المباراة.                                                 | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١١ | عندما لا تكون نتيجة المباراة فى صالحى فإن ثقتى فى نفسى تقل كلما قاربت المباراة على الإنتهاء. | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٢ | أفضل دائماً الإشتراك فى المباريات الحساسة والهامة.                                           | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٣ | يصعب على أن أتصور فى مخيلتى ما سوف أقوم من أداء حركى.                                        | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٤ | من السهولة بالنسبة لى قدرتى على إسترخاء عضلاتى قبل إشتراكى فى المنافسة.                      | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٥ | مشكلتى هى فقدائى للقدرة على تركيز الإنتباه فى بعض أوقات المباراة.                            | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٦ | عندما أشارك فى منافسة فإننى أشعر بالمزيد من القلق.                                           | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |
| ١٧ | طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتى فى نفسى.                              | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ |

| الدرجات |   |   |   |   |   | العبارات                                                                           | م  |
|---------|---|---|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أستطيع دائماً إستثارة حماسى بنفسى أثناء المباراة.                                  | ١٨ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء فى المنافسة التى سوف أشارك فيها.   | ١٩ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | من صفاتى الواضحة قدرتى على تهدئة وإسترخاء نفسى بسرعة قبل إشتراكى فى منافسة رياضية. | ٢٠ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | الأحداث أو الضوضاء التى تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت إنتباهى فى اللعب.         | ٢١ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ينتابنى الإزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.                            | ٢٢ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أعانى من عدم ثقتى فى أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراكى فى المنافسة.          | ٢٣ |
| ٦       | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أشعر دائماً بأننى أقوم ببذل أقصى جهدى طوال فترة المنافسة.                          | ٢٤ |

## مرفق (٧)

### الإختبارات المهارية

- ١ - إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى
- ٢ - إختبار قياس أداء مهارة الخطوة خلفاً خلال ٣٠ ث
- ٣ - إختبار قياس أداء مهارة الخطوة خلفاً خلال ٦٠ ث
- ٤ - إختبار قياس أداء مهارة التقوس خلفاً خلال ٣٠ ث
- ٥ - إختبار قياس أداء مهارة التقوس خلفاً خلال ٦٠ ث



## ٢- إختبار قياس أداء مهارة الخطو خلفاً خلال ٣٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل السرعة الخاص بأداء مهارة الخطو خلفاً.  
الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - خطين متعامدين - ساعة إيقاف.  
طريقة الأداء :

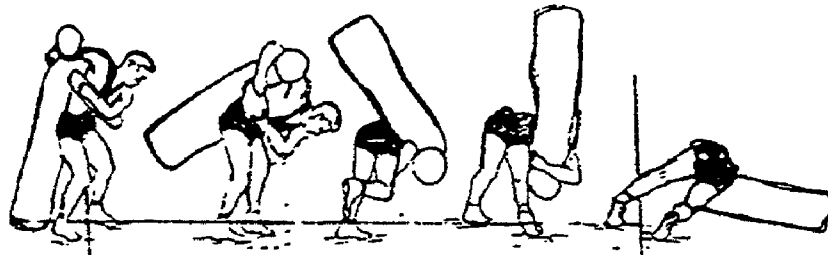
- يقف اللاعب فى وضع الإستعداد مواجهاً الشاخص ويمسك ذراع ورقبة الشاخص.
- يكون مشط القدم المتقدمة خلف الخط الأفقى مباشرة والقدم الخلفية خلف كعب القدم الأمامية.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية لعمل نقطة إرتكاز صغيرة مع خفض المستوى وإثثناء الركبتين والدوران على القدمين بحركة سريعة ثم مد الركبتين والرمى.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر أداء المهارة لأكبر عدد ممكن من المحاولات خلال ٣٠ ث.

شروط الإختبار :

- نقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية.
- الدوران بحركة دائرية.
- خفض مستوى الجسم.
- مد الركبتين أثناء الرمي مع جذب الرقبة وذراع.
- لا تحتسب المحاولة الفاشلة التى يخل فيها اللاعب بالشروط السابقة.

طريقة التقييم :

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال ٣٠ ث.



إختبار أداء مهارة الخطو خلفاً

### ٣- إختبار قياس أداء مهارة الخطو خلفاً خلال ٦٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة الخاص بأداء مهارة الخطو خلفاً.  
الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - خطين متعامدين - ساعة إيقاف.  
طريقة الأداء :

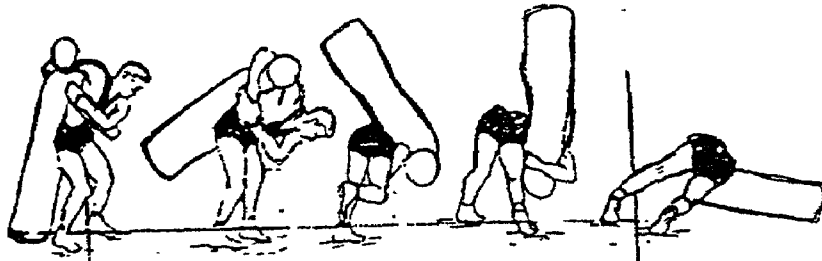
- يقف اللاعب فى وضع الإستعداد مواجهاً الشاخص ويمسك ذراع ورقبة الشاخص.
- يكون مشط القدم المتقدمة خلف الخط الأفقى مباشرة والقدم الخلفية خلف كعب القدم الأمامية.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية لعمل نقطة إرتكاز صغيرة مع خفض المستوى وإثثناء الركبتين والدوران على القدمين بحركة سريعة ثم مد الركبتين والرمى.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر أداء المهارة لأكبر عدد ممكن من المحاولات خلال ٦٠ ث.

شروط الإختبار :

- نقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية.
- الدوران بحركة دائرية.
- خفض مستوى الجسم.
- مد الركبتين أثناء الرمي مع جذب الرقبة وذراع.
- لا تحتسب المحاولة الفاشلة التى يخل فيها اللاعب بالشروط السابقة.

طريقة التقييم :

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال (٦٠ ث).



إختبار أداء مهارة الخطو خلفاً

#### ٤ - إختبار قياس أداء مهارة الرمية الخلفية خلال ٣٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل السرعة الخاص لأداء المهارة.

الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

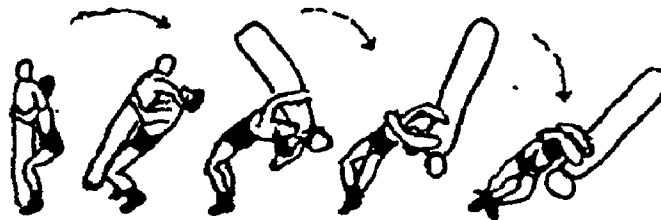
- يقف اللاعب أمام الشاخص ويطوقه بالذراعين من الوسط وذراع، ويضع أحد القدمين أماماً والركبة فى حالة إنثناء نصفاً.
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجانب الأمامية والركبة فى حالة إنثناء والمسافة بين القدمين حوالى قدم واحد، ثم يقوم بمد الركبتين لأعلى بقوة والتقوس بالظهر للخلف وعندما تقترب الجبهة من البساط يقوم اللاعب بالدوران على أحد الجانبين ليهبط على البساط ب صدره.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر المهارة لأكثر عدد ممكن من المحاولات لمدة ثلاثون ثانية.

شروط الإختبار :

- غير مسموح بإختصار أو تعديل الأداء.
- تطويق الشاخص بقوة أثناء الأداء.
- مسموح للاعب بحمل الشاخص إذا سقط من يديه وتكملة الإختبار.
- لا تحتسب المحاولة إذا تم إختصار أو تعديل الأداء أو إذا إنتهى الوقت دون تكملة المهارة.

طريقة التقييم :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٣٠ ث.



إختبار أداء مهارة الرمية الخلفية

## ٥- إختبار قياس أداء مهارة الرمية الخلفية خلال ٦٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة الخاص بأداء المهارة.

الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

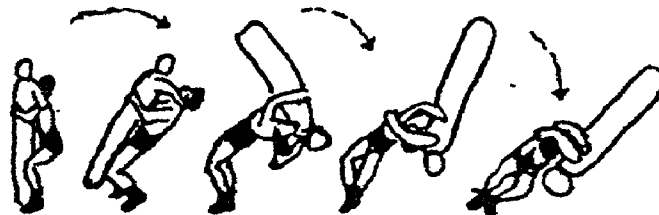
- يقف اللاعب أمام الشاخص ويطوقه بالذراعين من الوسط وذراع، ويضع أحد القدمين أماماً والركبة في حالة إنثناء نصفاً.
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجانب الأمامية والركبة في حالة إنثناء والمسافة بين القدمين حوالى قدم واحد، ثم يقوم بمد الركبتين لأعلى بقوة والتقوس بالظهر للخلف وعندما تقترب الجبهة من البساط يقوم اللاعب بالدوران على أحد الجانبين ليهبط على البساط ب صدره.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر المهارة لأكثر عدد ممكن من المحاولات لمدة دقيقة واحدة.

شروط الإختبار :

- غير مسموح بإختصار أو تعديل الأداء.
- تطويق الشاخص بقوة أثناء الأداء.
- مسموح للاعب بحمل الشاخص إذا سقط من يديه وتكملة الإختبار.
- لا تحتسب المحاولة إذا تم إختصار أو تعديل الأداء أو إذا إنتهى الوقت دون تكملة المهارة.

طريقة التقييم :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٦٠ ث.



إختبار أداء مهارة الرمية الخلفية

## مرفق (٨)

محتوى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

- تمرينات الإحماء
- تمرينات الإطالة
- تمرينات بنائية عامة
- تمرينات بنائية خاصة
- التدريب على المهارة
- المصارعة التنافسية

### أ- تـمـرـيـنـات الإـحـمـاء :

وتتضمن الجرى الخفيف :

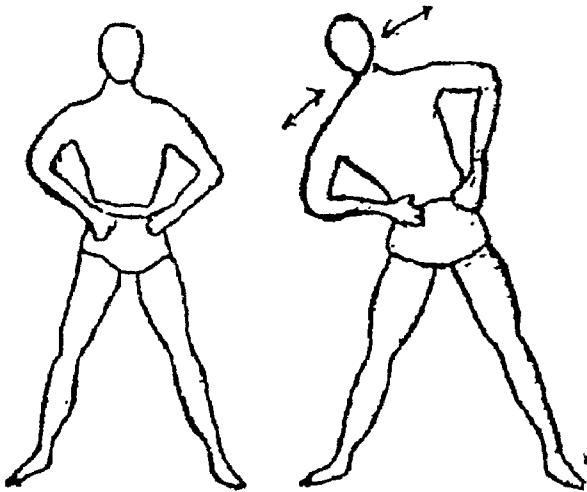
- الجرى العادى بسرعة أقل من المتوسط.
- الجرى الجانبى.
- الجرى بالظهر.
- الوثب والحجل.

### ب- تـمـرـيـنـات الإـطـالـة :

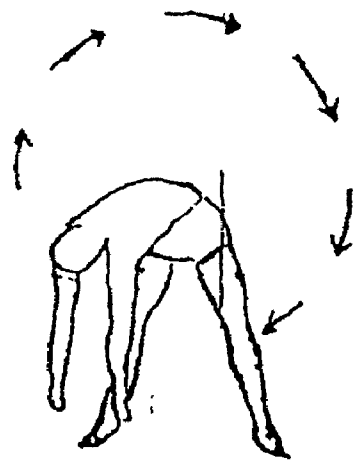
وتشتمل على تـمـرـيـنـات إطـالـة لمناطق الجسم التالية :

- إطالة الرقبة.
- إطالة الكتفين.
- إطالة الظهر.
- إطالة خلف الفخذ.
- إطالة لمفصل القدم.
- إطالة الجذع.
- إطالة العضلة التوأمية.

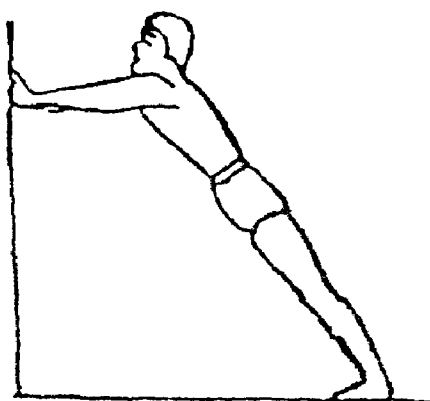
- تـمـرـيـنـات الإـطـالـة العـضـليـة العـامـة :



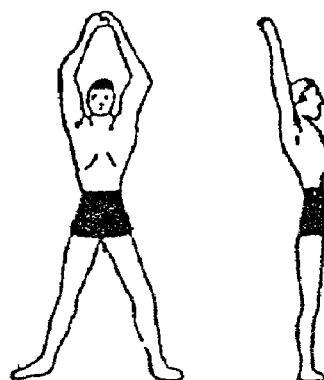
ثنى الجذع جانباً



دوران الجذع



إطالة سمانة الساق



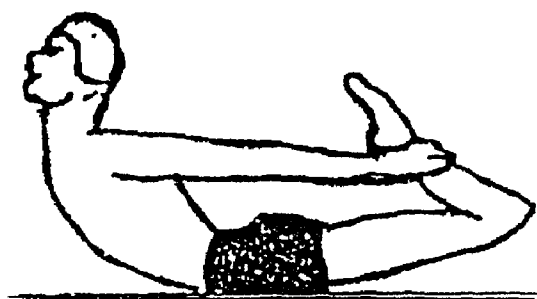
إطالة الكتفين



إطالة خلف الفخذ

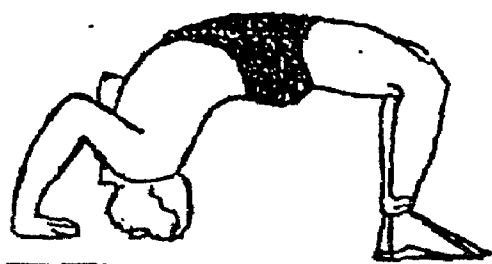


إطالة الظهر

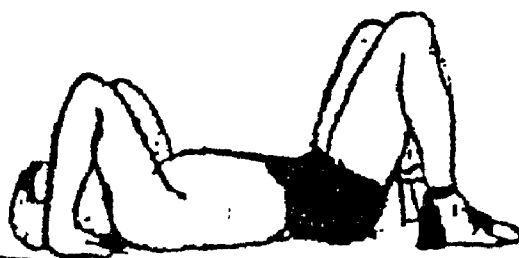


إطالة الجذع

تمارين الكوبري المتنوعة :

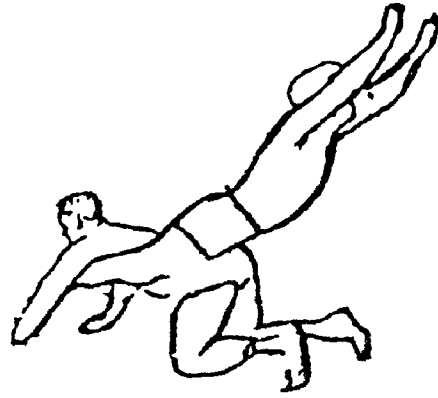


(ب)

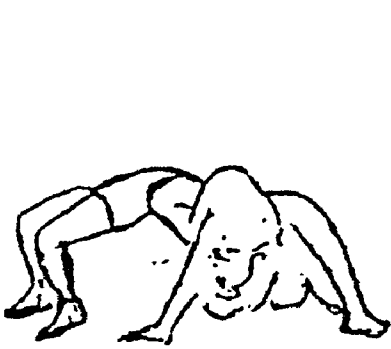


(أ)

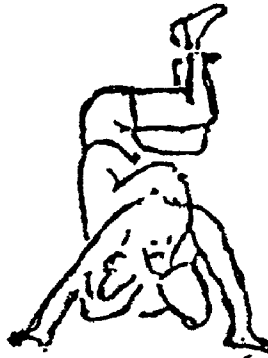
أداء مهارة الكوبري من وضع الرقود بمساعدة الذراعين



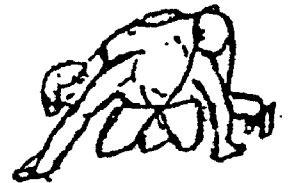
تقوية وإطالة عضلات الفخذ



(جـ)

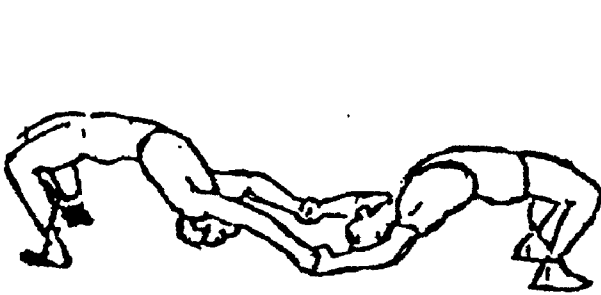


(ب)

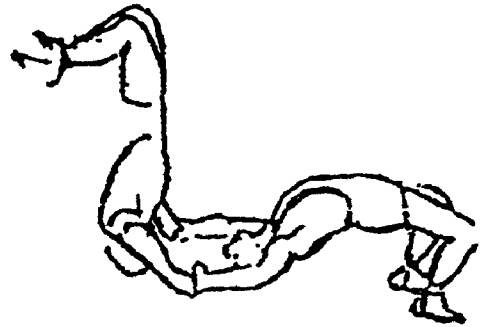


(أ)

أداء مهارة الكوبرى باستخدام الزميل كمحور إرتكاز



(ب)

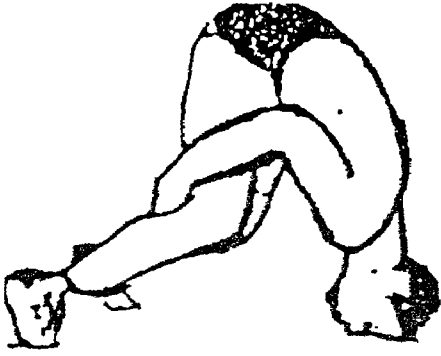


(أ)

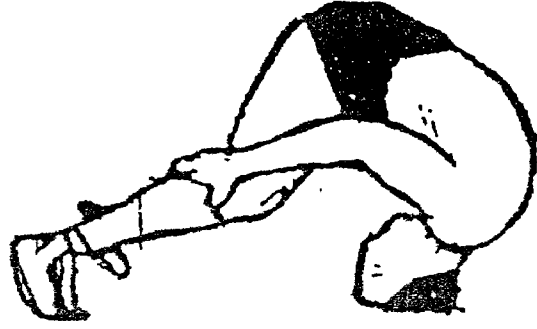


(جـ)

التخلص من وضع الكوبرى بمساعدة الزميل



(ب)

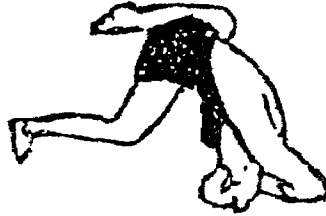


(ا)

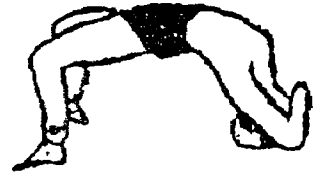
ثنى الرقبة من وضع الارتكاز الأمامى بالجبهة على البساط



(ج)



(ب)



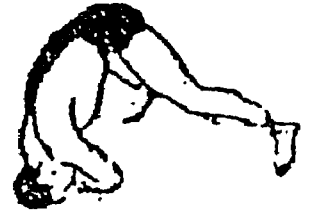
(ا)



(و)

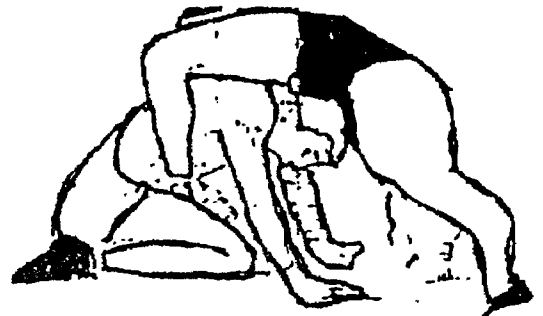
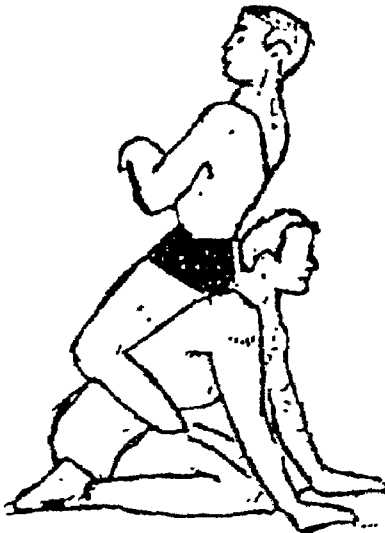


(هـ)

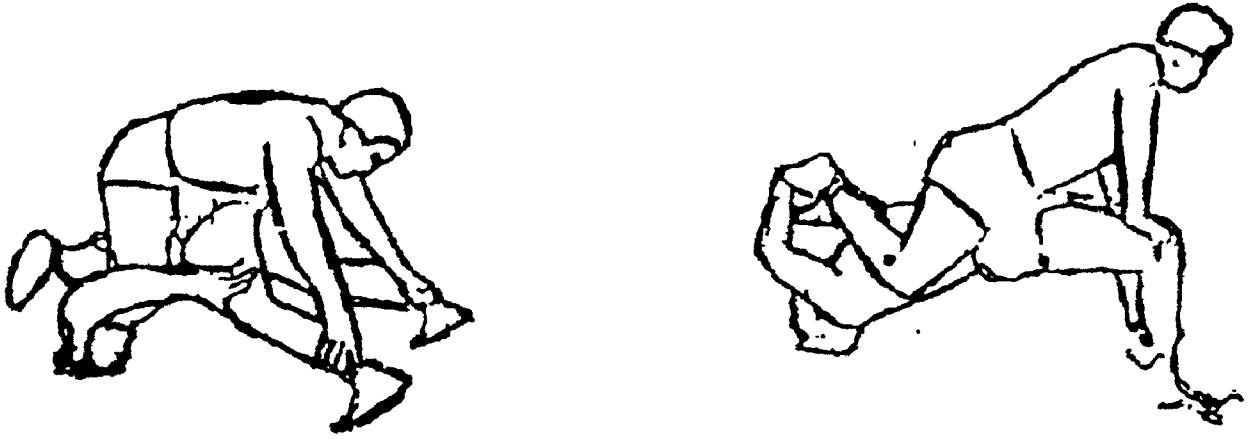


(د)

الدوران بالرجلين دورة كاملة من وضع الكوبرى



إطالة وقوة عضلات البطن والفخذين



تقوية العضلات المادة والمثنية للرقبة

### ج- تمارين بنائية عامة :

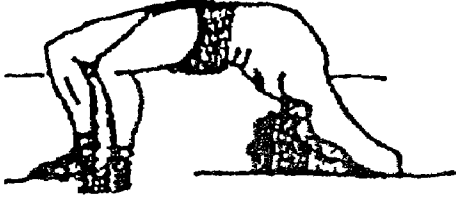
وتشتمل على التمارين التالية :

- ١- وقوف جلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً.
- ٢- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.
- ٣- (رقود) ثنى الجذع.
- ٤- (انبطاح) رفع الجذع.
- ٥- (رقود) رفع الرجلين.

### د- تمارين بنائية خاصة :

- ٦- (وقوف مواجه. تشبيك الذراعين) شد الزميل للخلف.
- ٧- (وقوف مواجه بالظهر، تشبيك الذراعين) شد الزميل للأمام.
- ٨- (وقوف مواجه بالظهر. تشبيك الذراع في ذراع الزميل) محاولة الدوران خلف الزميل لتطويقه من الظهر بالذراع الحرة.
- ٩- الدحرجات بأنواعها المختلفة (أمامية- خلفية- جانبية- دحرجة الكتف).
- ١٠- أداء مهارة الكوبرى من وضع الرقود ثنى الركبتين.
- ١١- المشى بالرجلين دورة كاملة حول الرقبة من وضع الكوبرى.

١٢- قلب الرجلين أماماً ثم خلفاً من وضع الكوبرى.



(ب)

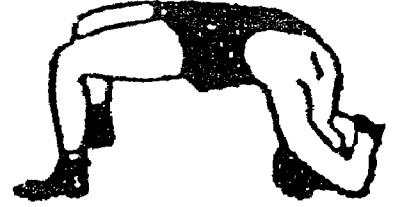


(أ)

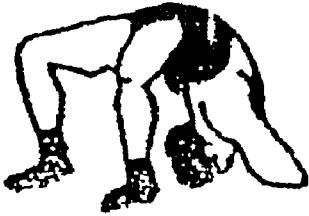
أداء مهارة الكوبرى من وضع الرقود



(ب)



(أ)



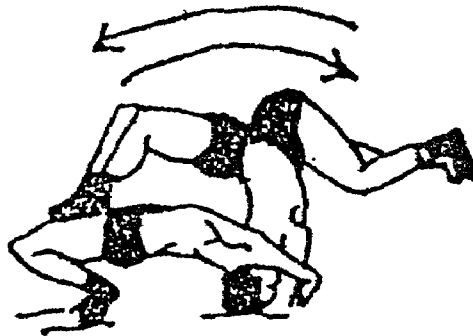
(هـ)



(د)



(ج)



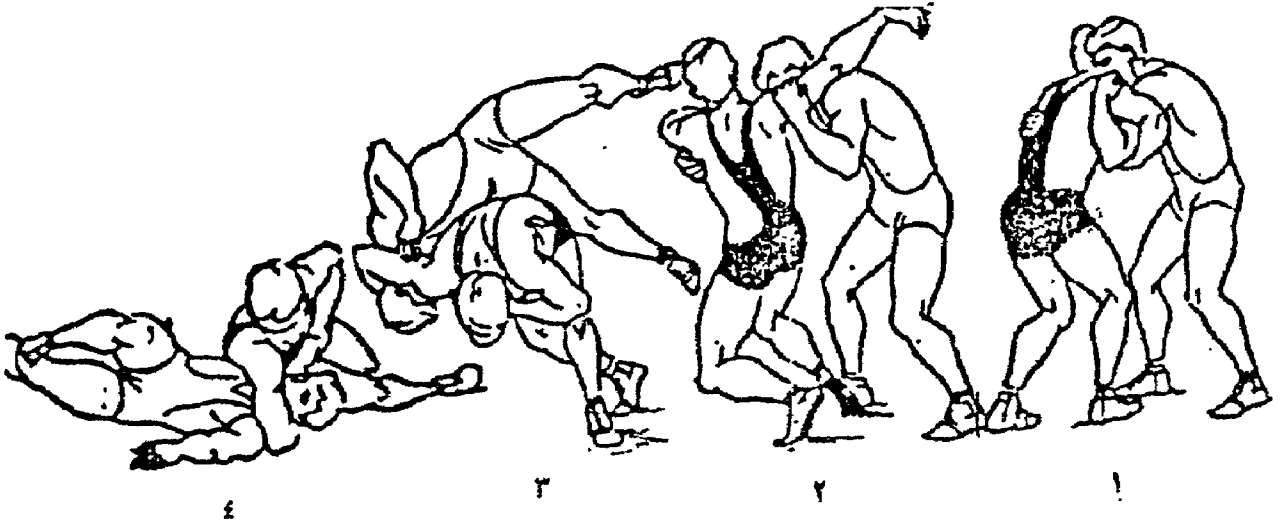
قلب الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الكوبرى

## هـ- التدريب على المهارة :

يشتمل هذا الجزء على تدريبات فردية باستخدام الشواخص أو زميل سلبي بهدف تحسين الأداء المهارى للمهارتين قيد البحث والخاص بكل لاعب على حده، بحيث يتكون كما يلي :

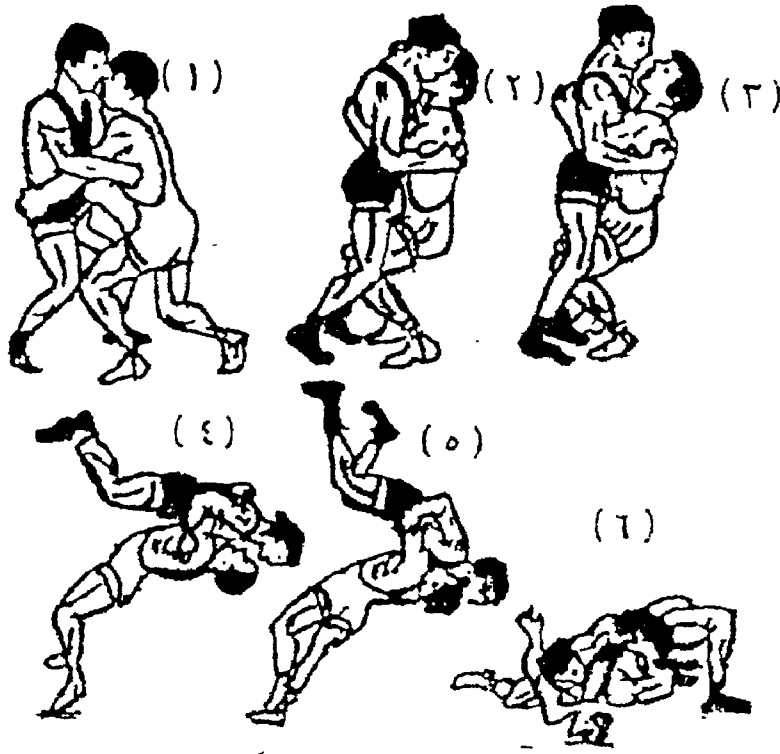
- (١) الأداء الفنى لمهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع، ورقبة والرمى من فوق المقعدة) الأتكة.
- (٢) أداء مهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع ورقبة والرمى من فوق المقعدة) خلال ٣٠ ث.
- (٣) أداء مهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع ورقبة والرمى من فوق المقعدة) خلال ٦٠ ث.
- (٤) الأداء الفنى لمهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) السنتير الأمامى.

- (٥) أداء مهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) خلال ٣٠ ث.
- (٦) أداء مهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) خلال ٦٠ ث.



مهارة الخطو خلفاً (الأتكة) مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة

عن مجدى عليوة (١٩٩٨م)



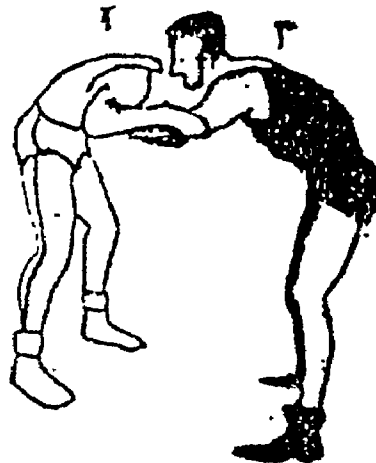
مهارة التقوس خلفاً

(الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع)

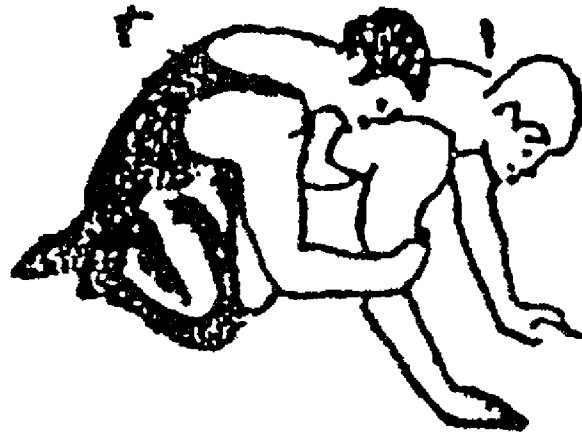
السننير الأمامي - الرمية الخلفية بالمواجهة

## و- المصارعة التنافسية :

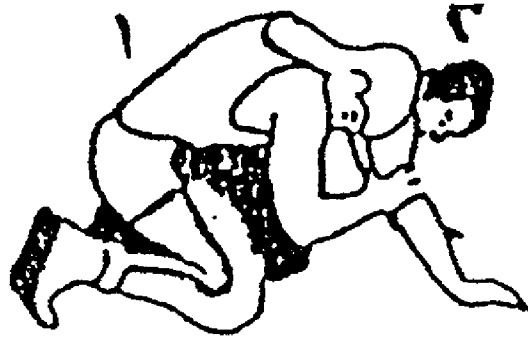
يختص هذا الجزء بالتدريب على المصارعة مع زميل إيجابي في صورة جولات من وضعي الصراع بهدف تنمية القدرات التنافسية الخاصة بالمباريات.



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع وقوفاً (عالياً)



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى (أرضاً)



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى (أرضاً)

مرفق (٩)

الوحدات التدريبية من برنامج مهارة بناء الأهداف والبرنامج  
التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

## وحدة التدريب رقم (١)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                                                                                                       | متطلبات<br>الحمل                                                                                                     | متغيرات الحمل        |         |                  |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|------------------|------------------------------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | زمن<br>الأداء        | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>فترات<br>الراحة<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف اللاعب بأهمية التدريب على المهارات النفسية.</li> <li>مفهوم وتعريف ومنزل وأهمية مهارة بناء الأهداف.</li> <li>أهمية مهارة بناء الأهداف.</li> </ul> |                                                                                                                      | ١٠ ق<br>١٠ ق<br>١٠ ق |         |                  | ٣٠ ق                               |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدعوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجرى البطيء - جري متغير السرعة.</li> <li>جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.</li> </ul>                                                                 | خفيف                                                                                                                 | ١٠ ق                 | -       | ١                | -                                  |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة                                                                                                                                                  | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (١)<br><br>تمرين رقم (٢)<br><br>تمرين رقم (٣)<br><br>تمرين رقم (٤) | متوسط                | ٥       | ١                | -                                  |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ٤                | ١ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ٣٠ ث    | ٤                | ٣٠ ث                               |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ٣٠ ث    | ٤                | ٣٠ ث                               |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ٣٠ ث    | ٣                | ٣٠ ث                               |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                    | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة                                                                                                                                                  | تمرين رقم (٦)<br><br>تمرين رقم (٧)<br><br>تمرين رقم (٨)<br><br>تمرين رقم (٩)<br><br>تمرين رقم (١٠)                   | متوسط                | ١       | ١                | ١ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ١                | ١ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ١                | ١ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ١                | ١ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ١                | ١ ق                                |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>التدريب على المهارة مع الزميل.</li> <li>أداء مهارة الكوبرى من أعلى</li> </ul> | متوسط                | ١       | ٢                | ٩٠ ث                               |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | متوسط                | ١       | ٢                | ٩٠ ث                               |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                                                                                  | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالىاً،<br>أرضاً                                                                       | عالى                 | ٢       | ١                | ٢ ق                                |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | ١                    | ١       | ١                | ١ ق                                |
| التختم                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>تمرينات الإسترخاء.</li> <li>(مرجمات - دورقات - إهترزات)</li> </ul>                                                                                     | خفيف                                                                                                                 | ٥                    | -       | -                | ٥ ق                                |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٥ ق

## وحدة التدريب رقم (٢)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                             | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                     |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | • تعريف اللاعب بالهدف الموضوعى فى المجال الرياضى.<br>• توضيح الفرق بين أهداف الأداء وأهداف النتائج. |                  | ١٥ ق<br>١٥ ق  |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>المهوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - لجرى البطن - جرى متغير للسرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                              | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيية العامة        | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠ ق)<br>تمرين رقم (١)                                                  | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                       | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                     | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيية الخاصة        | تمرين رقم (٦)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                       | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                                      | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>للمستوى<br>المهارى                         | - للتدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكويرى.                                           | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                     | متوسط            | ٢ ق           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                      | عالى             | ٢ ق           | -       | ١                | ٤ ق             |
| الختم                                | الإسترخاء<br>وللتهدئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بورقات - إهزازات)                                                 | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩١ ق

### وحدة التدريب رقم (٣)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                                                                       | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل        |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                               |                  | زمن<br>الأداء        | للتكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• أهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج.</li> <li>• أهداف التحدى الواقعية.</li> <li>• الأهداف النوعية للكمية.</li> </ul> |                  | ١٠ ق<br>١٠ ق<br>١٠ ق |         |                  |                 |
| الإحصاء                              | تنشيط الدورة<br>النموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.</li> <li>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.</li> </ul>                               | خفيف             | ١٠ ق                 | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                                                                              | متوسط            | ٥ ق                  | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                                                                                 | متوسط            | ١ ق                  | -       | ٣                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث                 | -       | ٣                | ٢٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                                                                                 | متوسط            | ١ ق                  | -       | ٣                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث                 | -       | ٥                | ٢٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث                 | -       | ٥                | ٢٠ ث            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٦)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٢ ق                  | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٢ ق                  | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث                 | -       | ١                | ٩٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                                                                                 | متوسط            | ١ ق                  | -       | ١                | ١ ق             |
| جزء الأساسى                          | للتدريب<br>على<br>المهارة                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- للتدريب على المهارة مع الزميل.</li> <li>- أداء مهارة الكويرى من أعلى.</li> </ul>                                     | متوسط            | ٢ ق                  | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                                                  | متوسط            | ٢ ق                  | -       | ٢                | ٦٠ ث            |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                                                                                | عالى             | ٢ ق                  | -       | ١                | ٣               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الإسترخاء.</li> <li>(مرجحات - نورات - إهتزازات)</li> </ul>                                                   | خفيف             | ٥                    | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

## وحدة التدريب رقم (٤)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل     |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء     | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأهداف قصيرة المدى بدلاً من الأهداف بعيدة المدى.</li> <li>• الأهداف الفردية بدلاً من الأهداف الجماعية.</li> <li>• المشاركة في وضع الأهداف.</li> </ul> |                  | ١٠ق<br>١٠ق<br>١٠ق |         |                  | ٣٠ق             |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>النموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | <ul style="list-style-type: none"> <li>- للجري البطيء - جرى متغير السرعة.</li> <li>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.</li> </ul>                                                                | خفيف             | ١٠ق               | -       | ١                | ١٠ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥ق)                                                                                                                                                                 | متوسط            | ٥ق                | -       | ١                | ٥ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٤                | ٨ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ٣٠ث               | -       | ٣                | ٣ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٤                | ٨ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ٣٠ث               | -       | ٦                | ٦ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ٣٠ث               | -       | ٦                | ٦ق              |
|                                      | إعداد<br>بدنى خاص                                   | تمرين رقم (٦)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                                                                                                                   | متوسط            | ١ق                | -       | ٢                | ٤ق              |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- للتدريب على المهارة مع الزميل.</li> <li>- أداء مهارة الكوبرى</li> </ul>                                                                                | متوسط            | ٢ق                | -       | ٢                | ٨ق              |
|                                      | مصارعة                                              | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً                                                                                                                                                     | عالى             | ٩٠ث               | -       | ٢                | ٧ق              |
|                                      | تنافسية                                             | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                                                                                    | متوسط            | ٢ق                | -       | ٢                | ٨ق              |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الإسترخاء.</li> <li>(مرجحات - لورات - إهتزازات)</li> </ul>                                                                                     | خفيف             | ٥                 | -       | -                | ٥ق              |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٨ق

## وحدة التدريب رقم (٥)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                  | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                          |                  | زمن<br>الاداء | للتكرار | عدد<br>للمجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • إسترخاء.<br>• الوعي بالهدف.                       |                                                                                                          |                  | ١٠ ق<br>٢٠ ق  |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنضيق الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطئ - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                                  | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنية العامة         | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)<br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤) | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنية الخاصة         | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)<br>تمرين رقم (٩)<br>تمرين رقم (١٠)                       | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                          | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التتدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكويرى.                                               | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      | مصارعة                                              | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                           | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      | تنافسية                                             | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                             | عالى             | ٣٠ ث          | -       | ١                | ٥ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>وللتهدئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - تورات - إهترزات)                                                       | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٩ ق

## وحدة التدريب رقم (٦)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                             | المحتوى                                                                                          | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل    |         |                  |                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  |                  | زمن<br>الأداء    | للتكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • إسترخاء.<br>• وضع قائمة بالأهداف المحتملة.<br>• تحليل قائمة الأهداف المحتملة. |                                                                                                  |                  | ٥ق<br>١٥ق<br>١٠ق |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>للمهوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                             | - الجري البطيء - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                         | خفيف             | ١٠ق              | -       | ١                | -               |
| جزء الإحماء                          | إعداد<br>بنى عام                                                                | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة<br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)<br>تمرين رقم (٣) | متوسط            | ٥ق               | -       | -                | -               |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ١٠ق              | -       | ٢                | ١٠ث             |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ٣٠ث              | -       | ٤                | ٣٠ث             |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ١ق               | -       | ٤                | ١ق              |
| إعداد<br>بنى<br>خاص                  | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة                                   | تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)<br>تمرين رقم (١٢)                                               | متوسط            | ١ق               | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ١ق               | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ١ق               | -       | ٢                | ٥٥ث             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                     | - التدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكويرى.                                        | متوسط            | ٢                | -       | ١                | ٤ق              |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | متوسط            | ٢                | -       | ١                | ٢ق              |
|                                      |                                                                                 |                                                                                                  | عالى             | ٣                | -       | ١                | ١ق              |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                    | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً.<br>أرضاً                                                   |                  |                  |         |                  | ٤ق<br>ق         |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهيئة                                                           | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - نورات - إهتزازات)                                              | خفيف             | ٥                | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٣ق

## وحدة التدريب رقم (٧)

| مكونات الحمل<br>أجزاء البرنامج       | الهدف من<br>التدريب                                                                                                                       | المحتوى                                                                                                                          | متطلبات<br>الحمل                                                                                                  | متغيرات الحمل                    |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | زمن<br>الأداء                    | للتكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> <li>• إسترخاء.</li> <li>• تحليل الأهداف.</li> <li>• إختيار الأهداف.</li> <li>• تكوين الهدف.</li> </ul> |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٥ق<br>١٠ق<br>٥ق<br>١٠ق           |         |                  | ٣٠ق             |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى البطيء - جرى متغير السرعة.</li> <li>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.</li> </ul> | خفيف                                                                                                              | ١٠ق                              | -       | ١                | ١٠ق             |
| جزء الإطالة                          | إعداد<br>بدنى عام                                                                                                                         | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية العامة                                                                                     | تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)<br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤)<br>تمرين رقم (٥)                                 | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق | متوسط   | ٥ق               | ٥ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٩٠ث                              | -       | ٣                | ٩٠ث             |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٣٠ث                              | -       | ٤                | ٤٣ق             |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ١ق                               | -       | ٤                | ٨ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٣٠ث                              | -       | ٣                | ٣٣ق             |
|                                      | إعداد<br>بدنى خاص                                                                                                                         | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية الخاصة                                                                                     | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)<br>تمرين رقم (٩)                                                  | ٢ق                               | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٢ق                               | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٢ق                               | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٩٠ث                              | -       | ٢                | ٣ق              |
|                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٢ق                               | -       | ٢                | ٤ق              |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                                                                                                                 | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على المهارة مع الزميل.</li> <li>- أداء مهارة الكوبرى.</li> </ul> | متوسط                            | ٢ق      | ٢                | ٩ق              |
|                                      | مصارعة                                                                                                                                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                     | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                                    | عالى                             | ١       | ١                | ٢ق              |
|                                      | تنافسية                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                   | ٢                                | -       | ١                | ٥ق              |
|                                      | الختمام                                                                                                                                   | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الإسترخاء.</li> <li>(مرجحات - دورات - إهتزازات)</li> </ul>       | خفيف                             | ٥       | -                | ٥ق              |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٥ ق

## وحدة التدريب رقم (٨)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                       | المحتوى                                                                  | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل    |         |                  |                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                           |                                                                          |                  | زمن<br>الأداء    | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • إسترخاء.<br>• تصور عقلي لبرمجة الأهداف.<br>• تصور عقلي للسعي نحو الهدف. |                                                                          |                  | ٥ق<br>١٢ق<br>١٣ق |         |                  | ٣٠ق             |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                       | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطاء. | خفيف             | ١٠ق              | -       | ١                | ١٠ق             |
| جزء الإعداد                          | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                             | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                         | متوسط            | ٥ق               | -       | -                | ٥ق              |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (١)                                                            | متوسط            | ٩٠ث              | -       | ٤                | ١٢ق             |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (٢)                                                            | متوسط            | ٤٥ث              | -       | ٤                | ٦ق              |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (٣)                                                            | متوسط            | ١ق               | -       | ٤                | ٨ق              |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (٤)                                                            | متوسط            | ٣٠ث              | -       | ٤                | ٤ق              |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (٥)                                                            | متوسط            | ٣٠ث              | -       | ٤                | ٤ق              |
|                                      | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة                             | تمرين رقم (١٠)                                                           | متوسط            | ١ق               | -       | ٤                | ١ق              |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (١١)                                                           | متوسط            | ٤٥ث              | -       | ٣                | ٤٠ق             |
|                                      |                                                                           | تمرين رقم (١٢)                                                           | متوسط            | ٤٥ث              | -       | ٣                | ٤٠ق             |
|                                      | التدريب<br>على<br>المهارة                                                 | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                              | متوسط            | ٢                | -       | ٢                | ٢١ق             |
| الجزء الأساسى                        | مصارعة                                                                    | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                           | عالى             | ١                | -       | ١                | ٢ق              |
|                                      | تنافسية                                                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                             | عالى             | ٢                | -       | ١                | ٥ق              |
|                                      | الختام                                                                    | الإسترخاء<br>وللتنهلة                                                    | خفيف             | ٥                | -       | -                | ٥ق              |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٥ ق

## وحدة التدريب رقم (٩)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                 | المحتوى                                                                 | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل    |         |                  |                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                     |                                                                         |                  | زمن<br>الأداء    | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | * إسترخاء.<br>* تصور عقلى لإنجاز الأهداف.<br>* متابعة وتقييم الهدف. |                                                                         |                  | ٥ق<br>١٠ق<br>١٥ق |         |                  | ٣٠ق             |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                 | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة. | خفيف             | ١٠ق              | -       | ١                | ١٠ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق                                         | متوسط            | ٥ق               | -       | ١                | ٥ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (١)                                                           | متوسط            | ١ق               | -       | ٢                | ٤ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (٢)                                                           | متوسط            | ٣٠ث              | -       | ٣                | ٣ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (٣)                                                           | متوسط            | ١ق               | -       | ٣                | ٦ق              |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                                    | تمرين رقم (٤)                                                           | متوسط            | ٤٥ث              | -       | ٢                | ٣ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (٦)                                                           | متوسط            | ١٠ث              | -       | ١                | ٣ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (٧)                                                           | متوسط            | ١٠ث              | -       | ١                | ٣ق              |
|                                      |                                                                     | تمرين رقم (٨)                                                           | متوسط            | ١٠ث              | -       | ١                | ٣ق              |
| الجزء الأساسى                        | للتدريب<br>على<br>المهارة                                           | - التدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكويرى.               | متوسط            | ٢                | -       | ١                | ٤,٥ق            |
|                                      | مصارعة                                                              | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                          | عالى             | ٢                | -       | ١                | ٤ق              |
|                                      | تنافسية                                                             | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                            | عالى             | ٢                | -       | ١                | ٤ق              |
|                                      | الختم                                                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                   | خفيف             | ٥                | -       | -                | ٥ق              |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٧ق

## وحدة التدريب رقم (١٠)

| مكونات الحمل<br>أجزاء البرنامج       | الهدف من<br>التدريب                                                                                                | المحتوى                                                                   | متطلبات<br>الحمل                                                  | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • الإسترخاء.<br>• الوعي بالهدف (تحديد قدرات وحاجات الممارسين، إيضاح مستوى كل لاعب في أداء المهارتين (قيد الدراسة). |                                                                           |                                                                   | ٥ق<br>٢٥ق     |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                                                                | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمارينات إطالة. | خفيف                                                              | ١٠ق           | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                                                                                   | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية العامة                             | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥ق)                                   | ٥ق            | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ٦ق            | -       | ٢                | ١,٣٠            |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ٤,٥ق          | -       | ٣                | ٤٥ث             |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ٦ق            | -       | ٣                | ١ق              |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ٤,٥ق          | -       | ٣                | ٤٥ث             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                                                                                   | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية الخاصة                             | تمرين رقم (٩)<br>تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)                 | ١             | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ١             | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ١             | -       | ٢                | ١               |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                                                                                          | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                               | - للتدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكويرى من أعلى. | ١,٣٠          | -       | ٢                | ١,٣٠            |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ١             | -       | ٢                | ١,٣٠            |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                                                                                  | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                              | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                    | ١             | -       | ١                | ٢               |
|                                      |                                                                                                                    |                                                                           |                                                                   | ١             | -       | ١                | ١               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهدئة                                                                                              | - تمارينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورانات - إهتزازات)                    | خفيف                                                              | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٩ق

## وحدة التدريب رقم (١١)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                         | المحتوى                                                                  | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                             |                                                                          |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • إسترخاء.<br>• وضع قائمة بالأهداف.<br>• تحليل الأهداف.<br>• إختيار الأهداف |                                                                          |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                         | - الجري البطيء - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة. | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                                            | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                         | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (١)                                                            | متوسط            | ١ ق           | -       | ٤                | ١ ق             |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٢)                                                            | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ق            |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٣)                                                            | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٤)                                                            | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٦                | ٦ ق             |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٥)                                                            | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٥                | ١٠ ق            |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                                            | تمرين رقم (٦)                                                            | متوسط            | ١٠ ث          | -       | ٣                | ١٠ ق            |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٧)                                                            | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                                             | تمرين رقم (٨)                                                            | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                                                   | - للتدريب على المهارة مع الزميل.<br>- أداء مهارة الكوبرى من أعلى.        | متوسط            | ٢             | -       | ٣                | ١٢ ق            |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                                           | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                           | متوسط            | ١٠ ق          | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                |                                                                          | عالي             | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                                             |                                                                          |                  | ٢             | -       | ٢                | ٥ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                       | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بورقات - إختراقات)                     | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

## وحدة التدريب رقم (١٢)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                                                                                                             | المحتوى                                                                                                                          | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                  | زمن<br>الاداء | للتكرار | عدد<br>المجموعات | اوقات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> <li>• إسترخاء.</li> <li>• تكوين الهدف.</li> <li>• تصور عقلي لمبرجة الأهداف.</li> <li>• تصور عقلي للسعي نحو الهدف.</li> </ul> |                                                                                                                                  |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تشبيط الدورة<br>النموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري البطيء - جري متغير السرعة.</li> <li>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.</li> </ul> | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | -               |
| إعداد<br>بدنى عام                    | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                                                                                                                   | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                                                 | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (١)                                                                                                                    | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ١               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (٢)                                                                                                                    | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (٣)                                                                                                                    | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ١               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (٤)                                                                                                                    | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣٠ ث            |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (٥)                                                                                                                    | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            |
| إعداد<br>بدنى خاص                    | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة                                                                                                                   | تمرين رقم (٩)                                                                                                                    | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (١٠)                                                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ١.٣٠            |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (١١)                                                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | تمرين رقم (١٢)                                                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ١                | ٤٥ ث            |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                                                                                                     | - التدريب على المهارة مع الزميل.                                                                                                 | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                                                                                                                                 | - أداء مهارة الكويرى من أعلى.                                                                                                    | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                  |               |         |                  |                 |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                                                    | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                                                   | عالى             | ١             | -       | ١                | ١               |
|                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                  | ٢             | -       | ١                | ٣               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>ولتهدئة                                                                                                                                            | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقات - إهزازات)                                                                              | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

وحدة التدريب رقم (١٣)

| متغيرات الحمل   |                 |                  |         |               | متطلبات<br>الحمل | المحتوى                                                                                     | الهدف من<br>للتدريب                                                                                                                                                               | مكونات الحمل                         |                  |               |
|-----------------|-----------------|------------------|---------|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|---------------|
| إجمالي<br>الزمن | فترات<br>الراحة | عدد<br>المجموعات | التكرار | زمن<br>الأداء |                  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   | أجزاء<br>البرنامج                    |                  |               |
| ٣٠              |                 |                  |         | ٥<br>١٠       |                  |                                                                                             | • إسترخاء.<br>• تصور عقلى للهدف الخاص بكل لاعب والمراد تحقيقه فى هذه<br>الوحدة التدريبية هدف (١) الشروع فى تحقيق الهدف<br>السابق تحديد.<br>• مراجعة ما تم تحقيقه لكل لاعب على حدة | التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                  |               |
| ١٠              | -               | -                | -       | ١٠            | خفيف             |                                                                                             | - الجرى البطئ- جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطاء.                                                                                                             | الإحماء                              |                  |               |
| ٥               | -               | ١                | -       | ٥             | متوسط            | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠)                                                             | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية العامة                                                                                                                                      | إعداد<br>بلى عام                     | جزء<br>الإعداد   |               |
| ٧               | ٢               | ٢                | -       | ١,٣٠          | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  | تمرين رقم (١) |
| ٣               | ٥               | ٢                | -       | ٤٥            | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  | تمرين رقم (٢) |
| ٤               | ٣٠              | ٤                | -       | ٣٠            | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  | تمرين رقم (٤) |
| ٢               | ١               | ١                | -       | ١             | متوسط            | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)<br>تمرين رقم (٩)                            | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية الخاصة                                                                                                                                      | إعداد<br>بنى<br>خاص                  |                  |               |
| ٢               | ١               | ١                | -       | ١             | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  |               |
| ٢               | ١               | ١                | -       | ١             | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  |               |
| ٢               | ١               | ١                | -       | ١             | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  |               |
| ١٠              | ٢               | ٣                | -       | ٢             | متوسط            | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة)<br><br>مع التزميل (١).<br><br>- أداء مهارة البرم. | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                                                                                                                       | التدريب<br>على<br>المهارة            | المهارة الأساسية |               |
| ٣               | ٢               | ١                | -       | ١             | متوسط            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                      |                  |               |
| ٤               | ٢               | ١                | -       | ٢             | عالى             | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                              | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                                                                                                      | مصارعة<br>تنافسية                    |                  |               |
| ٥               | -               | -                | -       | ٥             | خفيف             | - تمرينات الإسترخاء.<br><br>(مرجحات- لورات- إهزازات)                                        | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                                                                                                                             | الختام                               |                  |               |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٩ق

## وحدة التدريب رقم (١٤)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                          | المحتوى                                                                            | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|-----------------|
|                                      |                                                                              |                                                                                    |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | نفس محتوى الوحدة الثلاثة عشر مع تغيير الأهداف حسب<br>المستوى الذى تم تحقيقه. |                                                                                    |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>اللموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                          | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.            | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | -               | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                                | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                   | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               | ٥ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (١)                                                                      | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٢               | ٧ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (٢)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            | ٤ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (٣)                                                                      | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            | ٣ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (٤)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            | ٢ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (٥)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣٠ ث            | ٣ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة                                | تمرين رقم (٨)                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               | ٢ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (٩)                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               | ٢ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (١٠)                                                                     | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               | ٢ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (١١)                                                                     | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               | ٢ ق             |
|                                      |                                                                              | تمرين رقم (١٢)                                                                     | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١               | ٢ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                                  | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (١).<br>- أداء مهارة البرم. | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢               | ٤ ق             |
|                                      |                                                                              |                                                                                    | على              | ١             | -       | ٢                | ٢               | ٦ ق             |
|                                      |                                                                              |                                                                                    | على              | ٢             | -       | ١                | ٢               | ٤ ق             |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                 | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                     | على              | ٢             | -       | ١                | ٢               | ٤ ق             |
|                                      |                                                                              | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهزازات)                                 | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               | ٥ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                        |                                                                                    |                  |               |         |                  |                 |                 |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٣ ق

## وحدة التدريب رقم (١٥)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                            | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                    |                  | زمن<br>الأناء | للتكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة الثلاثة عشر مع تغيير الأهداف حسب<br>المستوى الذى تم تحقيقه.       |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.           | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                   | متوسط            | ٥             | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٥                | ٣٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٥                | ٣٠ ث            |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٦)                                                                      | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                      | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                      | متوسط            | ١,٥           | -       | ١                | ١,٥ ق           |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ١                | ١ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (١).<br>- أداء مهارة البرم. | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                       | على              | ١             | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      | الختم                                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - لورات - إهترافات)                                | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

## وحدة التدريب رقم (١٦)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                           | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                   |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب<br>المستوى الذى تم تحقيقه.      |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.           | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥ ق)                                                  | متوسط            | ٥             | -       | ١                | ٥               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                     | متوسط            | ١٠٥           | -       | ٣                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                     | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٤                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                     | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                     | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                     | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (١٠)                                                                    | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                    | متوسط            | ٤٥            | -       | ٣                | ١٠٥ ق           |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                    | متوسط            | ٤٠            | -       | ٣                | ١٠٥ ق           |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة)<br>مع الزمن (١).<br>- أداء مهارة البرم. | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ١٢ ق            |
|                                      |                                                     |                                                                                   | عالى             | ٢,٥           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                    | عالى             | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                      | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقات - إهتزازات)                              | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

## وحدة التدريب رقم (١٧)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                            | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                    |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب<br>المستوى الذى تم تحقيقه.       |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدورية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطلالة.           | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بدنى عام                    | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة       | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) كم                                                  | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                      | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                    |                  |               |         |                  |                 |
| إعداد<br>بدنى خاص                    | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة       | تمرين رقم (٩)                                                                      | متوسط            | ١ ق           | -       | ٤                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                     | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                     | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                     | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ١                | ٣ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                         | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (١).<br>- أداء مهارة البرم. | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                    | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                    |                  |               |         |                  |                 |
| مصارعة<br>تلافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المناظفات                        | مصارعة تلافسية من وضعى المصراع عالياً،<br>أرضاً                                    | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ١٢ ق            |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقات - إهترازات)                               | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٥ ق

## وحدة التدريب رقم (١٨)

| متغيرات الحمل | متطلبات الحمل | المحتوى | الهدف من التدريب | مكونات الحمل   |                                              |
|---------------|---------------|---------|------------------|----------------|----------------------------------------------|
|               |               |         |                  | أجزاء البرنامج | أجزاء البرنامج                               |
| إجمالي الزمن  | زمن الأداء    | التكرار | عدد المجموعات    | فترات الراحة   | إجمالي الزمن                                 |
| ٣٠ ق          | ٣٠ ق          |         |                  |                | التدريب على مهارة بناء الأهداف               |
| ١٠ ق          | ١٠ ق          | -       | -                | -              | الإحماء                                      |
| ٥ ق           | ٥ ق           | -       | ١                | -              | جزء الإعداد                                  |
| ٢ ق           | ١ ق           | -       | ١                | ١ ق            | إعداد بدني عام                               |
| ٣ ق           | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣٠ ث           | تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية للعلماء      |
| ٣ ق           | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣٠ ث           | تمرين رقم (٥)                                |
| ١ ق           | ١ ق           | -       | ٤                | ١              | جزء الإعداد                                  |
| ٦ ق           | ١ ق           | -       | ٣                | ١              | إعداد بدني خاص                               |
| ٥ ق           | ٣٠ ث          | -       | ٥                | ٣٠ ث           | تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة       |
| ٤ ق           | ٢             | -       | ١                | ٢              | التدريب على المهارة                          |
| ٤ ق           | ٢             | -       | ١                | ٢              | تحسين المستوى المهاري                        |
| ٧ ق           | ٣             | -       | ١                | ٤              | مصارعة تنافسية من وضعي المصراع عالياً، أرضاً |
| ٦ ق           | ٢             | -       | ١                | ٤              | تحسين الأداء في المنافسات                    |
| ٥ ق           | ٥             | -       | -                | -              | الختم                                        |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٨ ق

## وحدة التدريب رقم (١٩)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                    | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>* إسترخاء : تصور عقلى للهدف الخاص بكل لاعب والمشارك</li> <li>تحقيقه فى الوحدة التدريبية. هدف (٢) (٣)</li> <li>* الشروع فى تحقيق الهدف المراد</li> <li>* مراجعة ما تم إيجازه فى التدريب لكل لاعب على حده.</li> </ul> |                  | ١٥ اق         |         |                  | ٣٠ اق           |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى البطئ - جرى متغير للسرعة.</li> <li>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.</li> </ul>                                                                                                                            | خفيف             | ١٠ اق         | -       | -                | ١٠ اق           |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                                                                                                                                                                           | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٦)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ١٠ اق           |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ اق            |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأثكة)</li> <li>مع الزمبل (٢) (٣).</li> <li>- أداء مهارة للبرم.</li> </ul>                                                                                                       | على              | ٢             | -       | ١                | ٦ اق            |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | على              | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | على              | ٣             | -       | ٢                | ١٦ اق           |
| التفخام                              | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً                                                                                                                                                                                                                | على              | ٣             | -       | ٢                | ١٦ اق           |
|                                      |                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الإسترخاء.</li> <li>(مرجحات - بوراتات - إهزازات)</li> </ul>                                                                                                                                               | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٣ اق

## وحدة التدريب رقم (٢٠)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|------------------------------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>فترات<br>الراحة<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق                               |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                        | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | ١٠ ق                               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) كى                                                               | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ٦ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق                                |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى<br>خاص                                 | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق                                |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكبة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة البرم.          | عالى             | ٣             | ٢       | -                | ١٠ ق                               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | ١       | -                | ٤ ق                                |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً<br>فى المنافسات                                  | عالى             | ٢             | -       | ٤                | ٢٠ ق                               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - لورات - إهترارات)                                             | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق                                |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٨٠ ق

## وحدة التدريب رقم (٢١)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>للمدة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنظيم الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير للسرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمرينات إبطاء.                        | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة        | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ١                | ٢٠,٥ ق          |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ١                | ١ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ١                | ١٠,٥ ق          |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة        | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                         | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة للبرم.          | عالي             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالي             | ١             | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالي             | ٣             | -       | ٢                | ١٤ ق            |
| مصارعة<br>تلقائية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تلقائية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                  | عالي             | ٣             | -       | ٢                | ٤ ق             |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - دورقات - إهتزازات)                                             | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠ ق

## وحدة التدريب رقم (٢٢)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - أحدى البطن - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                          | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | تمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                                                    | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٦ ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى<br>خاص                                | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ١,٥           | -       | ٣                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٥ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكتة)<br>مع الزمن (٢) (٣).<br>- أداء مهارة البرم.           | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                    | عالى             | ٣,٥           | -       | ٢                | ١٥ ق            |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - بورقات - إهترزات)                                              | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٤ ق

## وحدة التدريب رقم (٢٣)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                    |                                                                                                 |                  | زمن<br>الاداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                    | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                       | خفيف             | ١٠ ق          | -       | -                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                  | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤)<br>تمرين رقم (٥)         | متوسط            | ٥ ق           | -       | -                | -               |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | متوسط            | ٢ ق           | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢٠ ث            |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٢٠ ث            |
| إعداد<br>بدنى<br>خاص                 | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة       | تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)<br>تمرين رقم (١٢)                                              | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٤                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٤                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٤                | ٤٥ ث            |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                          | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة للبرم.          | على              | ٣             | -       | ١                | ٤               |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | على              | ٣             | -       | ١                | ٣               |
|                                      |                                                    |                                                                                                 | على              | ٤             | -       | ٢                | ٥               |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                       | مصارعة تنافسية من وضعى المصراع علوياً،<br>أرضاً                                                 | على              | ٨ ق           | -       | ٢                | ٥               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                              | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورانات - إهتزازات)                                           | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٩١ ق

## وحدة التدريب رقم (٢٤)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - التجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                       | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ١ ق             |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٤)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢               |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكسة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة التبرم.        | عالى             | ٣             | -       | ١                | ٤               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٣             | -       | ١                | ٤               |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                  | عالى             | ٤             | -       | ٢                | ٥               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | ٢             | -       | ١                | ٢               |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقت - إهتزازات)                                             | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٩ ق

## وحدة التدريب رقم (٢٥)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                        | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بننى عام                                   | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ١               |
|                                      | إعداد<br>بننى<br>خاص                                | تمرين رقم (١٠)                                                                                  | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                                  | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                                  | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٢               |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (٢) (٣) -<br>- أداء مهارة للبرم.         | عالى             | ٣             | -       | ١                | ٣               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٢               |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                  | عالى             | ١             | -       | ٥                | ٢               |
| الختم                                | الإسترخاء<br>وللتنهنة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - دورات - إهترالات)                                              | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

## وحدة التدريب رقم (٢٦)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطئ - جري متغير السرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمرينات إبطاء.                         | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدني عام                                   | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      | إعداد<br>بدني<br>خاص                                | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ١٠ ق            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ٣                | ٩ ق             |
|                                      | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع التزميد (٢) (٣).<br>- أداء مهارة البرم.         | عالي             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
| الجزء الأساسي                        | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>في المنافسات                                                                    | عالي             | ٤             | -       | ١                | ١٠ ق            |
|                                      | تنافسية                                             | تحسين الأداء<br>في المنافسات                                                                    | عالي             | ٢             | -       | ١                | ٦ ق             |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بوربات - إختراقات)                                            | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١١ ق

وحدة التدريب رقم (٢٧)

| متغيرات الحمل   |                 |                  |         | متطلبات<br>الحمل | المحتوى | الهدف من<br>التدريب                                                                          | مكونات الحمل                                 |                           |
|-----------------|-----------------|------------------|---------|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
| إجمالي<br>الزمن | فترات<br>الراحة | عدد<br>المجموعات | التكرار |                  |         |                                                                                              | زمن<br>الأداء                                | أجزاء<br>البرنامج         |
| ٣٠ق             |                 |                  |         | ٣٠ق              |         | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. | التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف         |                           |
| ١٠ق             | -               | ١                | -       | ١٠ق              | خفيف    | - الجرى البطئ- جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                       | الإحماء                                      |                           |
| ٥ق              | -               | ١                | -       | ٥                | متوسط   | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق<br><br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤)       | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البهنية العامة | إعداد<br>بدنى عام         |
| ٧ق              | ٢               | ٢                | -       | ٩٠ث              | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ٣ق              | ٤٥ث             | ٢                | -       | ٤٥ث              | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ٤ق              | ٣٠ث             | ٢                | -       | ٣٠ث              | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ١٦ق             | ٢               | ٢                | -       | ١                | متوسط   | (٨)<br><br>تمرين رقم (٩)<br>تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)                                 | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البهنية الخاصة | إعداد<br>بدنى<br>خاص      |
| ٧ق              | ٩٠ث             | ٢                | -       | ٢                | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ٦ق              | ٩٠ث             | ٢                | -       | ٩٠ث              | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ٦ق              | ٩٠ث             | ٢                | -       | ٩٠ث              | متوسط   |                                                                                              |                                              |                           |
| ٧ق              | ٤               | ١                | -       | ٣                | عالى    | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكسة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة التبرم.     | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                  | التدريب<br>على<br>المهارة |
| ٥ق              | ٣               | ١                | -       | ٢                | عالى    |                                                                                              |                                              |                           |
| ١٠ق             | ٣               | ١                | -       | ٤                | عالى    | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                 | مصارعة<br>تنافسية         |
| ٥ق              | ١               | ١                | -       | ٤                |         |                                                                                              |                                              |                           |
| ٥ق              | -               | -                | -       | ٥                | خفيف    | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحت- لورقت- إهزازات)                                              | الإسترخاء<br>والتهنئة                        |                           |
| الختام          |                 |                  |         |                  |         |                                                                                              |                                              |                           |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

وحدة التدريب رقم (٢٨)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الحموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - التجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                       | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية العامة       | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠ ق)                                                               | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                   | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية الخاصة       | تمرين رقم (٦)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                                  | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>الممئوى<br>المهارى                         | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة)<br>مع الزميل (٢) (٣) -<br>- أداء مهارة التبرم.        | عالى             | ٤             | -       | ١                | ١٠ ق            |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ١٢ ق            |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                                  | عالى             | ١             | -       | ١                | ٣ ق             |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهزازات)                                              | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٧١ ق

وحدة التدريب رقم (٢٩)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | للتكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                         | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)<br>تمرين رقم (٣)         | متوسط            | ٥             | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ١                | ٩٠ ث            |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ١                | ٩٠ ث            |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ١                | ٩٠ ث            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى<br>خاص                                | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)<br>تمرين رقم (٩)                                | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٣               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٣               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٢,٥           | -       | ١                | ٤,٥             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع التزمول (٢) (٣) -<br>- أداء مهارة للبرم.        | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤               |
|                                      | مصارعة<br>تلافيفية                                  | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                    | عالى             | ٣             | -       | ١                | ٤               |
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | ٣             | -       | ١                | ٤               |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقات - إهترازات)                                            | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٩ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٠)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير لمرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                         | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                                | متوسط            | ٥             | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٤                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                   | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٤٥ ث            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى خاص                                   | تمرين رقم (٨)                                                                                   | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                   | متوسط            | ٢             | -       | ٣                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                                  | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                                  | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - للتدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة)<br>مع الزميل (٢) (٣).<br>- أداء مهارة للبرم.          | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>فى المناظرات                                                                    | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      | تنافسية                                             | تحسين الأداء<br>فى المناظرات                                                                    | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٣ ق             |
| التفخيم                              | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بوراتات - إهزازات)                                            | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٢٠ ق

## وحدة التدريب رقم (٣١)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج                                            | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                                                                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                                                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف                                         |                                                     | <p>* إسترخاء - تصور عقلى للهدف الخاص بكل لاعب والمشارك</p> <p>تحقيقه فى الوحدة التدريبية. هدف (٤)</p> <p>* الشروع فى تحقيق الهدف المراد تحقيقه.</p> <p>* مراجعة ما تم إتجازه فى الوحدة للتدريب لكل لاعب.</p> |                  | ٥ اق          |         |                  | ٣٠ اق           |
| أثناء التدريب على المهارة فى الوحدة التدريبية<br>بعد إنتهاء الوحدة التدريبية |                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                  | ٥ اق          |         |                  |                 |
| الإحماء                                                                      | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>للجسم | <p>- الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.</p> <p>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.</p>                                                                                                                          | خفيف             | ١٠ اق         | -       | ١                | ١٠ اق           |
| جزء الإحماء                                                                  | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠٠ م)                                                                                                                                                                           | متوسط            | ٥٠ م          | -       | ١                | ٥٠ م            |
|                                                                              |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                                                                                                                                | متوسط            | ١٠ اق         | -       | ١                | ٢٠ اق           |
|                                                                              |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                                                                                                                                | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ١                | ٣٠ اق           |
|                                                                              |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                                                                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢٠ اق           |
| جزء الإحماء                                                                  | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٦)                                                                                                                                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ اق            |
|                                                                              |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                                                                                                                                | متوسط            | ١٠            | -       | ٤                | ١٠ اق           |
|                                                                              |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                                                                                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١٠ اق           |
| الجزء الأساسى                                                                | تدريب<br>على<br>المهارة                             | <p>- التدريب على مهارة التنفس خلفاً (المستدير)</p> <p>(الأماسى) مع التزميل. (٤)</p> <p>- أداء مهارة البرم.</p>                                                                                               | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ اق            |
|                                                                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ اق            |
|                                                                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                              | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٤ اق            |
| مصارعة<br>تنافسية                                                            | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً                                                                                                                                                                  | على              | ٥             | -       | ١                | ١١ اق           |
| الختام                                                                       | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | <p>- تمرينات الإسترخاء.</p> <p>(مرجحات - دورات - إهتزازات)</p>                                                                                                                                               | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥٠ م            |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠ اق

وحدة التدريب رقم (٣٢)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>المهوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمرينات إبطاء.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة       | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥ ق)                                                             | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ٢ ق           | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ١ ق           | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                | متوسط            | ٥ ث           | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة       | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                               | متوسط            | ١٠ ث          | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                               | متوسط            | ١٠ ث          | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٧ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهاري                         | - التدريب على مهارة التماسك خلفاً (المنتير<br>الأساسي) مع الزميل. (٤)<br>- أداء مهارة البرم. | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | عالي             | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | عالي             | ٣             | -       | ١                | ٧ ق             |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>في المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعي الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | عالي             | ٤             | -       | ١                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | عالي             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهلة                                | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - لورقات - إهزازات)                                           | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٤ ق

### وحدة التدريب رقم (٣٣)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - التجرى البطيء - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                    | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | تمتية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                                                | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ٢ ق           | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
|                                      | إعداد<br>بدنى<br>خاص                                | تمرين رقم (٦)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة النفوس خلفاً (المستتر)<br>الأملى). (٤)<br>- أداء مهارة التبرم.           | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                 | على              | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | على              | ٣             | -       | ٢                | ٤ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهلئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - تورات - إهزازات)                                           | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١١ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٤)

| مكونات الحمل<br>أجزاء البرنامج       | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                             | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ٣                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                               | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                               | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة التقوس خلفاً (الستير<br>الأسلى). (٤)<br>- أداء مهارة البرم.              | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      | مصارعة                                              | مصارعة تنافسية من وضعى اصراع عالى،<br>أرضاً                                                  | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      | تنافسية                                             | مصارعة تنافسية من وضعى اصراع عالى،<br>أرضاً                                                  | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بورقات - إهزازات)                                          | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٩١ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٥)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى للوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                    | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤)<br>تمرين رقم (٥)      | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢٠ ث            |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢٠ ث            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)                                              | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١٠ ق            |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١٠ ق            |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٤                | ١٠ ق            |
| الجزء الأساسي                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة النكس خلفاً (السلتير<br>الأملى). (٤)<br>- أداء مهارة البرم.              | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | عالي             | ١             | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | مصارعة تنافسية من وضعى المصراع عالياً،<br>أرضياً                                             | عالي             | ٣             | -       | ١                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | ٢             | -       | ١                | ٦ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - بورقات - إهترازات)                                          | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٦)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                     | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                             |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكن لاعب على حد. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمرينات بطيئة.                    | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإحماء                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                            | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                               | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                               | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                               | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                               | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٨)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                               | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                              | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                              | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٧ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٣ ق             |
| الجزء الأساسي                        | التدريب على<br>المهارة                              | - التدريب على مهارة التقوس خلفاً (السننير<br>الأمسي). (٤)<br>- أداء مهارة البرم.            | متوسط<br>على     | ٢<br>٢        | -<br>-  | ٢<br>١           | ٨ ق<br>٤ ق      |
|                                      | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>في المنافسات                                                                | على              | ٥<br>٢        | -<br>-  | ١<br>١           | ٨ ق<br>٤ ق      |
|                                      | الختم                                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                                       | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                             |                  |               |         |                  |                 |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٢٠ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٧)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                                                                                                                                        | المحتوى                                                                 | متطلبات<br>الحمل                                                                       | متغيرات الحمل |         |                                                                                      |                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                        | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات                                                                     | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | • إسترخاء- تصور عقلي للهدف الخاص بكل لاعب والمراد تحقيقه في الوحدة التدريبية. هدف (٥) (٦)<br>• الشروع في تحقيق الهدف المراد تحقيقه.<br>• مراجعة ما تم إنجازه في الوحدة التدريبية لكل لاعب. | ١٥ ق                                                                    |                                                                                        | ١٥ ق          |         | أثناء التدريب على المهارة في<br>الوحدة التدريبية<br>بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية | ٣٠ ق            |
| الإجماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                                                                                                                                        | - الجري البطيء- جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطالة. | خفيف                                                                                   | ١٠ ق          | -       | ١                                                                                    | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                                                                                                                                                           | تمتية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة                           | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                       | متوسط         | ٥ ق     | -                                                                                    | ٥ ق             |
|                                      |                                                                                                                                                                                            | تمرين رقم (١)                                                           | متوسط                                                                                  | ١             | -       | ١                                                                                    | ٢,٥ ق           |
|                                      |                                                                                                                                                                                            | تمرين رقم (٢)                                                           | متوسط                                                                                  | ١             | -       | ١                                                                                    | ٢,٥ ق           |
|                                      | إعداد<br>بنى<br>خاص                                                                                                                                                                        | تمرين رقم (٦)                                                           | متوسط                                                                                  | ١,٥           | -       | ٢                                                                                    | ٧ ق             |
|                                      |                                                                                                                                                                                            | تمرين رقم (٧)                                                           | متوسط                                                                                  | ١,٥           | -       | ٢                                                                                    | ٧ ق             |
|                                      |                                                                                                                                                                                            | تمرين رقم (٨)                                                           | متوسط                                                                                  | ١,٥           | -       | ٣                                                                                    | ٩ ق             |
| الجزء الأساسي                        | التدريب<br>على<br>المهارة                                                                                                                                                                  | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                                             | - التدريب على مهارة التقويس خلفاً (المنتير<br>الأملى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم. | على           | ٢       | -                                                                                    | ٤ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                                                                                                                                                          | تحسين الأداء<br>في المنافسات                                            | مصارعة تنافسية من وضعى للصراع عالياً،<br>أرضاً                                         | على           | ٢       | -                                                                                    | ١٠ ق            |
|                                      | الختماء                                                                                                                                                                                    | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                   | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات- تورات- إهتزازات)                                      | خفيف          | ٥       | -                                                                                    | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٨)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                                                          | المحتوى                                                                                | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                                                              |                                                                                        |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                                                                                        |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>اللموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم                                          | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة                                                 | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                       | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة                                                 | تمرين رقم (٩)<br>تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)<br>تمرين رقم (١٢)                    | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٨ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
| الجزء<br>الأساسى                     | التدريب<br>على<br>المهارة                                                                    | - التدريب على مهارة النفوس خلفاً (المنتير<br>الأساسى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم. | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٨ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      | مصارعة                                                                                       | مصارعة تنلصية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                          | عالى             | ٤             | -       | ١                | ٩ ق             |
|                                      |                                                                                              |                                                                                        |                  | ٣             | -       | ١                | ٦ ق             |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                                                                        | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهتزازات)                                    | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٩ ق

## وحدة التدريب رقم (٣٩)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | محتوى                                                                                        | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمرينات إطالة.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدني عام                                   | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)                           | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      | إعداد<br>بدني عام                                   | تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)                                                               | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      | إعداد<br>بدني خاص                                   | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)                                              | متوسط            | ٩٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            |
| الجزء الأساسي                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة التقويس خلفاً (السننير<br>الأملي). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.       | عالي             | ٢ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      | تدريب<br>على<br>المهارة                             | تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨)                                              | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تلافيفية                                  | مصارعة تلافيفية من وضعي الصراع عالياً،<br>أرضاً                                              | عالي             | ٢ ق           | -       | ٢                | ١٢ ق            |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورقات - إهتزازات)                                         | خفيف             | ٥ ق           | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٩ ق

## وحدة التدريب رقم (٤٠)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمارينات إبطاء.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| إعداد<br>بنى عام                     | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة        | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (٣)<br>تمرين رقم (٤)<br>تمرين رقم (٥)      | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة        | تمرين رقم (١)<br><br>تمرين رقم (١٠)<br>تمرين رقم (١١)<br>تمرين رقم (١٢)                      | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ١               |
| تدريب<br>على<br>المهارة              | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                         | - التدريب على مهارة النقص خلفاً (المنتير<br>الأملى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.         | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                              | عالى             | ٢             | -       | ٣                | ٤               |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | عالى             | ٢             | -       | ٣                | ٤               |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمارينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورانات - إهترازات)                                       | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠ ق

## وحدة التدريب رقم (٤١)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | للتكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | تمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة                                                  | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ٢ ق           | -       | ٣                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٣٠ ث            |
|                                      | إعداد<br>بنى<br>خاص                                 | تمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة                                                  | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٦)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
| الجزء الأساسى                        | للتدريب<br>على<br>المهارة                           | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     | - التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتير)<br>الأملى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.       | عالى             | ١             | -       | ٢                | ٢               |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                 | عالى             | ٣             | -       | ٢                | ٤               |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهترازات)                                          | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٤ ق

## وحدة التدريب رقم (٤٢)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>المهوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بدنى عام                    | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية العامة       | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                             | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
| إعداد<br>بدنى خاص                    | تتمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البنيوية الخاصة       | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ٣                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                               | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                               | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٧ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>للمهارى                         | - التدريب على مهارة النقص خلفاً (المنتير<br>الأملى) - (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.        | على              | ٢             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ٢             | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  |               |         |                  |                 |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | على              | ٢             | -       | ٢                | ٨ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | ٢             | -       | ١                | ٧ ق             |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجات - بوراكت - إهترات)                                            | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٧ ق

وحدة التدريب رقم (٤٣)

| متغيرات الحمل   |                 |                  |         |               | متطلبات<br>الحمل | المحتوى                                                                                      | الهدف من<br>التدريب                                 | مكونات الحمل              |                |
|-----------------|-----------------|------------------|---------|---------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| إجمالي<br>الزمن | فترات<br>الراحة | عدد<br>المجموعات | للتكرار | زمن<br>الأداء |                  |                                                                                              |                                                     | أجزاء<br>البرنامج         |                |
| ٣٠ ق            |                 |                  |         | ٣٠ ق          |                  | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. | التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف                |                           |                |
| ١٠ ق            | -               | ١                | -       | ١٠ ق          | خفيف             | - الجرى البطئ- جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطاء.                        | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم |                           |                |
| ٥ ق             | -               | ١                | -       | ٥ ق           | متوسط            | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                             | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة        | إعداد<br>بدنى عام         | جزء<br>الإعداد |
| ٤ ق             | ١               | ٢                | -       | ١ ق           | متوسط            | تمرين رقم (٣)                                                                                |                                                     |                           |                |
| ٢ ق             | ٣٠ ث            | ٢                | -       | ٣٠ ث          | متوسط            | تمرين رقم (٤)                                                                                |                                                     |                           |                |
| ٢ ق             | ٣٠ ث            | ٢                | -       | ٣٠ ث          | متوسط            | تمرين رقم (٥)                                                                                |                                                     |                           |                |
| ١٠ ق            | ١,٥             | ٤                | -       | ١             | متوسط            | تمرين رقم (٦)                                                                                | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة        | إعداد<br>بدنى<br>خاص      | جزء<br>الأساسى |
| ١٠ ق            | ١,٥             | ٤                | -       | ١             | متوسط            | تمرين رقم (٧)                                                                                |                                                     |                           |                |
| ١٠ ق            | ١,٥             | ٤                | -       | ١             | متوسط            | تمرين رقم (٨)                                                                                |                                                     |                           |                |
| ٥ ق             | ٢               | ١                | -       | ٢             | عالى             | - التدريب على مهارة التنفوس خلفاً (الاستندير<br>الأمامى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.    | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                         | التدريب<br>على<br>المهارة | جزء<br>الأساسى |
| ٧ ق             | ٤               | ١                | -       | ٣             | عالى             | مصارعة تنافسية من وضعى المصراع عالياً،<br>أرضاً                                              | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة<br>تنافسية         |                |
| ٦ ق             | ٤               | ١                | -       | ٢             |                  |                                                                                              |                                                     |                           |                |
| ٥ ق             | -               | -                | -       | ٥             | خفيف             | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات- دورانات- إهتزازات)                                          | الإسترخاء<br>والتهنئة                               |                           |                |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٩ ق

وحدة التدريب رقم (٤٤)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|------------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الاداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>للمزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق             |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجري البطيء - جري متغير السرعة.<br>- جري تكراري سريع - تمارين إطالة.                      | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق             |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة        | جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                             | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ١ ق           | -       | ١                | ٤ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٢ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                | متوسط            | ٤٥ ث          | -       | ٢                | ٣ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٣                | ٣ ق              |
|                                      | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة        | تمرين رقم (٨)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٩)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                               | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٥ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                               | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٥ ق              |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                               | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٥ ق              |
| الجزء الأساسي                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - لتدريب على مهارة التقوس خلفاً (السننير<br>الأماسي). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة للبرم.        | عالي             | ٢             | -       | ٢                | ١٠ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٥ ق              |
|                                      | مصارعة                                              | تحسين الأداء<br>في المنافسات                                                                 | عالي             | ٣             | -       | ١                | ٦ ق              |
|                                      | تلاصية                                              |                                                                                              |                  | ٢             | -       | ١                | ٤ ق              |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمارين الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهتزازات)                                           | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق              |

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٥٥ ق

## وحدة التدريب رقم (٤٥)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|------------------------------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>فترات<br>الراحة<br>للزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | فهم محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق                               |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطيء - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                     | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -                                  |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بدنى عام                                   | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية العامة                                                 | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -                                  |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢٠ ق                               |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٢)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢٠ ق                               |
|                                      | إعداد<br>بدنى خاص                                   | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البطنية الخاصة                                                 | متوسط            | ١٠ ق          | -       | ٢                | ٢ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٦)                                                                                | متوسط            | ١٠ ق          | -       | ٢                | ٢ ق                                |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٧)                                                                                | متوسط            | ١٠ ق          | -       | ٢                | ٢ ق                                |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | تميين<br>المستوى<br>المهارى                                                                  | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٢ ق                                |
|                                      |                                                     | - التدريب على مهارة التنفوس خلفاً (المنتير<br>الأسلى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.       | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٢ ق                                |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                 | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٣ ق                                |
| الختام                               | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - بورقات - إهترازات)                                         | خفيف             | ٥             | -       | -                | -                                  |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

وحدة التدريب رقم (٤٦)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                      | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده. |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير للسرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات بطالة.                      | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| إعداد<br>بنى عام                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية العامة        | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق                                                             | متوسط            | ٥ ق           | -       | -                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٣)                                                                                | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٤)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (٥)                                                                                | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
| إعداد<br>بنى خاص                     | تنمية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدنية الخاصة        | تمرين رقم (٩)                                                                                | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٠)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١١)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     | تمرين رقم (١٢)                                                                               | متوسط            | ١             | -       | ٣                | ٦ ق             |
| التدريب<br>على<br>المهارة            | تحسين<br>المستوى<br>المهارى                         | - التدريب على مهارة التنفوس خلفاً (المستدير<br>الأمامى) - (٥)، (٦)                           | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٨ ق             |
|                                      |                                                     | - أداء مهارة اليرم.                                                                          | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  |               |         |                  |                 |
| مصارعة<br>تنافسية                    | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                        | مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،<br>أرضاً                                               | عالى             | ٤             | -       | ١                | ٩ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                              |                  | ٥             | -       | ١                | ١٠ ق            |
| الختم                                | الإسترخاء<br>والتهنئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهترات)                                            | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٨ ق

## وحدة التدريب رقم (٤٧)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                              | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                      |                  | زمن<br>النوع  | التكرار | عدد<br>المجموعات | فترات<br>الراحة |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.         |                  | ٣٠ ق          |         |                  |                 |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>للمهوية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير السرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.                              | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | -               |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية العامة<br><br>تمرين رقم (١)<br>تمرين رقم (٢)                  | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | -               |
|                                      |                                                     |                                                                                                      | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ١               |
|                                      |                                                     |                                                                                                      | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٢                | ٣٠ ث            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى<br>خاص                                 | تممية بعض<br>عناصر اللياقة<br>البدينية الخاصة<br><br>تمرين رقم (٦)<br>تمرين رقم (٧)<br>تمرين رقم (٨) | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                                      | متوسط            | ١,٥           | -       | ٢                | ٢               |
|                                      |                                                     |                                                                                                      | متوسط            | ١,٥           | -       | ٤                | ٢               |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتور<br>الأملى). (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.                | عالى             | ٢             | -       | ١                | ٣               |
|                                      |                                                     |                                                                                                      | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢               |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                         | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٤               |
| الختم                                | الإسترخاء<br>وللتهدئة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - يورقات - إهزازات)                                                  | خفيف             | ٥             | -       | -                | -               |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

وحدة التدريب رقم (٤٨)

| مكونات الحمل<br>أجزاء<br>البرنامج    | الهدف من<br>التدريب                                 | المحتوى                                                                                         | متطلبات<br>الحمل | متغيرات الحمل |         |                  |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------------|
|                                      |                                                     |                                                                                                 |                  | زمن<br>الأداء | التكرار | عدد<br>المجموعات | إجمالي<br>الزمن |
| التدريب على<br>مهارة بناء<br>الأهداف |                                                     | نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً<br>للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.    |                  | ٣٠ ق          |         |                  | ٣٠ ق            |
| الإحماء                              | تنشيط الدورة<br>الدموية ورفع<br>درجة حرارة<br>الجسم | - الجرى البطئ - جرى متغير للسرعة.<br>- جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.                         | خفيف             | ١٠ ق          | -       | ١                | ١٠ ق            |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى عام                                    | جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق<br><br>تمرين رقم (٣)<br><br>تمرين رقم (٤)<br><br>تمرين رقم (٥) | متوسط            | ٥ ق           | -       | ١                | ٥ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١ ق           | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ٣٠ ث          | -       | ٤                | ٤ ق             |
| جزء الإعداد                          | إعداد<br>بنى خاص                                    | تمرين رقم (٩)<br><br>تمرين رقم (١٠)<br><br>تمرين رقم (١١)<br><br>تمرين رقم (١٢)                 | متوسط            | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١             | -       | ٢                | ٤ ق             |
| الجزء الأساسى                        | التدريب<br>على<br>المهارة                           | - التدريب على مهارة التقويس خلفاً (السننير<br>الأسلى) - (٥)، (٦)<br>- أداء مهارة البرم.         | عالى             | ٢             | -       | ٢                | ٦ ق             |
|                                      |                                                     |                                                                                                 | متوسط            | ١             | -       | ١                | ٢ ق             |
|                                      | مصارعة<br>تنافسية                                   | تحسين الأداء<br>فى المنافسات                                                                    | عالى             | ٢             | -       | ٣                | ٢١ ق            |
| الختم                                | الإسترخاء<br>وللتنهنة                               | - تمرينات الإسترخاء.<br>(مرجحات - دورات - إهتزازات)                                             | خفيف             | ٥             | -       | -                | ٥ ق             |

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠١ ق

مرفق (١٠)

نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التقليدي المطبق فى الأندية

## نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التقليدي المطبق فى الأندية

| أجزاء الوحدة التدريبية | الزمن                  | نظام الطاقة | المحتوى                                                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الإحماء                | ١٠ اق                  | هوائى       | تمارين تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنمية الدورة الدموية والتهينة النفسية (جرى، حبل، وثب) الإطالة العضلية العامة.                                     |
| الجزء الإعدادى         | التمرينات البدنية      | ٣٠ اق       | هوائى                                                                                                                                                   |
|                        |                        |             | تمارين لتهينة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة فى الحركتين قيد البحث (الدحرجات تمرينات الكوبرى المتعددة والمتنوعة - البطن - الظهر - الذراعين - الرجلين). |
| الجزء الأساسى          | التدريب على المهارة    | ١٥ اق       | هوائى                                                                                                                                                   |
|                        | مصارعة تنافسية         | ١٠ اق       | لاهوائى                                                                                                                                                 |
|                        |                        |             | أداء الحركات قيد البحث مع الزميل فى صورة مباراة محددة بواجب التدرج بزيادة وزن الزميل.                                                                   |
| الجزء الختامى          | العودة للحالة الطبيعية | ٥ اق        | هوائى                                                                                                                                                   |
|                        |                        |             | أداء مجموعة من التمرينات تؤدي إلى التهينة والإسترخاء والعودة للحالة الطبيعية (كالمرجحات، الدورانات، الإمتزازات، تمارين التنفس).                         |

مرفق (١١)

إفادة مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات  
والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة

جامعة القاهرة  
معهد الدراسات والبحوث الإحصائية  
مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية

يفيد معهد الدراسات والبحوث الإحصائية - جامعة القاهرة - بأن  
الباحث/ احمد السيد ابراهيم محمد قد أجرى التحليل الإحصائي عن رسالة الدكتوراه  
المقدمة منه بعنوان " اثر برنامج مقترح لتدريب مهارة بناء الاهداف على بعض  
الجوانب العقلية والمهارات الاساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة " .

وقد تم تنفيذ الأساليب الإحصائية الآتية باستخدام البرنامج الإحصائي

:SPSSWIN

(١) الإحصاء الوصفى Descriptive measures ويشمل المتوسطات والتكرارات  
والنسب المئوية .

(٢) اختبار وولكوكن Wilcoxon للفروق بين رتب عينتين (Pre/Post) .

(٣) اختبار مان وتيني Mann Whitney للفروق بين رتب عينتين منفصلتين .

ومرفق إيصال سداد الرسوم.

وهذه إفادة منا بذلك ،،،

مدير المركز

أ.د/ الحسينى عبد البر راضى  
٢٠٠٤ / ٩ / ١٥  
جامعة القاهرة  
معهد الدراسات والبحوث الإحصائية

## ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## ملخص البحث

### - مقدمة :

يحتل الإعداد النفسى دوراً هاماً وبارزاً فى منظومة الإعداد الشامل للرياضيين ولذا تعطى برامج التدريب الرياضى الحديثة إهتماماً للإعداد النفسى للناشئين بإعتبار أن الإعداد النفسى مهارات تحتاج إلى تدريب، وتسير جنباً إلى جنب تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية.

وتعتبر مهارة بناء الأهداف من المهارات النفسية التى ينبغى أن يتعلمها ويكتسبها ويتدرب عليها اللاعب، كما أنها تعتبر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد النفسى التربوى للرياضيين، التى يقع على عاتق الأخصائى التربوى النفسى الرياضى أو المدرب المؤهل تعليمها وتطويرها لدى اللاعبين.

حيث أنه من الأهمية بمكان وضع أهداف مع اللاعبين وخاصة عند تعلم واكتساب المهارات الحركية، ويساهم التدريب العقلى عن طريق التدريب الدافعى وبرمجة الأهداف قصيرة وبعيدة المدى فى تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل تعلم المهارات الحركية.

### - عنوان البحث :

أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب

العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين

من (١٢-١٥) سنة

### مشكلة البحث :

- عدم توافر برنامج لتدريب مهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية التى يجب تعلمها والتدريب عليها فى سبيل النهوض بمستوى الأداء الرياضى يؤدى إلى :
- ١ - عدم معرفة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف ومدى فاعليتها فى تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى ناشئ المصارعة.
  - ٢ - عدم ممارسة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف يؤدى بدوره إلى الفشل فى تحديد الأهداف الشخصية على نحو صحيح تتوفر فيه المتطلبات الفنية لبناء الأهداف.

### هدف البحث :

- ١ - التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢ - التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

### فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية فى بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية فى جوانب تنمية المهارات الاساسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لتنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة لصالح المجموعة التجريبية.

## - إجراءات البحث

### \* منهج البحث

تحقيقاً لهدفى البحث وإختبار صحة الفروض الموضوعية إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

### \* عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئ المصارعة بمحافظة الإسماعيلية ولقد بلغ حجم العينة (٣٢) مصارع من (١٢-١٥) تم تقسيمهم الى (١٦) مصارع للمجموعة التجريبية ومثلهم للمجموعة الضابطة .

### \* أدوات البحث

١- الإختبارات والمقاييس المستخدمة : إختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م)، وإستخبار المهارات النفسية للرياضيين، والإختبارات المهارية.

### \* الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة مماثلة لعينة البحث قوامها (١٦) لاعب من غير عينة البحث الأساسية، وذلك فى الفترة من ١٤-٦-٢٠٠٣م حتى ٢٣/٦/٢٠٠٣م.

### \* اعداد البرنامج

- المقابلة الشخصية

- استبيان استطلاع رأى الخبراء

- برنامج مهارة بناء الاهداف فى صورته النهائية

### \* تنفيذ تجربة البحث

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٠٣م حتى

٢٥/١٠/٢٠٠٣م، واشتملت الدراسة على ما يلى :

١- القياسات القبلية.

٢- تطبيق البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف.

٣- تطبيق البرنامج التدريبى.

٤- القياسات البعدية.

## \* المعالجات الإحصائية

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والعينة التى أجريت عليها الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية بمركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية، جامعة القاهرة وذلك بإستخدام المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط لسبيرمان، معادلة نسبة التحسن، إختبار مان ويتنى، إختبار "ت" لدلالة الفروق، إختبار ولكسن لرتب الإشارة.

## أهم الإستخلاصات :

فى حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والإختبارات المستخدمة وإعتماداً على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها، تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- أن البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف له أثر إيجابى على تنمية بعض الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإجاز)، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفنى الخاص بأداء المهارة تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، تحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٢- يظهر تأثير بناء الأهداف على الحالة النفسية، ومستوى الأداء المهارى للمصارعين عندما يتم تطبيق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية بالبرنامج.

## التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث وفروضه، مع الأخذ فى الإعتبار حجم وطبيعة العينة والنتائج التى توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلى :

١- إستخدام البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف عند تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية للمصارعين لما لها من تأثير مباشر على أداء المصارعين وغير

مباشر على الحالة النفسية لهم.

- ٢- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لهذه الدراسة في مختلف الرياضات الأخرى على اللاعبين الناشئين، وذوى المستوى العالى بهدف إبراز مدى فاعلية بناء الأهداف على تحسين الحالة النفسية للاعبين، ومستوى أدائهم المهارى والخططى، وحالتهم البدنية، لعل ذلك يؤدي إلى إنتشارها بين اللاعبين بشكل يسهل إستيعابه وتنفيذه كمهارة نفسية تطبيقية تساعد فى الإرتقاء بمستوى الأداء للوصول لمستوى الأداء الفائق.

## مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية (القدرة على التصور، تركيز الانتباه، الإسترخاء، مواجهة القلق، والثقة بالنفس، دافعية الإنجاز)، وبعض جوانب تنمية المهارات الأساسية (الأداء الفنى، تحمل السرعة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة، وباستخدام المنهج التجريبي، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) مصارع قسمت إلى مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية قوام كلاً منها (١٦) مصارع وباستخدام اختبار المهارات النفسية، والاختبارات المهارية، وبعد تطبيق البرنامج المقترح توصلت الدراسة إلى أن برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف له أثراً إيجابياً على تنمية جميع الجوانب العقلية، وجميع جوانب تنمية مهارتين الأساسيتين قيد الدراسة لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

**Suez Canal University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Port - Said**  
**Sports Psychology Dep.**

**Effect of Suggested Program for Goal-Setting Skill on  
Development Some Mental Aspects and Basic Skills  
for Wrestlers from (12-15) year**

**By**

**Ahmed El-Sayed Ibrahim Mohamed Omar**

**Assistant Lecturer in Sports Psychology Dep.**

**Obtain master degree in 2000**

**Thesis Submitted For Partial Fulfillment For The  
Requirement of Ph.D degree in Physical Education**

**2005**

## **Supervisors**

**Dr.**

**Mahmoud Mahmoud Salem**

Part-Time Professor and Previous Head of  
Sports Psychology Dep., Port-Said Faculty of  
Physical Education  
Suez Canal University

**Dr.**

**Samy Abd El-Salam Akar**

Lecturer in Sports Training Dep., Port Said  
Faculty of Physical Education  
Suez Canal University

**2005**

## **SUMMARY**

### **Introduction :**

Psychic preparation took an important and emphasized role in integrated preparation for athletes so the recent sports training program give great care for psychic preparation for youngsters as psychic preparation include skills that needs training and must accompany both physical and skillful abilities training.

The skill of setting objectives is one of the psychological skills that must be taught, acquired and trained on for the player, and also considered an important aspect of psychological ad educational direction and guidance for the athletes, that lie on the sports psychologist or the qualified coach to train and develop them in the players.

It is important to set objectives with players mainly during learning and acquiring motor skills, mental training contribute through motivational training and programming short term and long term objectives in introducing the special requirements for each phase of motor skills learning for the player.

### **Research Title :**

**Effect of Suggested Program for Goal-Setting Skill on  
Development Some Mental Aspects and Basic Skills  
to Wrestlers from (12-15) year**

### **Research problem :**

Lack of training program for the skill of setting objectives as one of the psychological skills that must be learned and trained on the rise the level of sports performance that returned to :

- 1- lack of knowledge of coaches and wrestlers about the skill of setting objectives and its effectiveness in development of some mental aspects and basic skills for wrestling youngsters.
- 2- The coaches and wrestlers not practicing the skill of setting objectives lead to failure in determining the personal objectives properly including the technical requirements for setting objectives.

### **Research aims :**

- 1- Knowing the effect of training program for the skill of setting objectives on development of some mental aspects for wrestlers (12-15) years.
- 2- Knowing the effect of training program for the skill of setting objectives on development of some basic skills for wrestlers (12-15) years.

### **Research hypothesis :**

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in development of some mental aspects for wrestlers from (12-15) years

- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in development of some basic skills for wrestlers from (12-15) years.
- 3- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-measurements in development of some mental aspects and basic skills for wrestlers from (12-15) years in favour of the experimental group.

### **Research procedures :**

#### **Research method :**

To achieve the research objectives and testing hypothesis, the researcher used the experimental method with design of two groups one control and the other experimental.

#### **Research sample :**

The sample was chosen by random intentional sampling from wrestling youngsters in Ismailia province, wrestlers from (12-15) years, including , (16) wrestlers from (12-15) years for the control group and (16) wrestlers from (12-15) years for the experimental group.

years for the experimental group.

**Data collection tools :**

**1- Used tests : picture intelligence test (1978), inventory of psychological skills for athletes, skillful tests.**

**\* Pilot study :**

**The researcher conducted pilot study on a similar sample include (16) players from outside the basic research sample in the period from 14-6-2003 to 23/6/2003.**

**\* The preparation program**

**1-Personal interview.**

**2- Experts questionnaire.**

**3- goal setting program**

**\* Basic experiment :**

**The researcher conducted the basic study in the period from 24/6/2003 to 25/10/2003, the study included the following :**

**1- Pre-measurements.**

**2- Applying the suggested program to train the skill of setting objectives.**

**3- Applying the training program**

**4- Post-measurements.**

### **Statistical methods :**

According to research objectives, hypotheses and the sample on which the study was applied, the statistical management was done in the Statistical Counselling center in the Institute of statistical studies and researches, Cairo university, using arithmetic mean, standard deviation, skewness, Spearman correlation, percentage of improvement, Mann Whitney test, t-test for significance of differences, Wilcoxon rank test.

### **Conclusions :**

According to research sample, applied program, used tests and depends on the results, the researcher reach the following conclusions:

- 1- The suggested program to train the skill of setting objective has positive effect on development of some mental aspects under investigation (ability to imagine, ability to relax, ability to concentrate attention, ability to face anxiety, self confidence, achievement motivation), and all aspects of development of the two basic skills under investigation (special technical performance of the skill, the special speed endurance of this skill and the special strength endurance for this skill) for wrestlers from (12-15) years.
- 2- The effect of setting objectives on the psychological state and level of skillful performance for the wresters on applying the principles and steps of the skill of setting objectives during execution of the program training unit.

## **Recommendations :**

According to research problem and hypotheses with regarding size and nature of the sample and results of the research, the researcher recommends the following :

- 1- Using the suggested program for training skill of setting objective on development of some mental aspects and basic skills for wrestlers for its direct effect on wrestlers performance and indirectly on their psychological state.**
- 2- Conducting more similar studies on different other sports on younger players and those with high levels to emphasize effectiveness of setting objectives on improvement of the players psychological state, their skillful and tactical performance level, physical state, as this may lead to their spread between players in easily understandable form and be executed as practical psychological skill that help in rising the level of performance to reach the finest level of performance.**

## **ABSTRACT**

**This study aims to know the effect of training from for the skill of setting objectives on development of some mental aspects (ability to imagine, ability to relax, ability to concentrate attention, ability to face anxiety, self confidence, achievement motivation) and some aspects of the basic skills development (technical performance, speed endurance and strength endurance special to the skill) for wrestlers from (12-15) years, using the experimental method, the study was conducted on (32) wrestlers divided into two groups one control and the other experimental each include (16) wrestlers, using inventory for mental skills, skillful tests, and after application of the suggested program, the study found that the training program for the skill of setting objectives has positive effect on development of all mental aspects and all aspects of development of two basic skills under investigation for wrestlers from (12-15) years.**