

قائمة المراجع

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، أحمد نصر الدين سيد : دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣- أحمد عبد العزيز محمد : تقويم بعد المتغيرات المختارة لانقضاء المبتدئين فى رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٤- أحمد كامل مهدى : تأثير تدريبات البليومترى على تطوير مسار طيران المتابعة فى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة والتحديات والطموحات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٥- أسامة أحمد النمر : تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٦- أسامة حسنى الشوربجى : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فعالية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .

- ٧- إسلام توفيق السرسى : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترى على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٨- إلهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب وتأثيرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية ، العدد الثانى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٩- إيهاب صبرى محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦-١٨ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ١٠- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ١١- إيهاب فوزى البديوى : العلاقة بين مستوى الكفاءة البدنية وسرعة الاستشفاء للمصارعين فى المراحل السنوية المختلفة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .

- ١٢- **ابتسام محمد عمار** : تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجمهورية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ١٣- **السعيد على ندا** : الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب محمد الكيلاني : الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ م .
- ١٤- **السيد محمد عيسى** : رياضة المصارعة للناشئين ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- **ثروت محمد الجندي** : تأثير برنامج تدريبي مفتوح بالأثقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٦- **جمال محمد علاء الدين** : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيونى كتكنيك قياسى سريع فى مجال التحليل الكيفى والكمى البسيط للحركة الرياضية ، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ١٧- **خيرى الدين عويس** : دليل البحث العلمى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٨- **رابحة محمد لطفى** : تأثير استخدام تدريبات البليومتريك لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهارى للتصويب من أسفل فى كرة السلة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى للرياضة وتنمية المجتمع العربى ، ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

١٩- زكى درويش : التدريب بطريقة البليومتريك ، مجلة البطل العربى ، مجلة فصلية يصدرها الاتحاد العربى لألعاب القوى ، العدد الـ ٣٥ ، مايو ١٩٩٢م .

٢٠- صبرى على قطب : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٢١- صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء بعض مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .

٢٢- \_\_\_\_\_ : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسال دكتوراه ، مجازة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م .

٢٣- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية - الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

- ٢٤- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور فؤاد ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٦- عاطف رشاد خليل حسين : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٧- عبد الجليل مصطفى أبو العيش : فاعلية أساليب التغذية الراجعة المصاحبة للتعليم المبرمج على أداء دفع الجلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٨ م .
- ٢٨- عبد الرحمن محمد عيسوى : القياس والتجريب فى علم النفس والتربية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٢٩- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير استخدام الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودى على لاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الأول ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٣٠- عبد العزيز أحمد النمر : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط ناريمان الخطيب : الموسم التدريب ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

- ٣١- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،  
القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٣٢- على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك  
الحسي - حركي على فعالية الأداء المهاري  
للمبتدئين من ١٠-١٤ سنة في رياضة  
المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٣٣- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية  
الأداء المهاري للمصارعين المجلة العلمية  
للتربية البدنية والرياضية ، عدد خاص  
بالمؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ  
الأولمبية ، التراكمات والتحديات ، ١٩٩٤ م .
- ٣٤- عمرو حسن على تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات  
البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية  
ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبين كرة  
السلة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة  
طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٥- فاطمة عبد المقصود القاضي : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة  
التصويب من خارج قوس ٦,٢٥ م للاعبات  
كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية  
للتربية الرياضية ، العدد الخامس ،  
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة  
حلوان ، ١٩٩٠ م .

- ٣٦- فرج عبد الرزاق فرج : دراسة مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الهرم ، ١٩٩٣ م .
- ٣٧- ليديا موريس إبراهيم برسوم : تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء فى بعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣٨- لى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٩- محمد إبراهيم العيشى : تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار فى ضوء النمط الجسمانى واللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٤٠- محمد جابر بريقع : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء إيهاب فوزى البديوى : الثانى ، تخطيط برامج التدريب ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٤١- \_\_\_\_\_ : التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف بالإسكندرية ٢٠٠٤ م
- ٤٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ٤٢- \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٤٤- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر محمد نصر الدين رضوان : العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٤٥- \_\_\_\_\_ : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٦- محمد رضا الروبى : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، مجازاة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٤٨- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٩- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٠- محمد صبحى حسنين : موسوعة التدريب الرياضى ، مركز الكتاب وأحمد كسرى معانى : للنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ م .

- ٥١- محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب الرياضى ،  
مذكرات غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٩٠م .
- ٥٢- مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمى لإعداد الرسائل  
الجامعية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الوراق ،  
عمان ، ٢٠٠٠م .
- ٥٣- مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحره  
للهاوة ، مطبعة جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٥٤- \_\_\_\_\_ : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار  
الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ،  
١٩٩٩م .
- ٥٥- \_\_\_\_\_ : المدخل لعلم التدريب الرياضى ، دار الطباعة  
للنشر والتوزيع ، بجامعة المنصورة ،  
٢٠٠١م .
- ٥٦- مسعد على محمود : وضع مستويات معيارية لنتائج بعض الصفات  
محمّد رضا الروبى : البدنية الخاصة لدى لاعبي المصارعة  
الرومانية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،  
المجلد العاشر ، الإعداد ( ١٩ ، ٢٠ ) ،  
١٩٩٢م .
- ٥٧- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة حتى  
المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥٨- منير جرجس : كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر  
العربى ، ١٩٩٤م .

٥٩- ناجى أسعد : التدريب البليومتري ، الكتاب العلمي ، علوم

التربية الرياضية والبدنية ، كتاب علمى دولى

يصدر عن معهد البحرين الرياضى ، العدد

الثالث ، ١٩٩١م .

٦٠- ناريمان الخطيب : أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على

القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات

الجمباز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ،

المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية

الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ،

١٩٩١م .

٦١- نبيل حسنى الشوربجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب

البرمة على مستوى أداء وفعالية مهارة برمة

الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة

دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

٦٢- وسيلة محمد مهـران : تأثير استخدام التدريب البليومتري على

سميرة عبد الحميد على : المستوى الرقـمى لمسابقة الوثب العالى

بالطريقة الظهرية ، بحث منشور ، نظريات

وتطبيقات ، العدد الرابع والعشرون ، المجلة

العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

الإسكندرية ، ١٩٩٥ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

- 63- **Adams, K., :** The affect of six weeks of Squat, Plyometric and Squat - Plyometric Training on power production, Journal of Applied Sport Science Research, 6 (1) Feb./ Mar., Lincoln, 1992.
- 64- **Bauer, T. et al. :** Comparison of training Modalities for power development in the lower extremity, Journal of Applied Sport Cinch Research, 1990.
- 65- **Conroy, - T., - R - :** Plyometric training and its effects on speed, Strength and power of intercollegiate athletes, Microform publication, 1994.
- 66- **Di – Brezzo, R. et al. :** The effect of modified Plyometric program on junior high female basketball players, Journal Applied research in coaching and Athletics, Boston, 1988.
- 67- **Dintiman, G.B. et al. :** Sport speed 2<sup>nd</sup>, ed., Human kinetics publishers, Champaign, Illinois, 1998.
- 68- **Jack Wilmore & David L. Costill :** Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, champng, U.S.A, 1994.
- 69- **Moran & Meglynn :** Dynamic of Strength Training sports and fitness series, brown publisher, U.S.A, 1990.

- 70- **Swardt , A. :** Plyometric in the Middle distances, coaches Review, vol. 97, No. 3, fall, 1997.
- 71- **Vern Gambetta :** "Plyometrics for beginners, Basic Consideration" New studies in Athletics, Track & Field quarar. Rev, 95 (6) 47-63, 1989.
- 72- **Westcott, W. :** Strength fitness, Physiological principles and Training Techniques, 4<sup>th</sup> ed., Brown and Benchmark publishers, Dabuque, Iowa, 1995.
- 73- **William Prentice, PhD.,** Cetiftstay fit congress cataloging, Mosby, P.T., A.T.C U.S.A., 1996.

## المرفقات

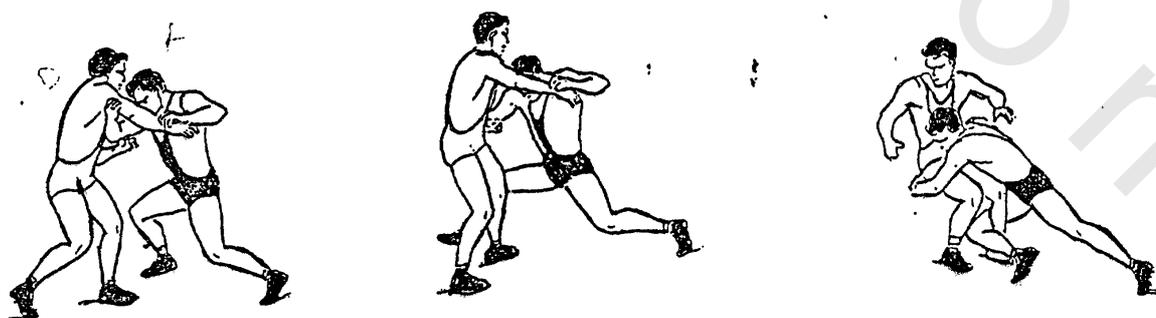
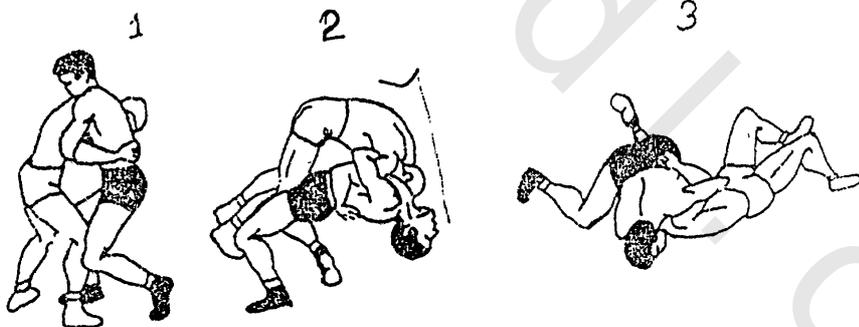
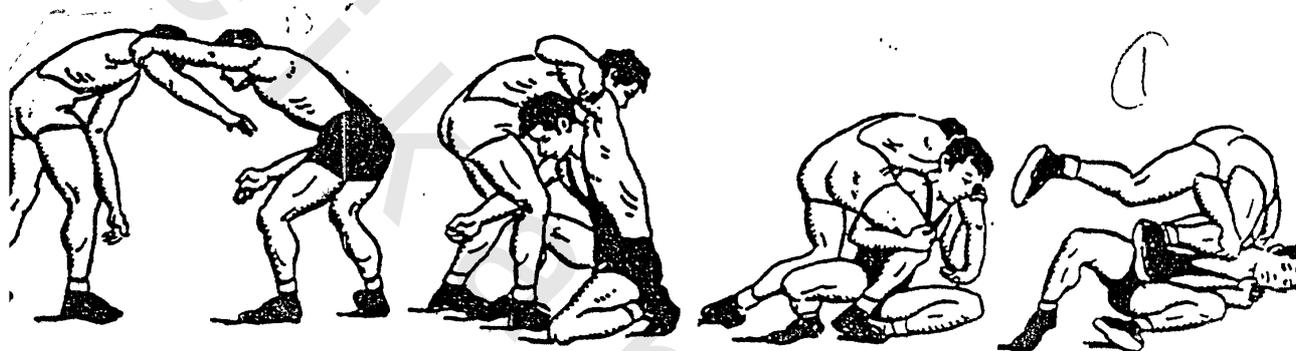
- مرفق (١) - استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الحركات الفنية قيد البحث  
ومور الحركات الفنية قيد البحث
- مرفق (٢) - استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين
- مرفق (٣) - استمارة القياسات والاختبارات البدنية
- مرفق (٤) - تمرينات الإعداد البدنى الخاصة برياضة المصارعة
- مرفق (٥) - برنامج التدريب البلوميترى المقترح
- مرفق (٦) - البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية
- مرفق (٧) - البرنامج التدريبى المطبق المجموعة الضابطة

مرفق (١)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الحركات الفنية قيد الدراسة  
ومسور الحركات الفنية قيد البحث

مرفق (١)

|  |   |
|--|---|
| ١- أ.د / سليمان على إبراهيم            | أستاذ متفرغ - وكيل كلية التربية الرياضية بالهرم سابقاً - جامعة حلوان. |
| ٢- إيهاب فوزى البديوى                  | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا |
| ٣- إيهاب صبرى محمد                     | مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا        |
| ٤- نبيل حسنى الشوربجى                  | مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا        |
| ٥- أحمد عبد الحميد عمارة               | مدرس بقسم المنازل - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية            |
| ٥- ربيع السيد سراج                     | مدرس مساعد بقسم المنازل - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية      |
| ٦- أسامة حسنى الشوربجى                 | مدرس مساعد بقسم المنازل - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا          |
| ٧- عبد العزيز محمد عبد العزيز جاد الله | مدرب مصارعة بمنطقة كفر الشيخ  |



مرفق (٢)

استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين



مرفق (٣)

استمارة القياسات والاختبارات البدنية قيد الدراسة

### مرفق ( ٣ )

#### القياسات والاختبارات البدنية قيد الدراسة

الاسم / السن / الوزن /  
المرحلة / الطول / عدد سنوات الخبرة /

أولاً : الاختبارات البدنية :-

\* اختبار الرشاقة وهو :- ( ٩ : ٥٥ )

- عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن ١٠ ثانية = = مرة

\* قوة مميزة بالسرعة : ( ١٠ : ٦٥ ) ( ٤٧ : ١١٥ )

- أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى أقل زمن ممكن = = مرة

\* اختبار القوة العضلية :

- اختبار قوة عضلية للقبضة اليمنى. = كجم ( ٤٢ : ١٣٢ )

- اختبار قوة عضلية للقبضة اليسرى. = كجم ( ٤٢ : ١٣٢ )

- اختبار قوة عضلية رجلين. المحاولة الأولى / كجم المحاولة الثانية / كجم

( ٩ : ٥٥ ) ( ٤٢ : ١٣٣ )

- قوة عضلية ظهر. المحاولة الأولى / كجم المحاولة الثانية / كجم

( ٩ : ٥٥ ) ( ٣٦ : ٣٨ )

\* اختبار القدرة العضلية :

- قدرة عضلية رجلين. المحاولة الأولى / سم المحاولة الثانية / سم

( ٤٥ : ٩٣ - ٩٥ )

- قدرة عضلية ذراعين. المحاولة الأولى / سم المحاولة الثانية / سم

( ٤٥ : ١٠٦ - ١٠٧ )

\* اختبار التوازن : ( ٤٥ : ٣٧٤ - ٣٧٥ )

- توازن قدم يمين / ثانية

- توازن قدم شمال / ثانية

\* اختبار تحمل القوة : ( ١٠ : ٦٥ )

- تحمل القوة : عدد مرات أداء السننير الخلفى للشاخص فى ٦٠ ث

المحاولة / = مرة

\* اختبار المرونة : ( ٣٦ - ٥١ ) ( ٩ : ٥٥ )

- قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى. = سم

- قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى. = سم

- ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل. = سم

مرفق (٤)

تمريبات الإعداد البدني الخاصة برياضة المصارعة

## مرفق (٤)

### تمارين الإعداد البدنى الخاصة برياضة المصارعة

- ١- ( كوبرى مسك القدمين باليدين ) دفع الحوض لأعلى
- ٢- ( كوبرى مسك القدمين باليدين ) تبادل دفع الجسم للأمام والخلف
- ٣- أحد الزميلين جثوا فقى والآخر يجلس فوق ظهره يقوم بالتقوس للخلف
- ٤- لاعبان فى وضع كوبرى كل لاعب يمر من أسفل كوبرى الزميل والتبديل بدون لمس الكتف للأرض
- ٥- التسلق على حبل طوله ٥م والنزول والتسلق صعوداً ونزولاً أكثر عدد من المرات
- ٦- انبطاح مائل مواجهة الزميل كل لاعب يدفع زميله بالكتف حتى التعب
- ٧- انبطاح مائل مع الزميل محاولة مسك الذراعين أو رقبة الزميل لإخلال التوازن
- ٨- أحد المصارعين انبطاح مائل يقوم الزميل الآخر بحمله لأعلى
- ٩- انبطاح مواجهة تشبيك اليدين جذب كل زميل الآخر
- ١٠- وقوف مواجهة الزميل تشبيك يد واحدة جذب الزميل
- ١١- وقوف مواجهة مع الزميل تشبيك اليدين جذب الزميل
- ١٢- ( وقوف . ثنى الجذع أماماً أسفل ) ضغط الصدر لأسفل
- ١٣- ( رقود فتحا . مسك الكرة الطبية باليدين ) رفع الرجلين أماماً عالياً للمس الكرة باليدين
- ١٤- ( وقوف . الظهر مواجهة الذراعان على كتفى الزميل ) دفع الزميل أماماً
- ١٥- ( رقود ) دفع الجذع والرجلين بالتبادل
- ١٦- ( انبطاح . الذراعين خلف الظهر تشبيك ) رفع الجذع
- ١٧- ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين
- ١٨- ( وقوف فتحا ) ثنى الجذع خلفاً ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع
- ١٩- ( جلوس على أربع ) قذف القدمين على الجانبين بالتبادل
- ٢٠- ( وقوف ) الجلوس على أربع مع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً فالوقوف
- ٢١- وقوف تبادل الصعود والنزول على مقعداً أو صندوقاً بارتفاع ٢٠:٣٠ سم لمدة دقيقتين
- ٢٢- ( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً
- ٢٣- تكرار التمرين رقم (٢٦) لمدة ثلاث دقائق
- ٢٤- وقوف الوثب مع ثنى الركبة اليمنى على الصدر ومسكها باليدين

مرفق (٥)

برنامج التدريب البليومتري المقترح

مرفق (٥)

برنامج التدريب البليومتري المقترح

| رقم التمرين | اسم التمرين  |
|-------------|--|
|             | أولاً : تمارينات الرجلين والمقعدة :-               |
|             | <b>Jumping Exercises</b> - تمرينات الوثب :-        |
| تمرين (١)   | ١- الوثب العميق .                                  |
| تمرين (٢)   | ٢- الوثب العميق مع الفجوة .                        |
| تمرين (٣)   | ٣- الوثبة الواسعة المتقاطعة .                      |
|             | <b>Bounding Exercises</b> - تمرينات الارتداد :-    |
| تمرين (٤)   | ١- ارتداد الصندوق بالرجلين معاً .                  |
| تمرين (٥)   | ٢- الارتداد على سطح مائل .                         |
| تمرين (٦)   | ٣- الارتداد الجانبي .                              |
|             | <b>Hoping Exercises</b> - تمرينات الحبل :-         |
| تمرين (٧)   | ١- الحبل السريع برجل واحدة .                       |
| تمرين (٨)   | ٢- الحبل العمودي المتزايد .                        |
| تمرين (٩)   | ٣- الحبل للجانب .                                  |
|             | <b>Skipping Exercises</b> - تمرينات الخطو :-       |
| تمرين (١٠)  | ١- خطو الصندوق .                                   |
|             | <b>Ricocheting Exercises</b> - تمرينات الارتقاء :- |
| تمرين (١١)  | ١- الارتقاء المائل ( لأعلى ) .                     |
|             | ثانياً : تمرينات الجذع :-                          |
|             | <b>Swings</b> - المرحجات :-                        |
| تمرين (١٢)  | ١- المرحجة الأفقية .                               |
| تمرين (١٣)  | ٢- المرحجة الرأسية .                               |
|             | <b>Twisting</b> - الالتفاف :-                      |
| تمرين (١٤)  | ١- قذف الكرة الطبية من الالتفاف .                  |
| تمرين (١٥)  | ٢- تمرير كرة طبية من الجلوس .                      |

تابع مرفق (٥)

برنامج التدريب البليومتري المقترح

أولاً : تمارينات الرجلين والمعقدة :

تمارينات الوثب : *jumping exercises*

١- الوثب العميق *Depth Jump*

يعتبر الوثب العميق تمريناً مناسباً لجميع الأنشطة الرياضية حيث يتضمن كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معاً  
الأدوات :

- صندوق ارتفاعه يتراوح من ٦٠-١١٥ سنتيمتر - مرتبة أسفنجية للهبوط  
العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية  
عضلات منطقة الحوض  
عضلات أسفل الظهر  
وضع الاستعداد :

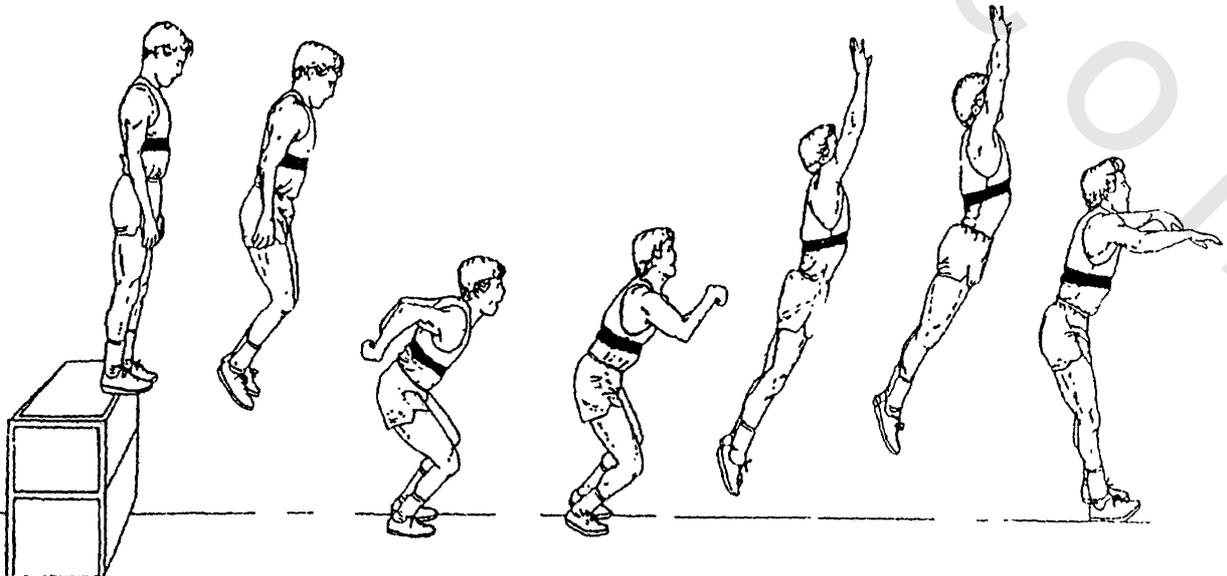
الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق ، ثني خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- الانزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثني خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض .  
- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عالياً ومد الجسم عالياً وللأمام لأبعد مسافة ممكنة .

- عمل من ٣-٦ مجموعات ، كل مجموعة ٦-١٠ تكرارات

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة و أخرى . ( ٣٠ : ١٢٠ )



## ٢ الوثب العميق مع الفجوة : Depth Jump Gap

الأدوات :

- صندوقين مختلفين فى الارتفاع الصندوق المنخفض ٤٥ سم والمرتفع ٧٥ سم والمسافة بينهما ٦٠ سم .

- مراتب اسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش .

العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .

- العضلة الخلفية للفخذ . العضلات الآلية .

- العضلات القابضة لمفصل الفخذ والعضلة التوأمية .

وضع الاستعداد : الوقوف على الصندوق المنخفض والذراعين بجانب الجسم

طريقة الأداء :

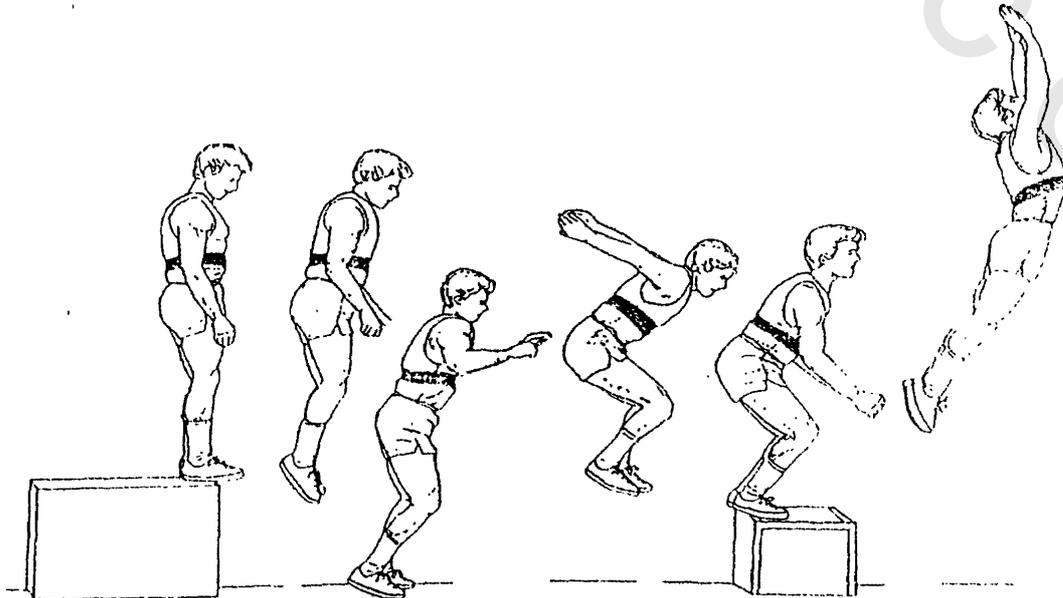
- الانزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معاً والركبتين منتثبتين قليلاً .  
- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وسرعة القدمين معاً أو بإحدهما . مع مرجحة الذراعين لأعلى .

- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملاً والهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع ثنى خفيف للركبتين .

- التركيز على الوثب العميق المنفجر والسريع جداً والاستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للأرتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع ، التركيز على ترك الصندوق المرتفع بقوة بأحد القدمين أو بالقدمين معاً .

- عمل ٣ - ٦ مجموعات بالرجلين معاً أو بإحدهما .

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٢٢ )



### ٣- الوثبة الواسعة المتقاطعة *Stride jump cross over*

الأدوات : صندوق مستطيل

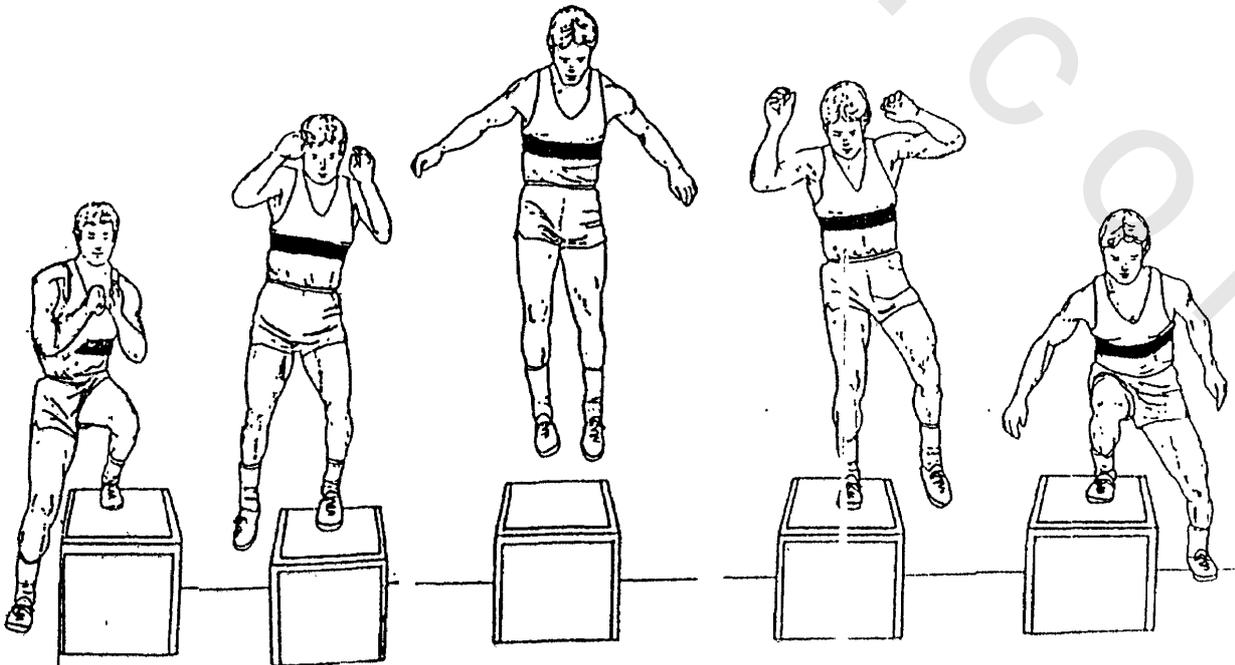
العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخزية .
  - العضلات الخلفية للخذ .
  - العضلة التوأمية ( السمانة )
  - عضلات منطقة الأكتاف مشتركة دائماً أثناء أداء هذه الوثبة
- وضع الاستعداد :

- من الوقوف مواجهاً للصندوق بالجانب - الأرتكاز على الحافة الجانبية من نهاية الصندوق بإحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الأرض والذراعين بجانب الجسم .

- طريقة الأداء :

- المرجحة السريعة باليدين لأعلى مع الدفع بالقدم المرتكزة فوق الصندوق في نفس اللحظة .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن مع الامتداد الكامل للجسم في الهواء فوق الصندوق .
- الهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الأخرى للصندوق والقدم الأخرى على الأرض
- يأخذ الذراعين والرجلين نفس الشكل الذي تم في وضع الاستعداد .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن فوق الصندوق للعودة للوضع الابتدائي .
- يجب خفض الفترة الزمنية التي تتصل فيها القدمان بالصندوق والأرض .
- يجب ان يكون الأداء سريعاً ومتفجراً بقدر الإمكان .
- عمل ٢-٤ مجموعات كل مجموعة من ٥-١٢ تكرار لكل رجل
- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٣٠ )



## تمارين الارتداد : *Bounding Exercises*

### ١- ارتداد الصندوق بالرجلين معا *Double Leg Box Bound*

الأدوات :

٢-٤ صناديق بارتفاع يتراوح من ٣٠-٥٥ سم المسافة بين كل صندوق وآخر

من ٩٠-١٨٠ سم .

العضلات الأساسية :

- عضلات أسفل الظهر .
- عضلات منطقة الجذع .
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .
- العضلات الأليية .
- العضلات الخلفية للفخذ .

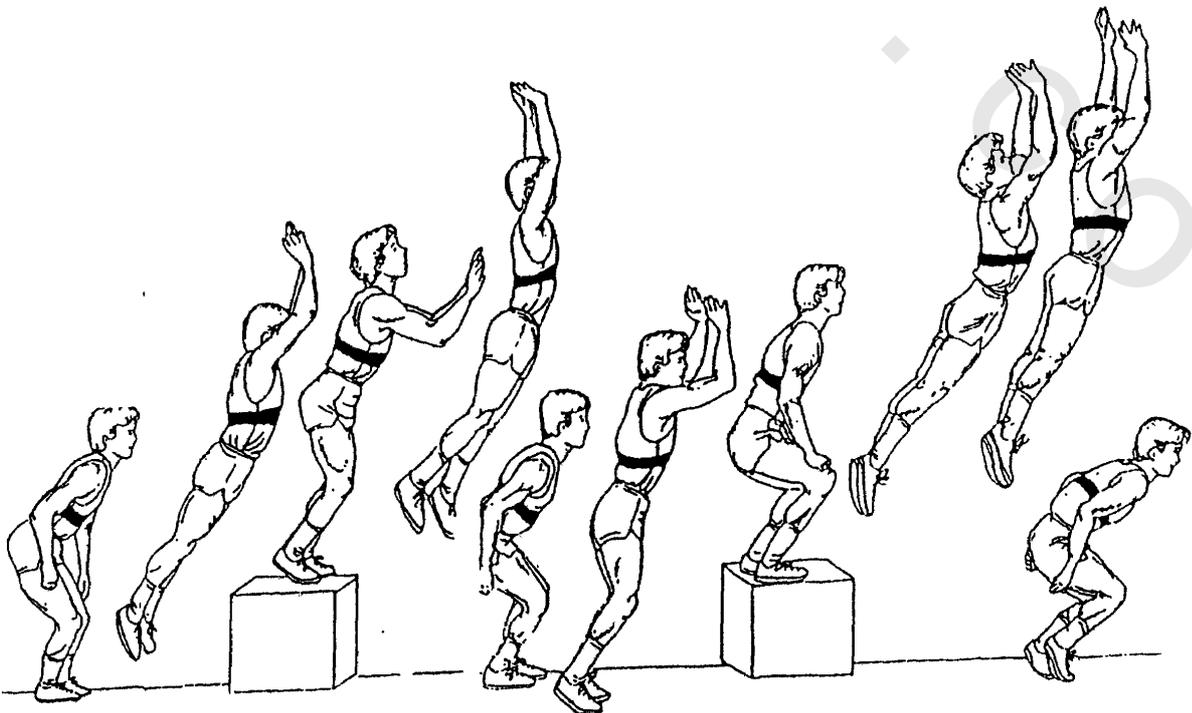
وضع الاستعداد :

من وضع نصف القرفصاء على بعد من ٢-٣ خطوات من الصندوق الأول ، الظهر

مستقيم الذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- الوثب المتفجر بالقدمين معاً فوق الصندوق الأول والهبوط مباشرة لأبعد مسافة إلى الأرض .
- الصعود للصندوق الثاني مباشرة .
- الصعود للصندوق الثالث والرابع بنفس الطريقة .
- عمل ٤-٦ مجموعات باستخدام من ٢-٤ صناديق .
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٣٤ )



## ٢ الارتداد على سطح مائل *Incline bound*

يؤدي التدريب على تلة درجة ميله حوالي ٢٠ درجة على سلالم .

العضلات الأساسية :

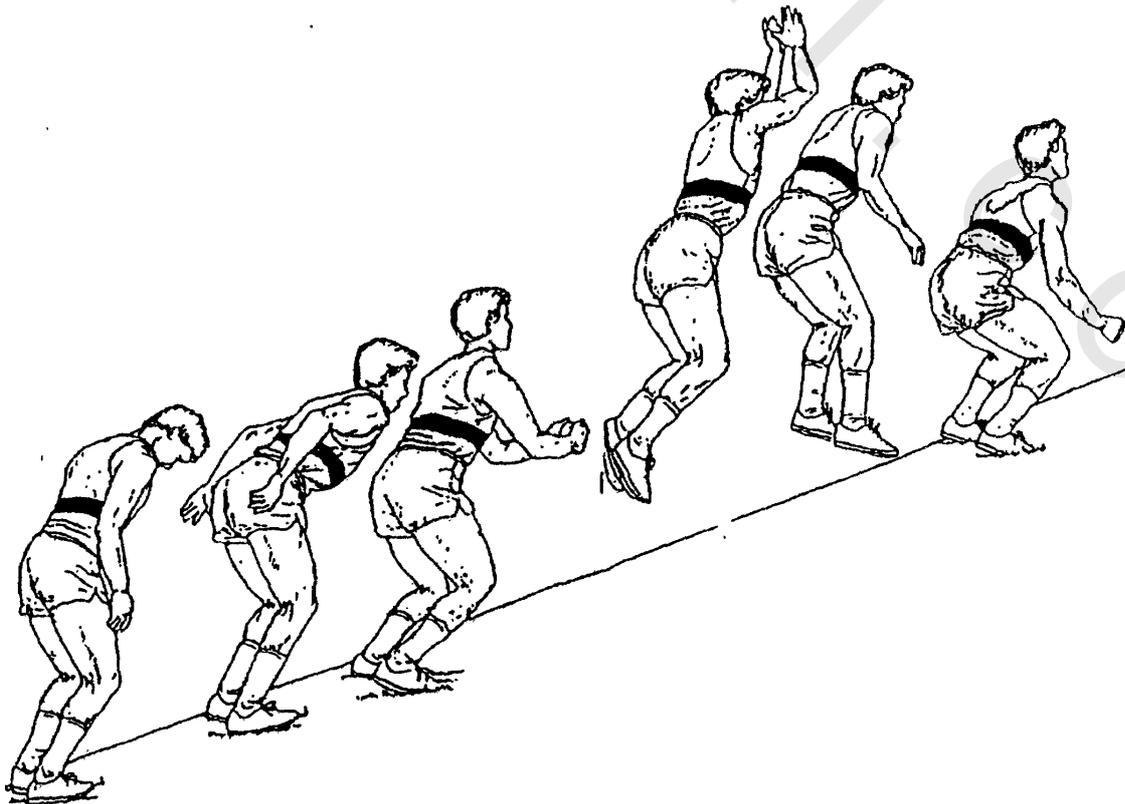
- العضلات القابضة للرجلين .
- العضلات الباسطة للمقعدة .

وضع الاستعداد :

- الوقوف عند بداية السلم أو التل .
- ثني الركبتين نصفاً الذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- دفع الأرض بالقدمين مع المساعدة بحركة مرجحة الذراعين .
- الوثب لأعلى وأخذ مسافة للأمام للهبوط بالقدمين معاً ويكرر .
- يجب الاحتفاظ بالقدمين مفتوحتين باتساع الكتفين .
- يمكن أن تؤدي التمرين بتعاقب الرجلين .
- عمل ٤-٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠-٢٠ تكرار .
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٤٢ )



## ٢- الارتداد الجانبي *Lateral bound*

الأدوات :

صناديق لها زاوية أو تل أو سطح مائل .

العضلات الأساسية :

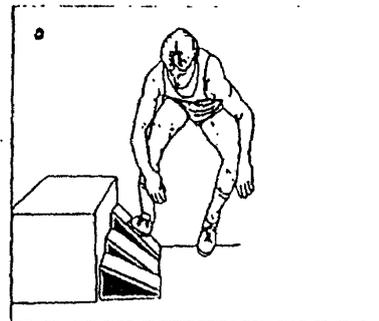
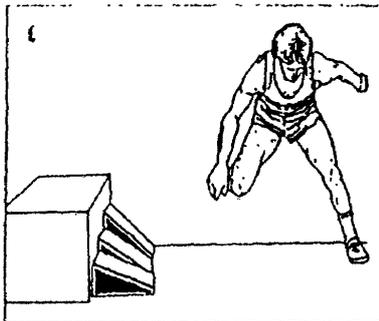
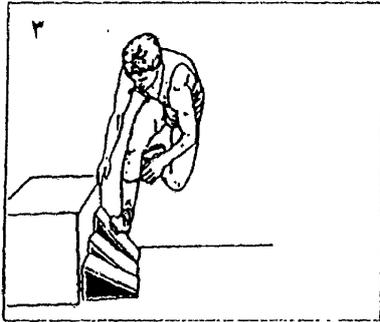
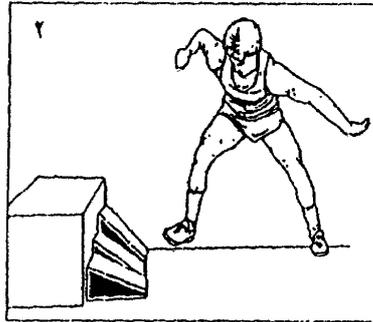
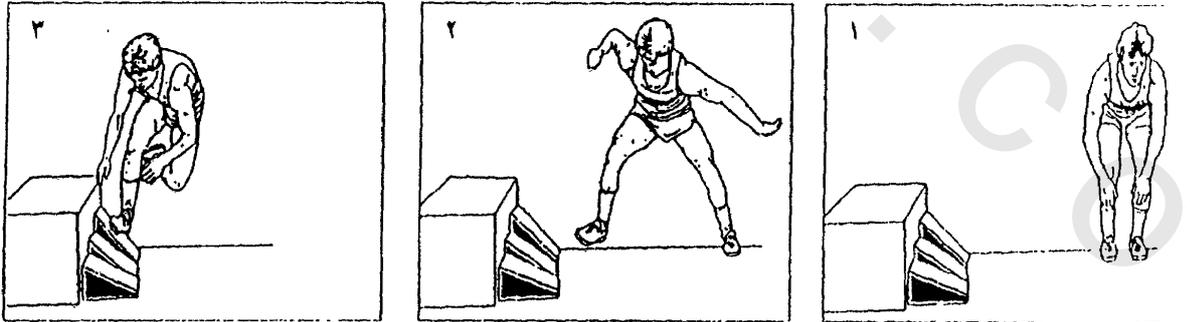
- العضلات المبعدة للفخذ .
- العضلات المقربة للفخذ .
- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .

وضع الاستعداد :

- الوقوف نصف القرفصاء مواجهاً للسطح المائل بالجانب وعلى بعد خطوة منه .

طريقة الأداء :

- دفع الأرض بالقدم الخارجية للوثب والهبوط بالقدم الداخلية ( القريبة ) على السطح المائل .
- دفع السطح المائل بالقدم الداخلية للحصول على ارتفاع أعلى ومسافة جانبية كبيرة ، وبمجرد الهبوط الدفع بالقدم الخارجية مرة أخرى وتكرار الارتداد الجانبي .
- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة ٨-١٢ تكرار .
- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٤٤ )



## تمريبات الحجل : *Hoping Exercises*

### ١- الحجل السريع برجل واحدة *Single leg speed hop*

هذا التدريب متشابه مع تدريب الحجل السريع بالقدمين فيما عدا أنه يؤدي

برجل واحدة .

العضلات الأساسية :

- عضلات المقعدة .
- عضلات الرجلين .
- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .

وضع الاستعداد :

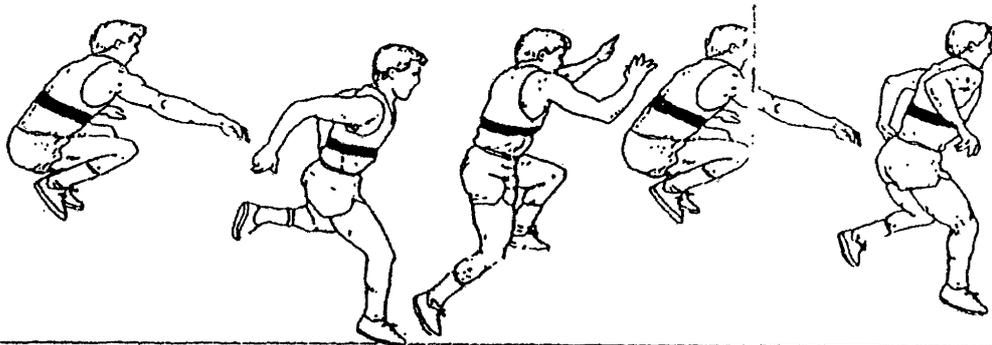
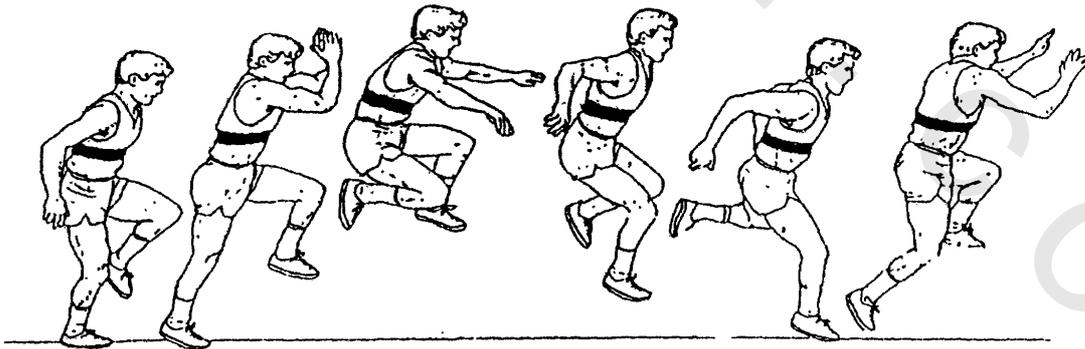
الوقوف نصف قرفصاء والظهر مستقيم والرأس لأعلى والكتفين للأمام والذراعين بجانب الجسم مع ثني في المرفق .

طريقة الأداء :

- نفس طريقة الأداء في الحجل السريع بالقدمين ولكن باستخدام رجل واحدة والهبوط على نفس الرجل .

- عمل من ٢-٤ مجموعات كل مجموعة من ٨-١٢ تكرار لكل رجل على حده .

- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٤٨ )



## ٢- الحبل العمودى المتزايد Incremental vertical hop

الأدوات :

حبل أو أستك مطاط من ٤,٥ متر مربوط من أحد الجانبين بالحوائط على

ارتفاع ٢٠ سم والطرف الاخر فى مستوى الأرض .

العضلات الأساسية :

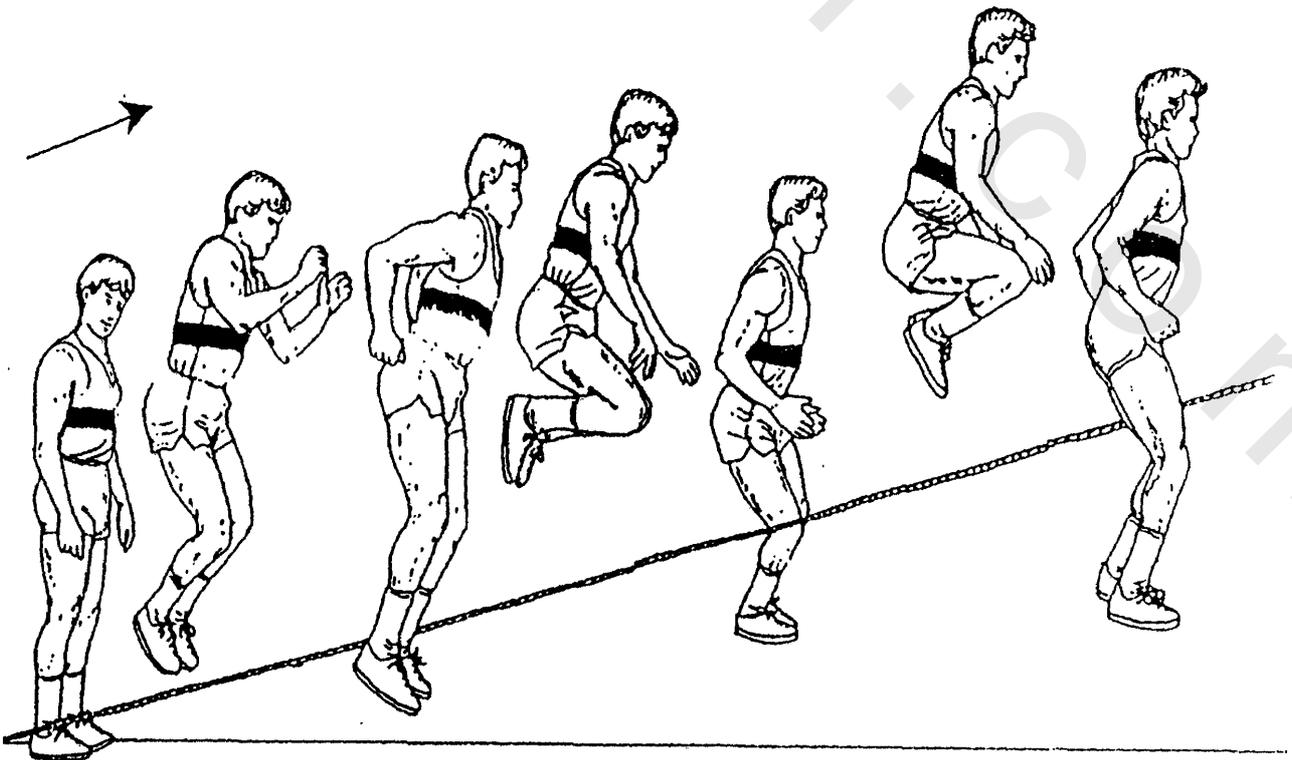
- عضلات المقعدة .
- عضلات الرجلين .
- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .

وضع الاستعداد :

- الوقوف مواجهاً للحبل بالجانب عند الطرف المنخفض من الحبل والذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- الحبل المتعاقب على جانبى الحبل .
- محاولة الوصول للطرف المرتفع من الحبل أثناء الحبل .
- رفع الركبتين للأمام ولأعلى والقدمين أسفل المقعدة .
- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات . ( ٣٠ : ١٥٠ )



### ٣- الحجل للجانب Side hop

الأدوات :

عدد ( ٢ ) قمع بارتفاع ٤٥-٦٥ سم المسافة بينهما من ١٠ - ٩٠ سم

العضلات الأساسية :

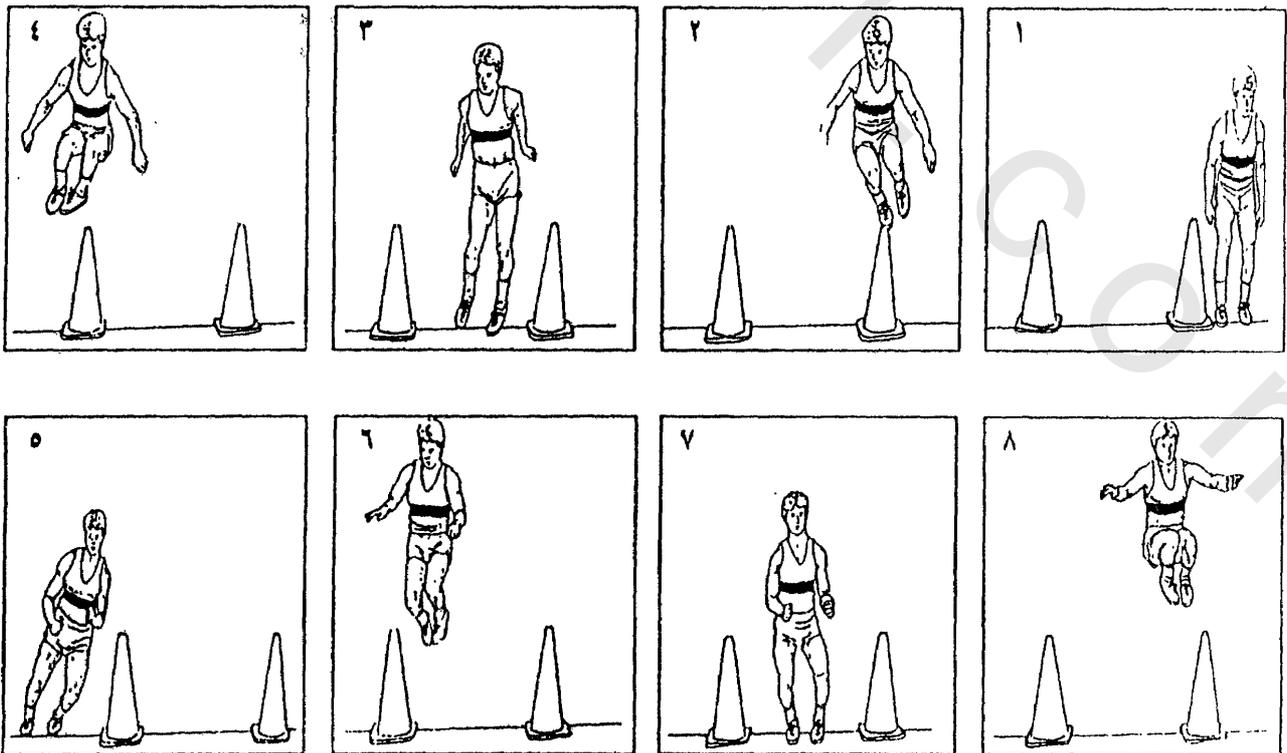
- العضلات المقربة للفخذ .
- العضلات المثنية للركبة ومفصل القدم .

وضع الاستعداد :

- الوقوف على القدمين معاً مواجهاً لأحد القمعين بالجانب .
- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الاستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو اتزانه .

طريقة الأداء :

- من وضع الاستعداد الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثاني ثم الوثب للجانب الأخرى فوق القمع الثاني ثم الأول يكرر .
- يمكن أداء نفس التمرين من الوقوف أمام القمع الأول والوثب فوق القمع الأول ثم الثاني ثم الوثب للخلف فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر .
- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٠٢ )



## الخطوات المتناوبة : *Skipping Exercises*

### ١- خطو الصندوق *Box sip*

الأدوات :

٢-٤ صناديق ارتفاعها يتراوح ٣٠-٦٠ سم السافة بين كل صندوق و الذى يليه حوالى

٦٠-٩٠ سم .

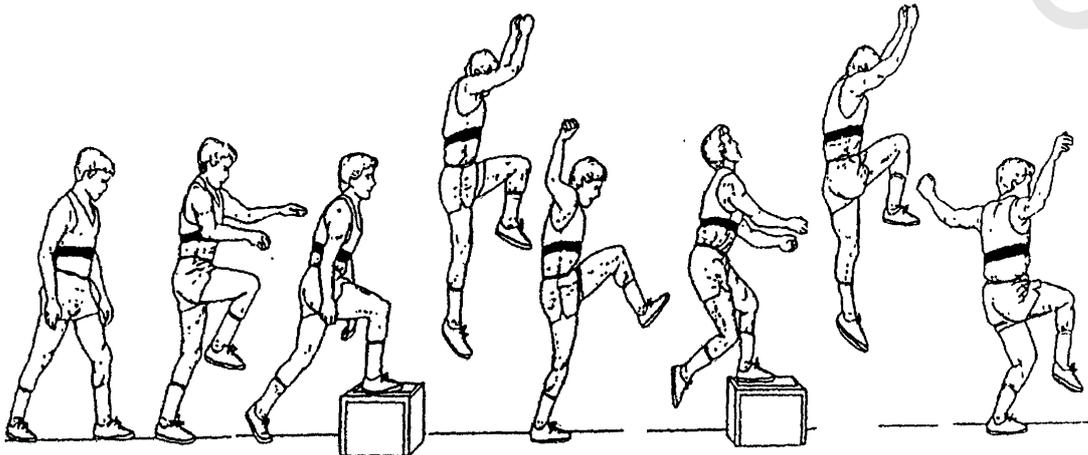
العضلات الأساسية :

- العضلات الاليية .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلات القابضة للمقعدة .
- عضلات البطن .
- عضلات السمانة .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- عضلات أسفل الظهر .
- عضلات منطقة الكتف .

وضع الاستعداد :

الوقوف قدم أمام الأخرى على بعد خطوتين من الصندوق الأول ، الذراعين بجانب الجسم .  
طريقة الأداء :

- رفع ركبة الرجل اليمنى أماماً عالياً مع دفع الأرض بالقدم اليسرى .
- الوثب عالياً والهبوط على الصندوق بالقدم اليمنى .
- دفع الصندوق بالقدم اليمنى بمجرد الهبوط مع رفع ركبة الرجل اليسرى أماماً عالياً .
- الوثب عالياً والهبوط على الأرض بنفس القدم ويكرر .
- يجب مرحة الذراعين لأعلى لمساعدة الجسم على الارتفاع لأعلى .
- الهبوط على الصندوق الأول ودفع الأرض بالقدم الاخرى مباشرة ومحاولة الوصول لأعلى ارتفاع ممكن .
- دفع الصندوق والوثب مباشرة فى نفس اللحظة والهبوط على الأرض بين الصندوقين بنفس قدم الهبوط على الصندوق الأول .
- يكرر العمل بالهبوط على الصندوق الثانى بالرجل الاخرى ويتوالى الأداء على باقية الصناديق .
- يجب أن يأخذ فى الاعتبار التركيز على رفع الركبة عالياً بقوة وبسرعة .
- التركيز على فترة التعلق فى الهواء .
- فترة الراحة حوالى دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٥٦ )



## تمريعات الارتقاء : *Ricocheting Exercises*

### ١- الارتقاء المائل ( لأعلى ) *Incline ricochet*

الأدوات :

يؤدى تدريب الارتقاء على مجموعة سلام صلبة وهذا التدريب هام لتنمية سرعة رد الفعل .

العضلات الأساسية :

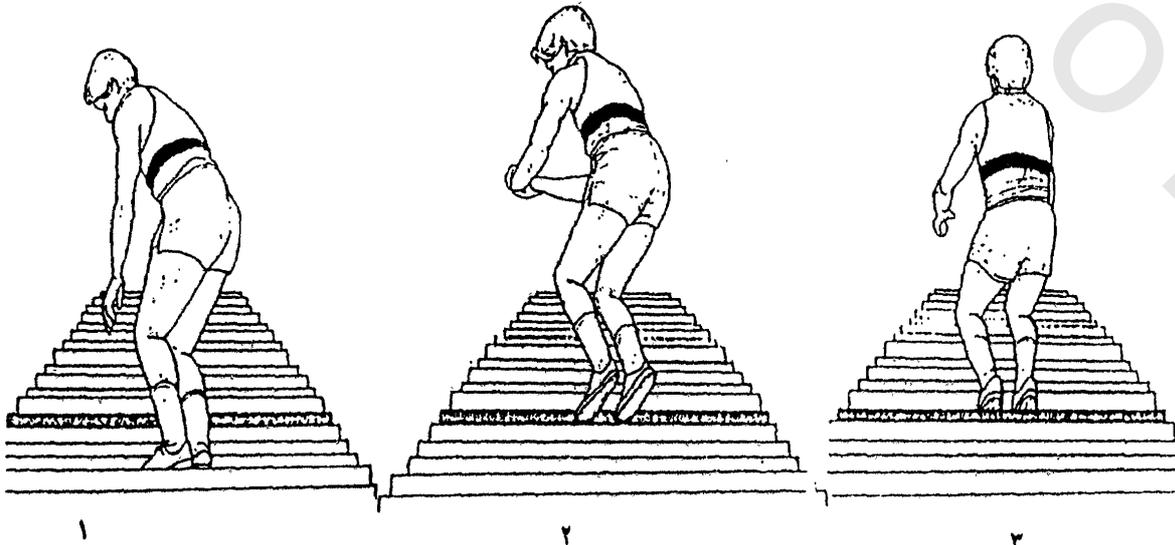
- العضلات القابضة لأسفل الظهر .
- العضلات الثانية لفصل القدم .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- العضلات المبعدة والمقربة للفخذ .

وضع الاستعداد :

الوقوف بالقدمين ومواجهها لأسفل السلم الزايعين بجانب السلم

طريقة الأداء :

- الارتقاء بالقدمين لصعود كل سلمة بسرعة وبقوة ولأعلى .
- استخدام الذراعين لتساعد على توازن الجسم .
- السرعة هامة جداً لهذا التدريب .
- الهبوط والصعود للسلم يكون بخفه على القدمين .
- للتنوع فى هذا التدريب يمكن أن يكون بالارتقاء وصعود السلم بالجانب أو بقدم واحدة
- عمل من ٢-٤ مجموعات كل مجموعة من ١٠-١٢ تكرار .
- فترة الراحة حوالى دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى .
- الهرولة إلى أسفل السلم بعد كل مجموعة . ( ٣٠ : ١٥٨ )



## ثانياً : تمارينات الجذع : *Trunk Exercises*

### المرجحات *Swings*

#### ١- المرجحة الأفقية :

الأدوات :

دمبلز ( ٥-١٥ كجم ) بالنسبة للبالغين .

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين

- عضلات الجذع الجانبية الداخلية والخارجية .

وضع الاستعداد :

الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين الذراعان اماما ، واليدين ممسكتان بالدمبلز في مستوى الصدر ، والمرفقان مثنيان ثنياً خفيفاً .

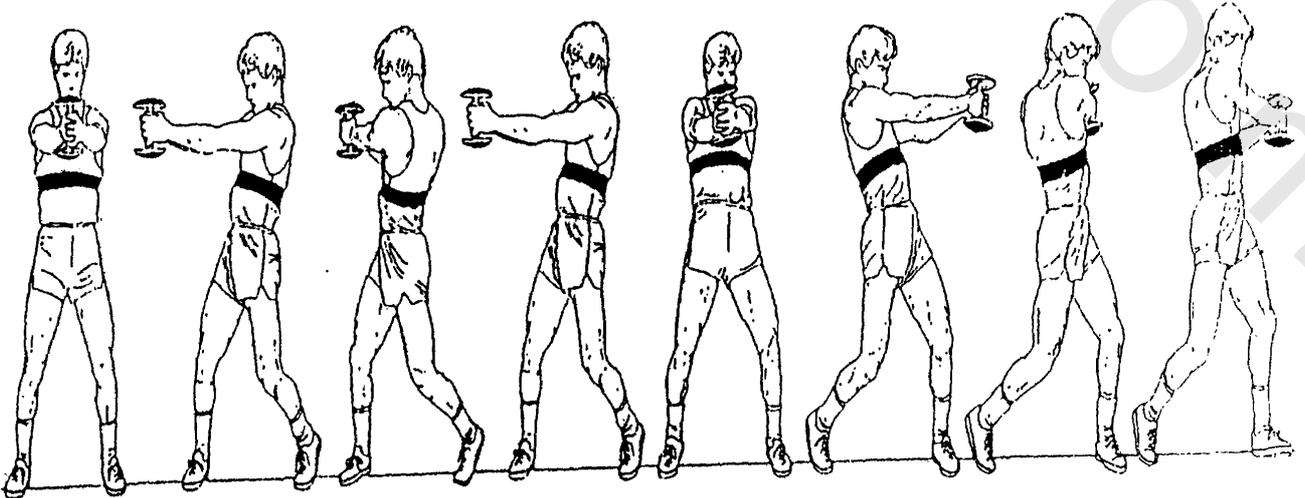
طريقة الأداء :

- مرجحة الدمبلز بالكتف واليدين لأحد الجانبين .

- في نفس لحظة تزايد السرعة توجه المرجحة إلى الجانب الآخر بالكتف والذراعين .

- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠-٢٠ تكرار .

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٦٢ )



## ٢ المرجحة الرأسية

الأدوات :

دمبلز ( ٥ - ١٥ كجم ) بالنسبة للبالغين .

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين

- عضلات أسفل الظهر

- عضلات الصدر

- العضلات الأمامية للجذع

وضع الاستعداد :

الوقوف نصف القرفصاء ، مسك الدمبلز باليدين والذراعين ممتدين بين الرجلين والظهر مستقيم والرأس عالياً

طريقة الأداء :

مرجحة الدمبلز لاعلى ثم لأسفل

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدمبلز في كل اتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك بقوة الفرملة

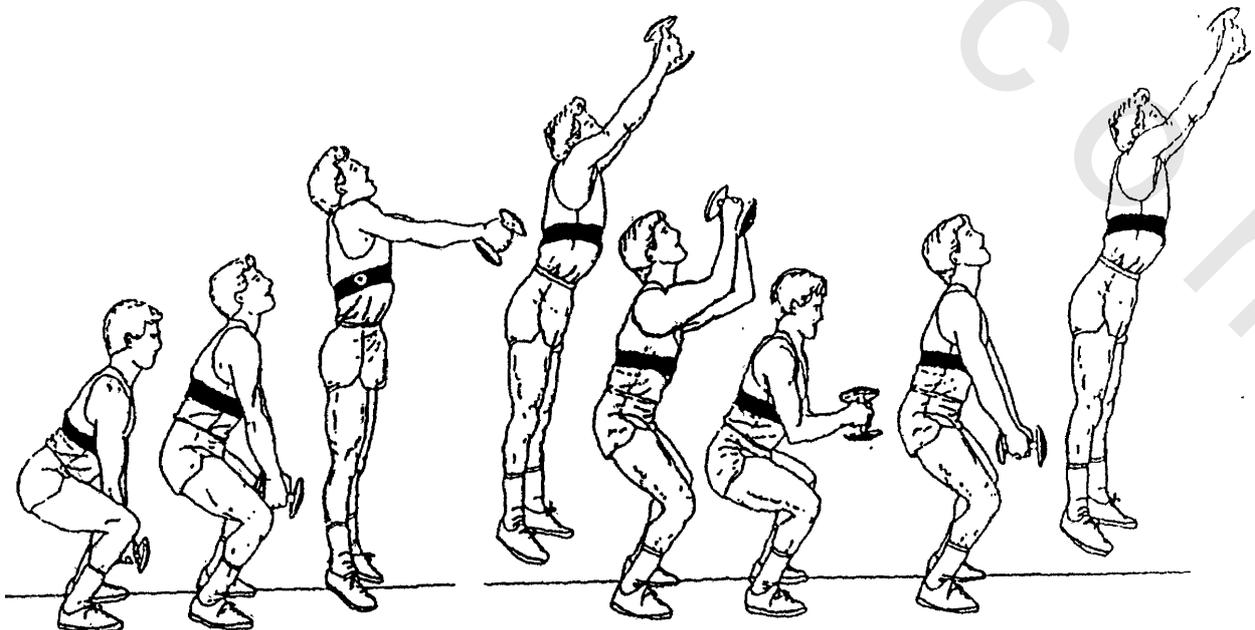
للحركة ( لأعلى ) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية ( لأسفل )

- يجب أن يتمركز الحمل فلا منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر

- يجب ان ينخفض الجهد على منطقة المقعدة والرجلين

- عمل ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠-١٢ تكرار

- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى . ( ٣٠ : ١٦٤ )



### ٣- الالتفاف Twisting

قذف الكرة الطبية من الالتفاف Medicinne balltwist toss

الأدوات :

كرة طبية تزن من ٣-٥ كجم

العضلات الأساسية :

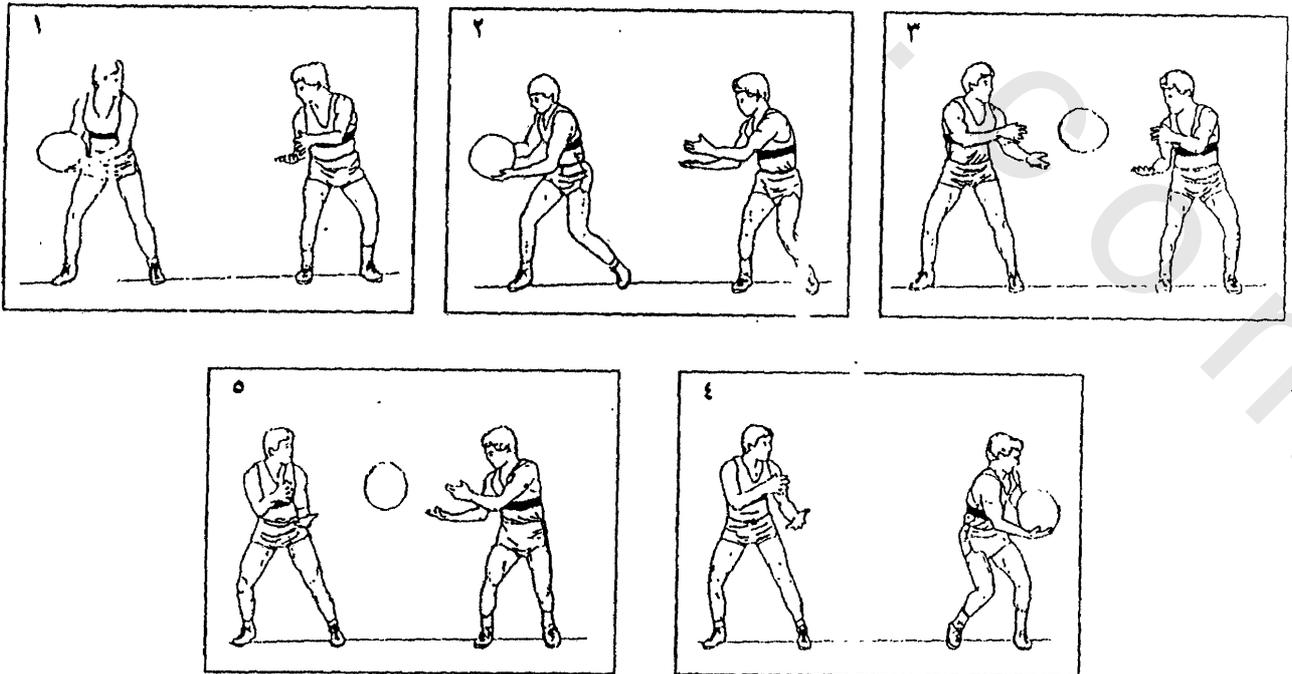
- عضلات البطن
- عضلات المائلة
- عضلات المقعدة
- العضلة الصدرية الكبرى
- العضلة العريضة الظهرية
- عضلات أسفل الظهر
- العضلة ذات الرأسين العضدية

وضع الاستعداد :

- الوقوف القدمين مفتوحتين بمسافة أكبر من المسافة بين الكتفين
- مسك الكرة الطبية باليدين أمام الجسم ومائلة للجانب قليلاً وفي مستوى الوسط

طريقة الأداء :

- يبدأ الأداء بلف الجذع بسرعة عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه .
- يتم لف الجذع بأقصى قوة في الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه ، ويتم التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة .
- تشترك الاكتاف والذراعين والمقعدة في عملية لف الجذع . ( ٣٠ : ١٦٦ )



#### ٤- تمرير كرة طبية من الجلوس *Medicine ball set - up throw*

الأدوات :

كرة طبية من (٣-٥) كيلو جرام تمرر بين زميلين

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين

- عضلات البطن

وضع الاستعداد :

يجلس زميلان متقابلان والرجلان متشابكتان أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس والزميل الآخر يستعد لاستقبالها واليدين أعلى الرأس .

طريقة الأداء :

- يتم تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس .

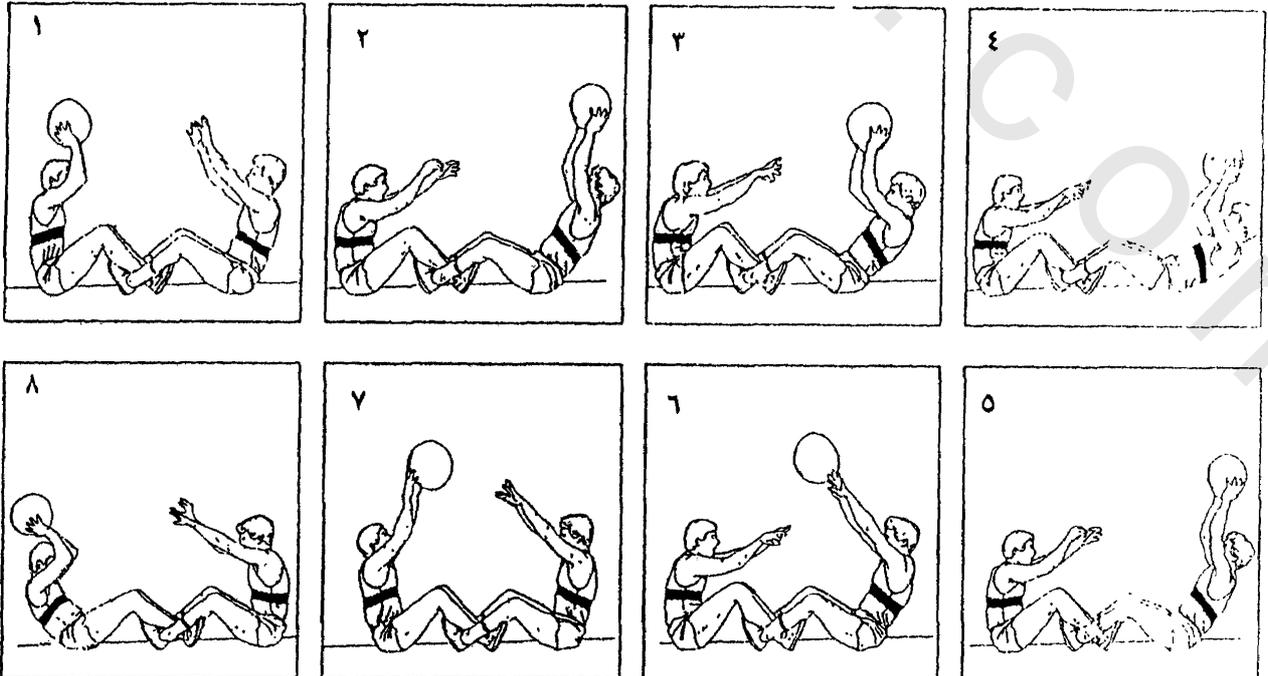
- يستقبل الزميل رد فعل التمريرة بالرجوع للخلف بالجذع ليمتص التمريرة وسرعتها .

- حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة أيضاً عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل

- التركيز على ان الدافع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين

- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل وأن يكون قوس التمريره طويل لحدوث أكبر قوة دفع بالجذع

- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدتين فوق الرأس . (٣٠ : ١٦٨)



مرفق (٦)

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

(( الأسبوع الأول من الشهر الأول ))

شدة العمل ٧٥٪ / زمن الأسبوع / ٤٨٠ ق الخميس ٥٠٪

شدة العمل ٧٥٪ / شدة العمل ٥٠٪ / شدة العمل الأحد ٥٠٪

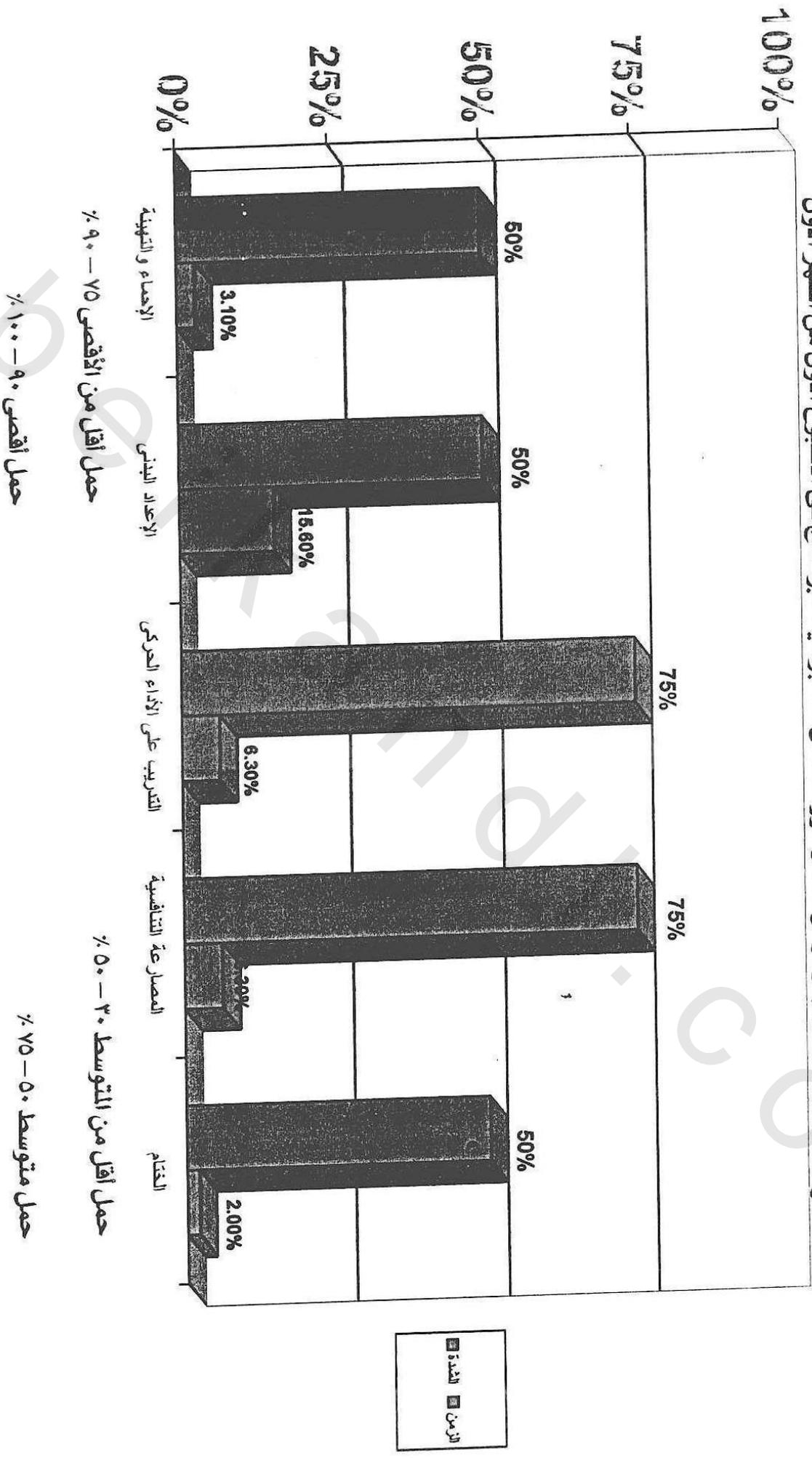
| التقسيم الزمني | طريقة التدريب     | تشكيل العمل لتدريبات البيات المشترك |            |            | الشدة | الهدف  | مكونات الوحدة   |
|----------------|-------------------|-------------------------------------|------------|------------|-------|--|---|
|                |                   | نسبة العمل إلى الراحة               | التكرار    | المجموعات  |       |  |   |
| ١٥ ق<br>٣٠٪    | مستمر             | _____                               | *٣<br>***٣ | *٢<br>**٢  | ٥٠٪   | جري متنوع للأمام والخلف وللجانين لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .<br>تمرين  ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ مرفق (٤)<br>تمرين  ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ مرفق (٥) | الإحماء<br>والتهيئة                                   |
| ٧٥ ق<br>١٥،٦٠٪ | مستمر             | ١-١<br>١-١                          | *٢<br>***٣ | *٢<br>**٢  | ٥٠٪   | التدريب على تحسين التوازن التكتيكية لبعض مهارات المصراع أرضاً وعلياً وكيفية تنفيذها أثناء المباراة .<br>التدريب على المهارات السابقة من خلال مواقف اللعب .   | الإعداد البدني  |
| ٣٠ ق<br>٦،٣٠٪  | فقرى منخفضة الشدة | ١-١<br>١-١                          | *٢<br>**٢  | *٢<br>***٣ | ٧٥٪   | التدريب على تحسين التوازن التكتيكية لبعض مهارات المصراع أرضاً وعلياً وكيفية تنفيذها أثناء المباراة .<br>التدريب على المهارات السابقة من خلال مواقف اللعب .   | التدريب على<br>الأداء الحركي<br>المصراغة<br>التنافسية |
| ٣٠ ق<br>٦،٣٠٪  | فقرى منخفضة الشدة | ١-١<br>١-١                          | *٣<br>***٣ | *٢<br>***٣ | ٧٥٪   | تمرينات الاسترخاء (مرححات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى) .   | الغضام  |
| ١٠ ق<br>٢٪     | مستمر             | _____                               | *٣<br>***٣ | *٢<br>***٣ | ٥٠٪   | تمرينات الاسترخاء (مرححات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى) .   | الغضام  |

 تمرينات بدنية  
 تدريبات بلو مشترك

\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

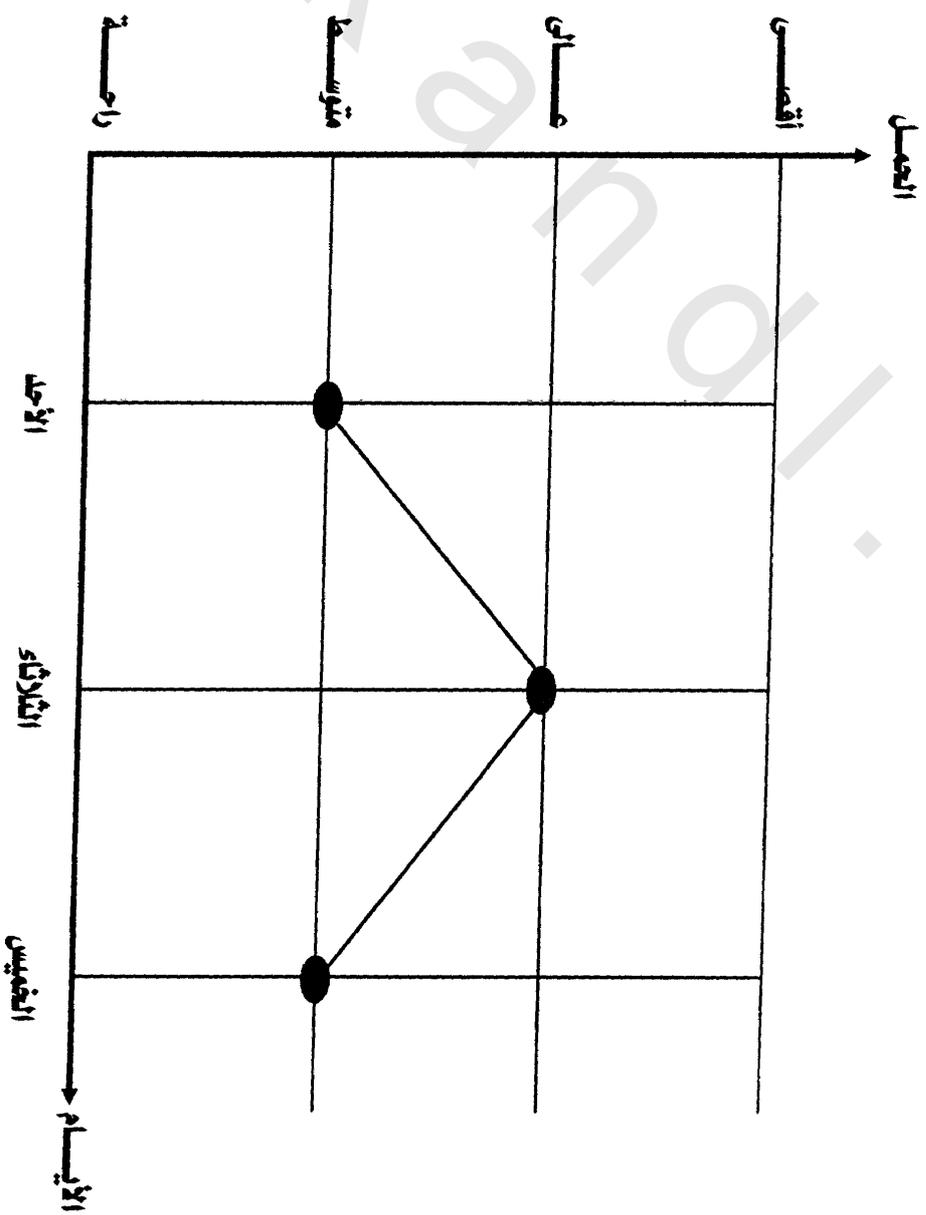
توزيع شدة حمل التدريب والزمين خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الأول من الشهر الأول

شكل (٣)



شكل ( ٤ )

توزيع حمل الترييب خلال دورة الحمل الاسبوعية للبرنامج الاول من الشهر الاول



| الايام  | الاحد             | الاثنين | الثلاثاء | الخميس |
|---------|-------------------|---------|----------|--------|
| الوحدات | العمل             |         |          |        |
|         | أقصى (٩٠ - ١٠٠٪)  |         |          |        |
|         | عالي (٥٠ - ٧٥٪)   |         |          |        |
|         | متوسطة (٣٠ - ٥٠٪) |         |          |        |

(( الأسبوع الثاني من الشهر الأول ))

الخميس ٥٠٪

٤٩٥ ق  
الثلاثاء ٧٥٪

زمن الأسبوع /

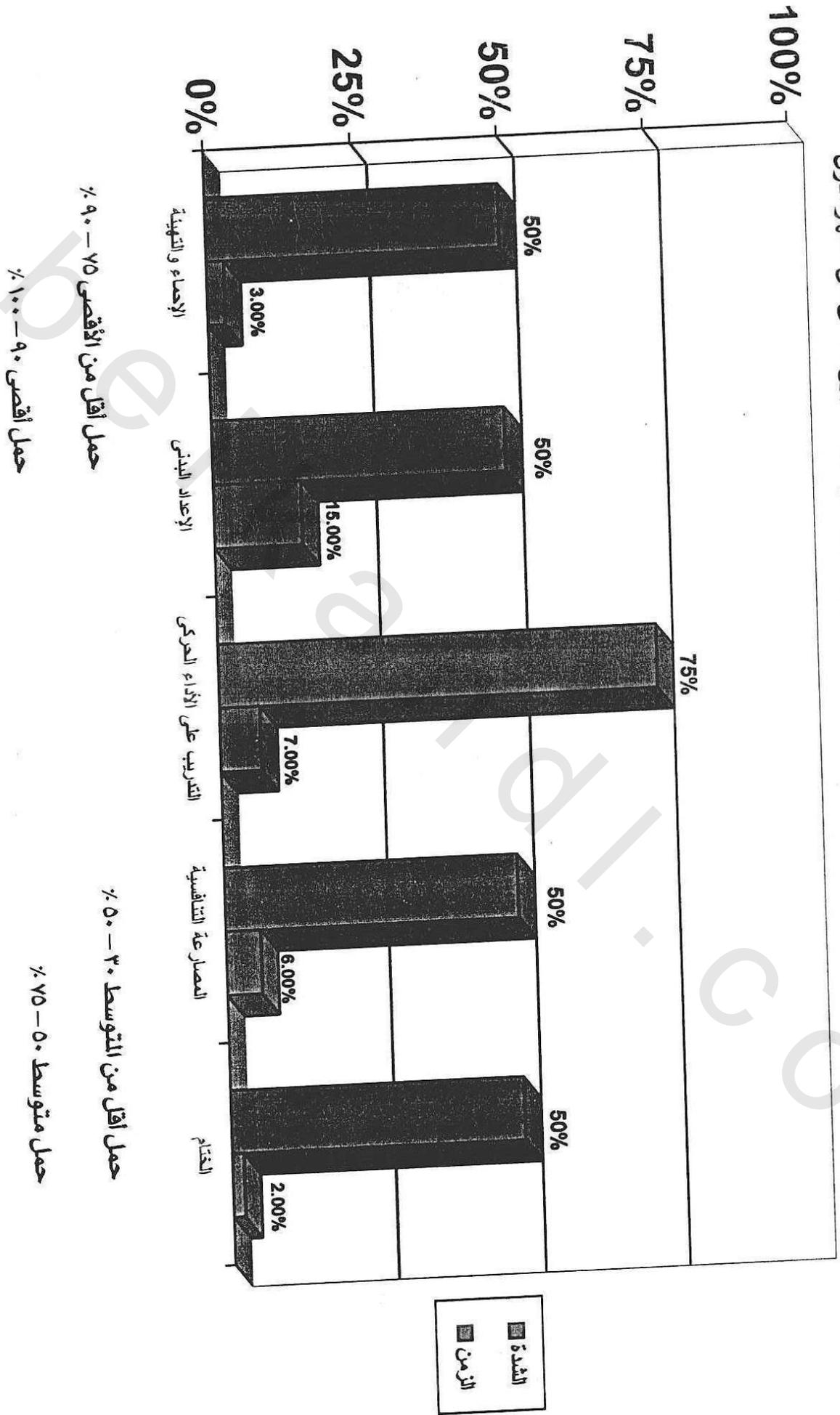
شدة العمل ٧٥٪  
شدة العمل خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل الحمل لتدريبات البيلو ومترك |           |           |       |                           | مكونات الوحدة |
|----------------|------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------|---------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة             | التكرار   | الجموعات  | الشدة | المحتوى                   |               |
| ١٥ ق<br>٣٪     | مستمر            | —                                 | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الإحماء والتهيئة          |               |
| ٧٥ ق<br>١٥٪    | مستمر            | ١-١<br>١-١                        | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الإعداد البدني            |               |
| ٣٥ ق<br>٧٪     | فترى منخفض الشدة | ٣-١<br>٣-١                        | *٣<br>**٢ | *٣<br>**٣ | ٧٥٪   | التدريب على الأداء الحركي |               |
| ٣٠ ق<br>٦٪     | فترى منخفض الشدة | ٣-١<br>٢-١                        | *٣<br>**٣ | *٢<br>**٣ | ٥٠٪   | المصارعة التنافسية        |               |
| ١٠ ق<br>٢٪     | مستمر            | —                                 | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الخصام                    |               |

تمرينات بدنية  
تدريبات بيلو مترك

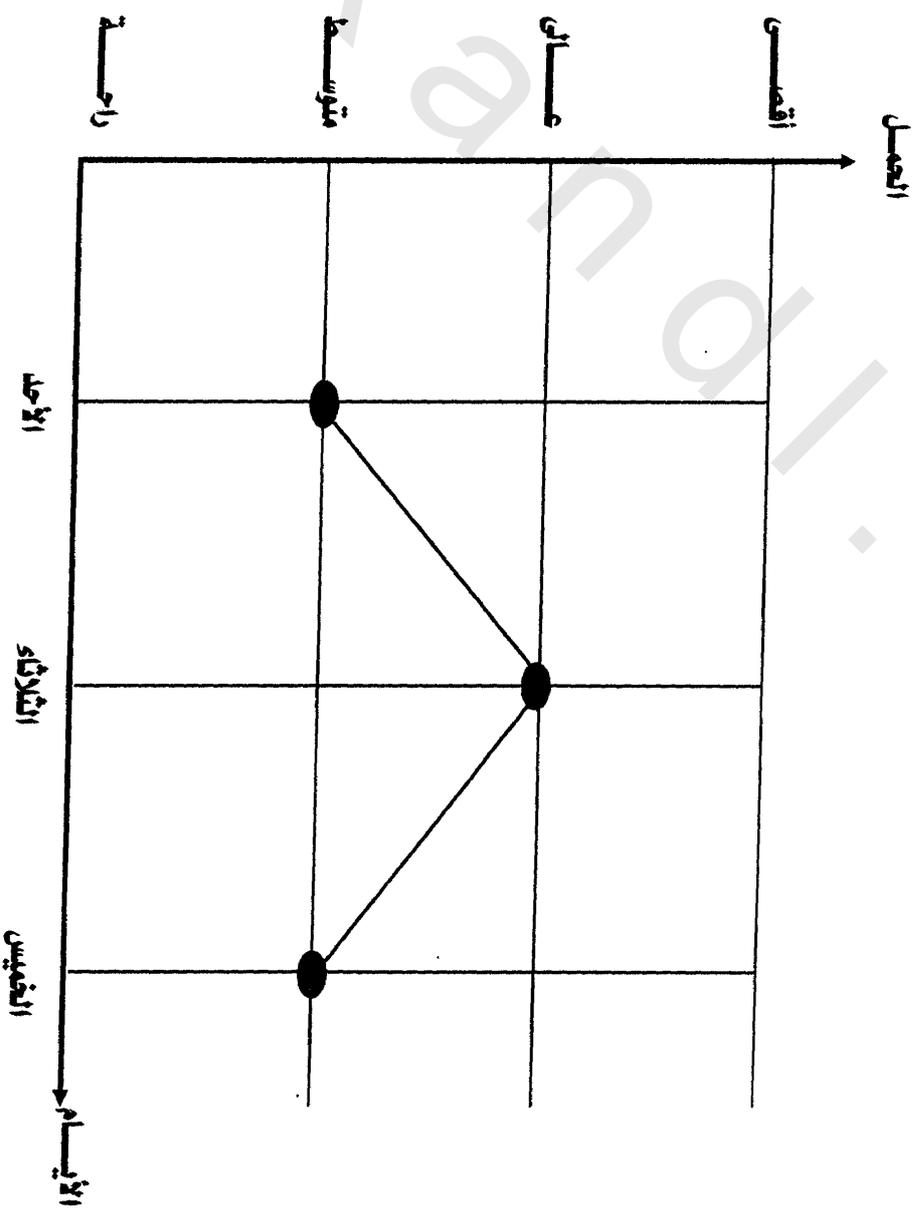
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (٥) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الأول



شكل (٦)

توزيع حمل التدریب خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الأول



| الأيام   | الأحد       | الاثنين    | الثلاثاء   | الأربعاء   |
|----------|-------------|------------|------------|------------|
| العمل    | عالي        | متوسطا     | عالي       | متوسطا     |
| البيانات | (٩٠ - ١٠٠٪) | (٥٠ - ٧٥٪) | (٣٠ - ٥٠٪) | (٥٠ - ٧٥٪) |

(( الأسبوع الثالث من الشهر الأول ))

الخميس ٥٠٪

٥٧٠ ق الثلاثاء ٧٥٪

ومن الأسبوع /

شدة العمل ٧٥٪ خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل العمل للتدريبات البيومترك |           |           |       | المدة                     | مكونات الوحدة |
|----------------|------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------|---------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة           | التكرار   | المجموعات | الشدة |                           |               |
| ١٥ ق<br>٢٠٪    | مستمر            | _____                           | *٤<br>**٣ | *٢<br>**٣ | ٥٠٪   | الإحساء والتهيئة          |               |
| ٩٠ ق<br>٨٠٪    | مستمر            | ٢-١<br>٢-١                      | *٤<br>**٣ | *٢<br>**٣ | ٥٠٪   | الإعداد البدني            |               |
| ٤٠ ق<br>٧٠٪    | فترى مرتفع الشدة | ٣-١<br>٢-١                      | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٧٥٪   | التدريب على الأداء الحركي |               |
| ٣٥ ق<br>١٠٪    | فترى مرتفع الشدة | ٣-١<br>٢-١                      | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٩٠٪   | المصارعة التنافسية        |               |
| ١٠ ق<br>٧٠٪    | مستمر            | _____                           | *٤<br>**٣ | *٢<br>**٣ | ٥٠٪   | الاحتكام                  |               |

المدة - وى

جرى متنوع للأمام والخلف وللجانين لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .

تمرين ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣

تمرين ١٠ ، ٩ (٤) مرفق

تمرين ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ مرفق (٥)

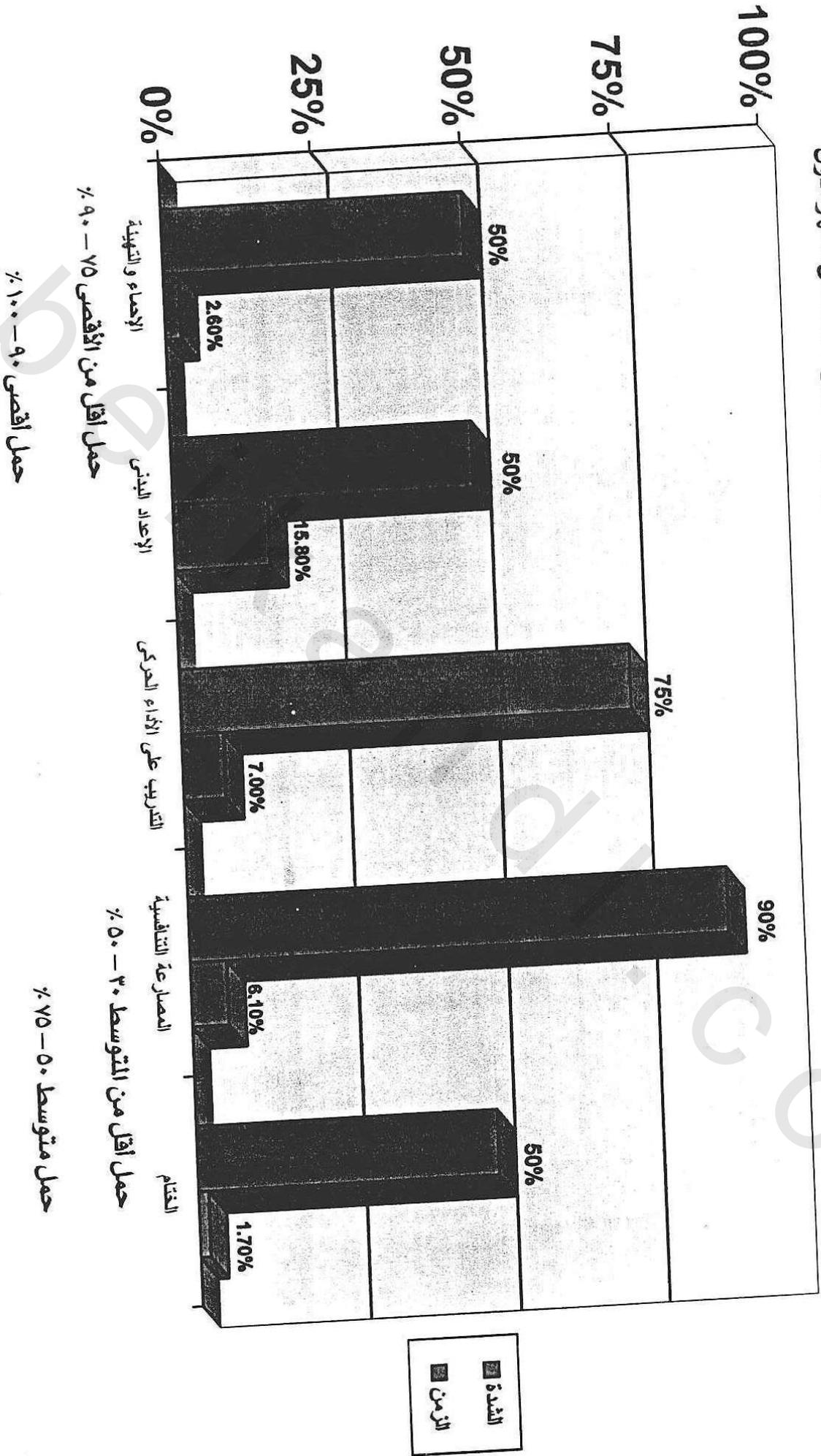
التدريب على الهجوم والهجوم المضاد لحركات مهارية تخصصية للمصارح ومن وضع المصارح أرضاً وعالياً .

التدريب على أداء المهارات السابقة من خلال مباراة .  
تمرينات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى ) .

تمرينات بدنية  
تدريبات بيومترك

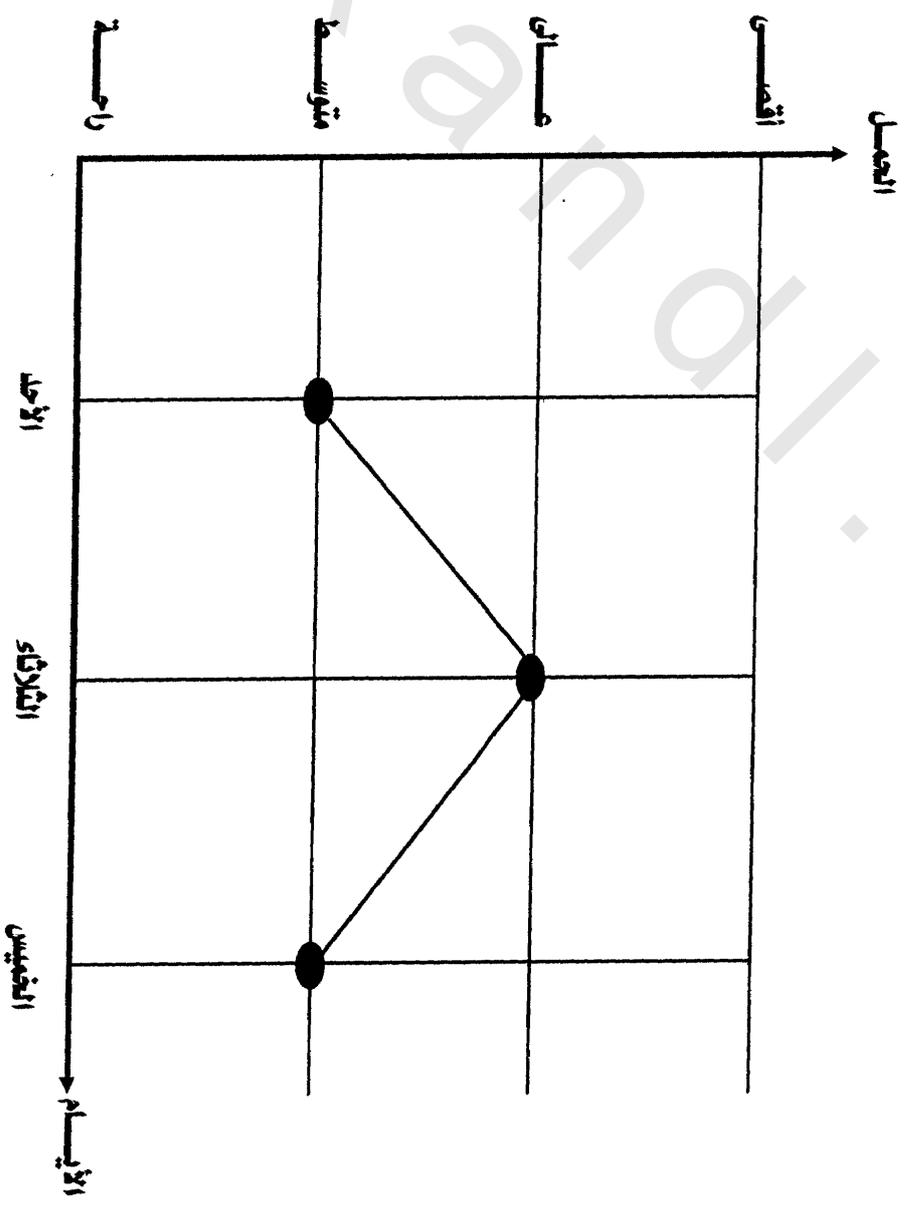
\* للأوزان الخفيفة  
\*\* للأوزان الثقيلة

شكل (٧) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثالث من الشهر الأول



توزيع حمل الترييب خلال دورة العمل الاسبوعية للبرنامج في الاسبوع الثالث من الشهر الاول

شكل ( ٨ )



| الأيام  | الأحد            | الاثنين         | الثلاثاء         |
|---------|------------------|-----------------|------------------|
| العمل   | عالي             | متوسط           | عالي             |
| الوحدات | أقصى (٩٠ - ١٠٠٪) | عالي (٥٠ - ٧٥٪) | متوسط (٣٠ - ٥٠٪) |

(( الأسبوع الرابع من الشهر الأول ))

الخميس ١٠٠٪

ق ٥١٠ / زمن الأسبوع / الثلاثاء ٧٥٪

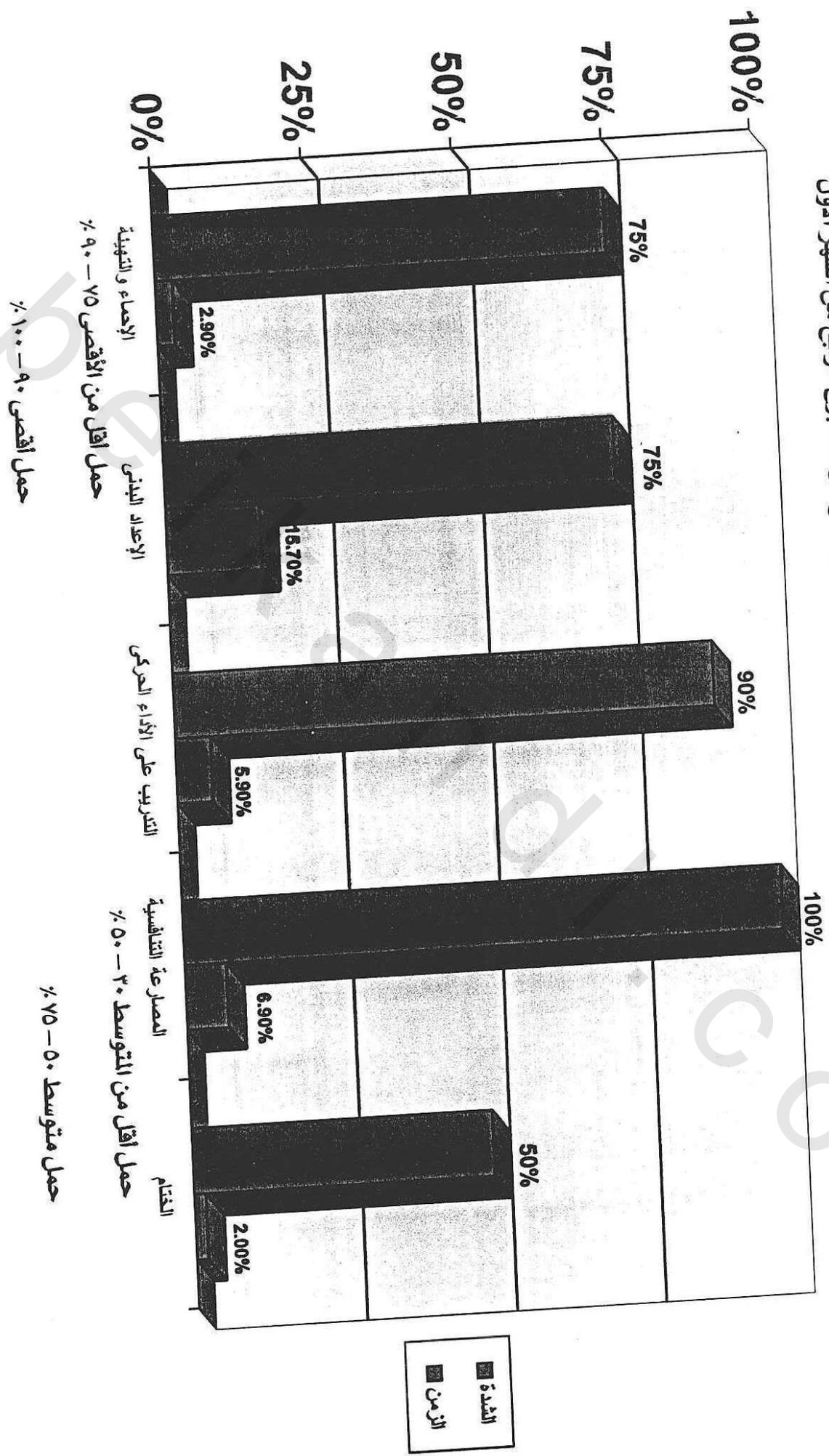
شدة العمل ٧٥٪ / خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل العمل لتدريبات البيلموترك |           |           | الشدة | المحتوى  | مكونات الوحدة             |
|----------------|------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|--|---------------------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة           | التكرار   | المجموعات |       |  |                           |
| ق ١٥<br>%٢,٩٠  | مستمر            | _____                           | *٣<br>**٢ | *٢<br>**٢ | % ٧٥  | جري متدرج للأمام والخلف وللجانين لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .   | الإحماء<br>والتهيئة       |
| ق ٨٠<br>%١٥,٧٠ | مستمر            | ٢-١<br>٢-١                      | *٣<br>**٢ | *٢<br>**٢ | % ٧٥  | تمرينين  ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ مرفق (٤) تمرينين  ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ مرفق (٥) | الإعداد البدني            |
| ق ٣٠<br>%٥,٩٠  | فقرى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                      | *٤<br>**٢ | *٢<br>**٣ | % ٩٠  | التدريب على بعض مهارات الصراخ أرضاً وعلياً وكيفية تنفيذها أثناء المباراة .   | التدريب على الأداء الحركي |
| ق ٣٥<br>%٦,٩٠  | فقرى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                      | *٤<br>**٢ | *٢<br>**٣ | % ١٠٠ | التدريب على المهارات السابقة مع لاعبين مختلفي الأوزان .  | المصارعة<br>التنافسية     |
| ق ١٠<br>%٢     | مستمر            | _____                           | *٣<br>**٢ | *٢<br>**٢ | % ٥٠  | تمرينات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشي ) .   | التضام                    |

تمرينات بدنية  
تدريبات بليومترك

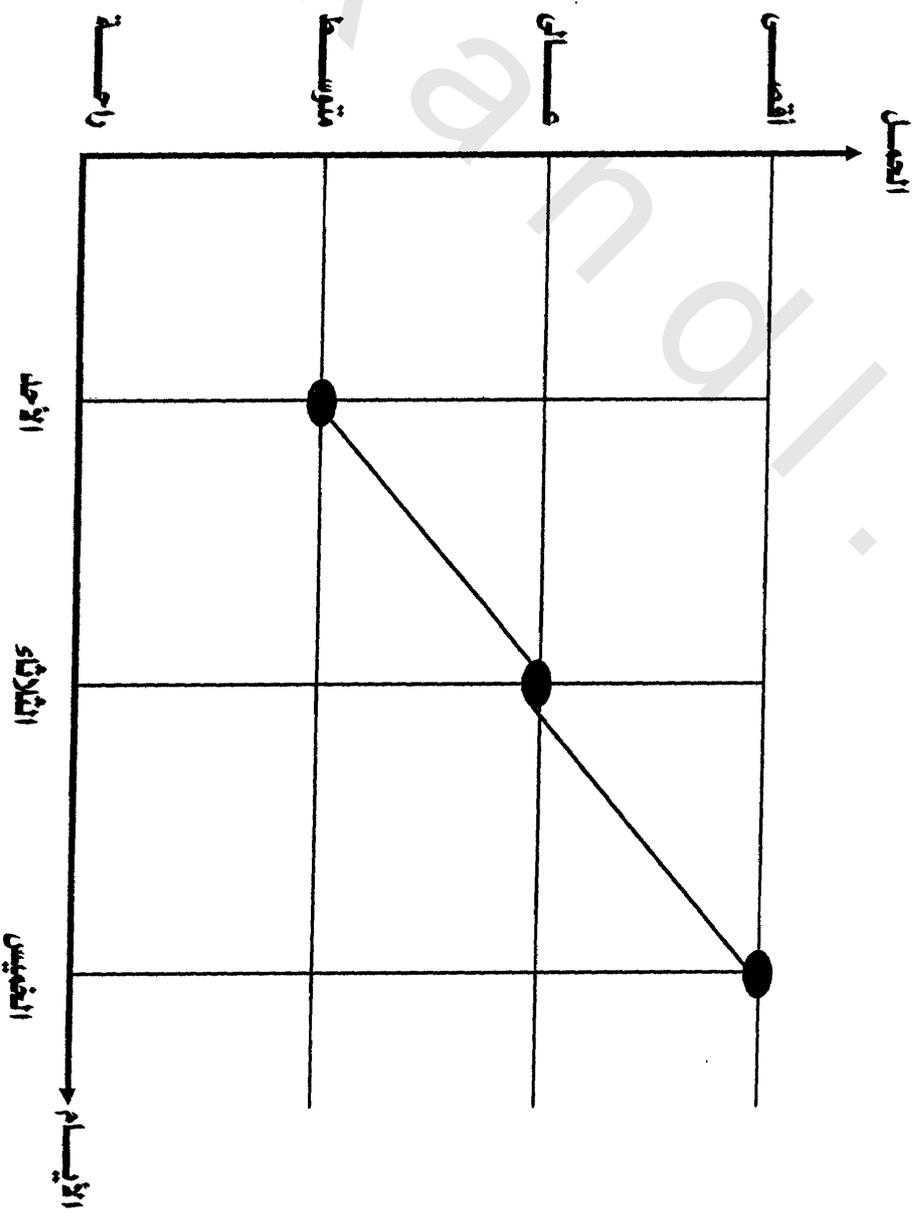
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (٩) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الرابع من الشهر الأول



شكل (١٠)

توزيع حمل التبريد خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الرابع من الشهر الأول



| الأيام  | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الخميس |
|---------|----------------|---------------|----------------|--------|
| الوحدات | العمل          | العمل         | العمل          | العمل  |
| الحمل   | أقصى (١٠٠-٩٠)٪ | عالي (٧٥-٥٠)٪ | متوسط (٣٠-٥٠)٪ |        |

(( الأسبوع الخامس من الشهر الثاني ))

الخميس ٩٠٪

٥٥٥ ق الثلاثاء ٧٥٪

زمن الأسبوع /

شدة العمل ٧٥٪ خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني  | طريقة التدريب    | تشكيل العمل للتدريبات البيوميترك |           |           |       | مكونات الوحدة                |
|-----------------|------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------|------------------------------|
|                 |                  | نسبة العمل إلى الراحة            | التكرار   | الجموعات  | الشدة |                              |
| ١٥ ق<br>٢٠، ٧٠٪ | مستمر            | —                                | *٥<br>**٣ | *٢<br>**٣ | % ٥٠  | الإحساء<br>والتهيئة          |
| ١٥ ق<br>٣٠، ١٥٪ | مستمر            | ٢-١<br>٣-١                       | *٥<br>**٣ | *٣<br>**٤ | % ٥٠  | الإعداد البدني               |
| ٤٠ ق<br>٢٠، ٧٠٪ | فقرى منخفض الشدة | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | % ٧٥  | التدريب على<br>الأداء الحركي |
| ٣٥ ق<br>٣٠، ١٠٪ | فقرى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | % ٩٠  | المصارعة<br>التنافسية        |
| ١٠ ق<br>٨٠، ١٠٪ | مستمر            | —                                | *٥<br>**٣ | *٢<br>**٣ | % ٥٠  | الغضام                       |

المحتوى

جرى سريع مستمر لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط وتنشيط الدورة الدموية + تمرينات الجمباز .

تمرين ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤ مرفق (٤)

تمرين ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠ مرفق (٥)

التدريب على مهارات تنافسية خطية هجومية من الوضع أرضي .

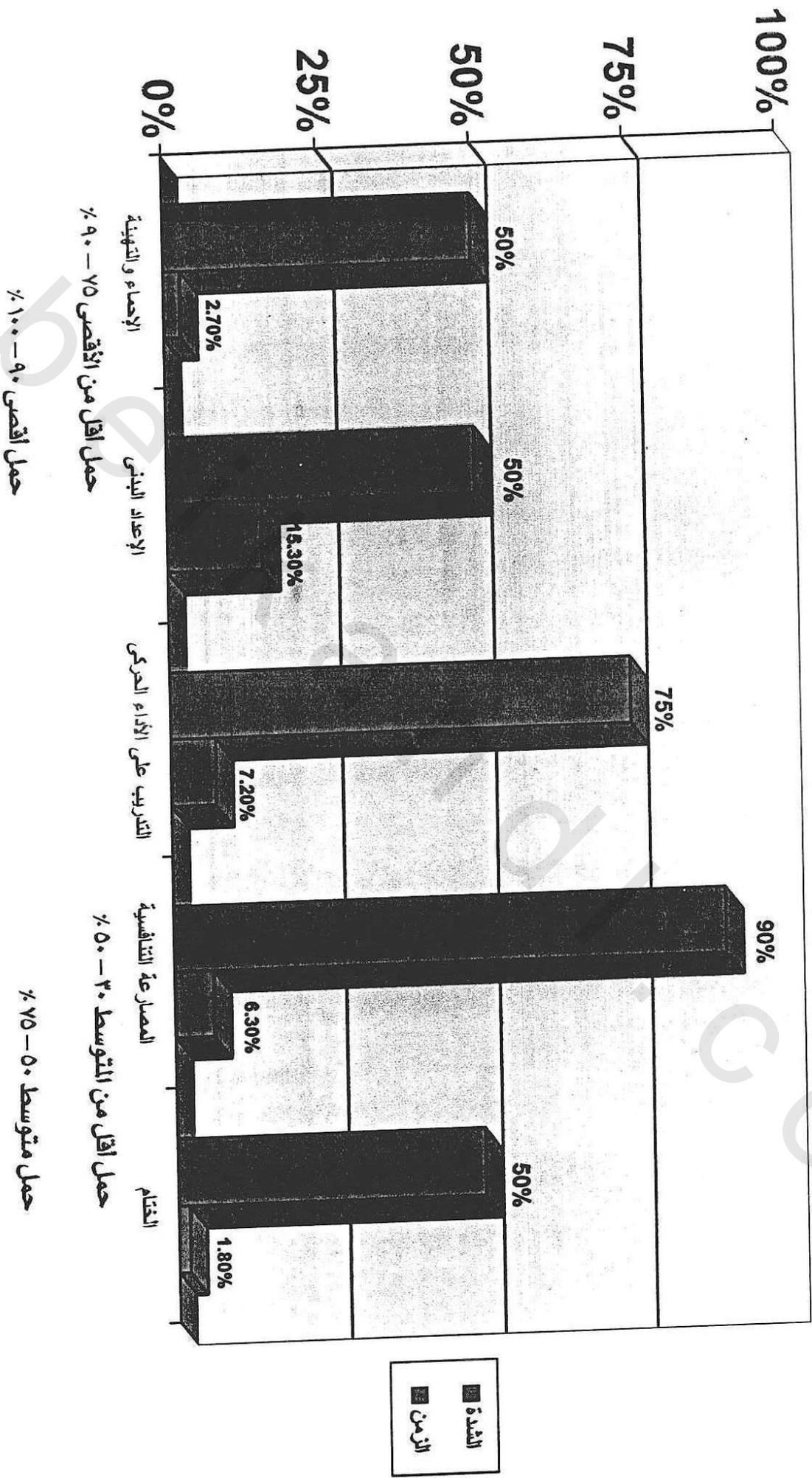
التدريب على المهارات السابقة مع أوزان مختلفة من خلال مباراة .

تمرينات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى ) .

تمرينات بدنية  
تدريبات بيوميترك

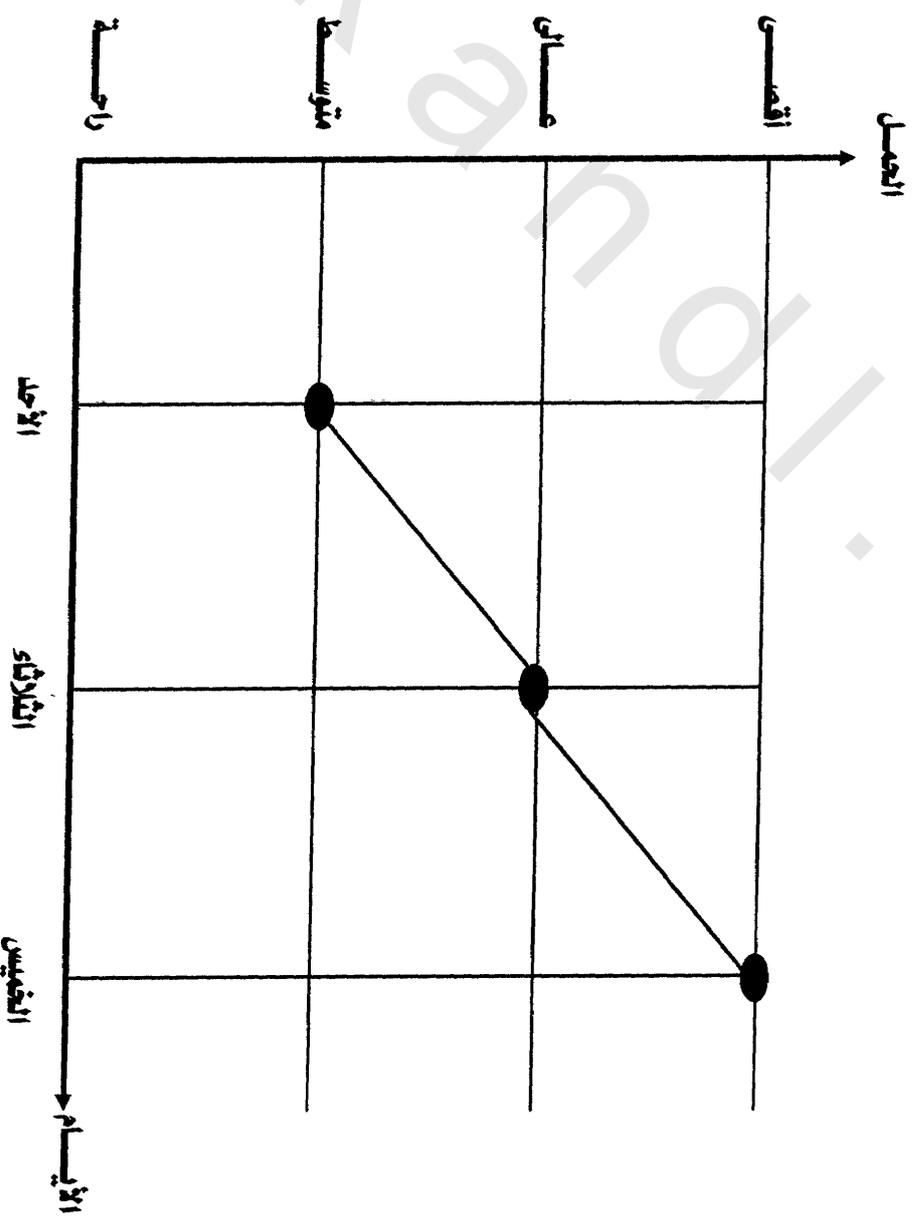
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (١١) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الأول من الشهر الثاني



شكل (١٢)

توزيع حمل التبريد خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الأول من الشهر الثاني



| الأيام | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الخميس |
|--------|----------------|---------------|----------------|--------|
| العمل  | أقصى (٩٠-١٠٠٪) | عالي (٥٠-٧٥٪) | متوسط (٣٠-٥٠٪) |        |

( (الاسبوع السادس من الشهر راسي ١١

الخميس ٩٠٪

٥٧٠ ق  
الثلاثاء ٧٥٪

زمن الأسبوع/

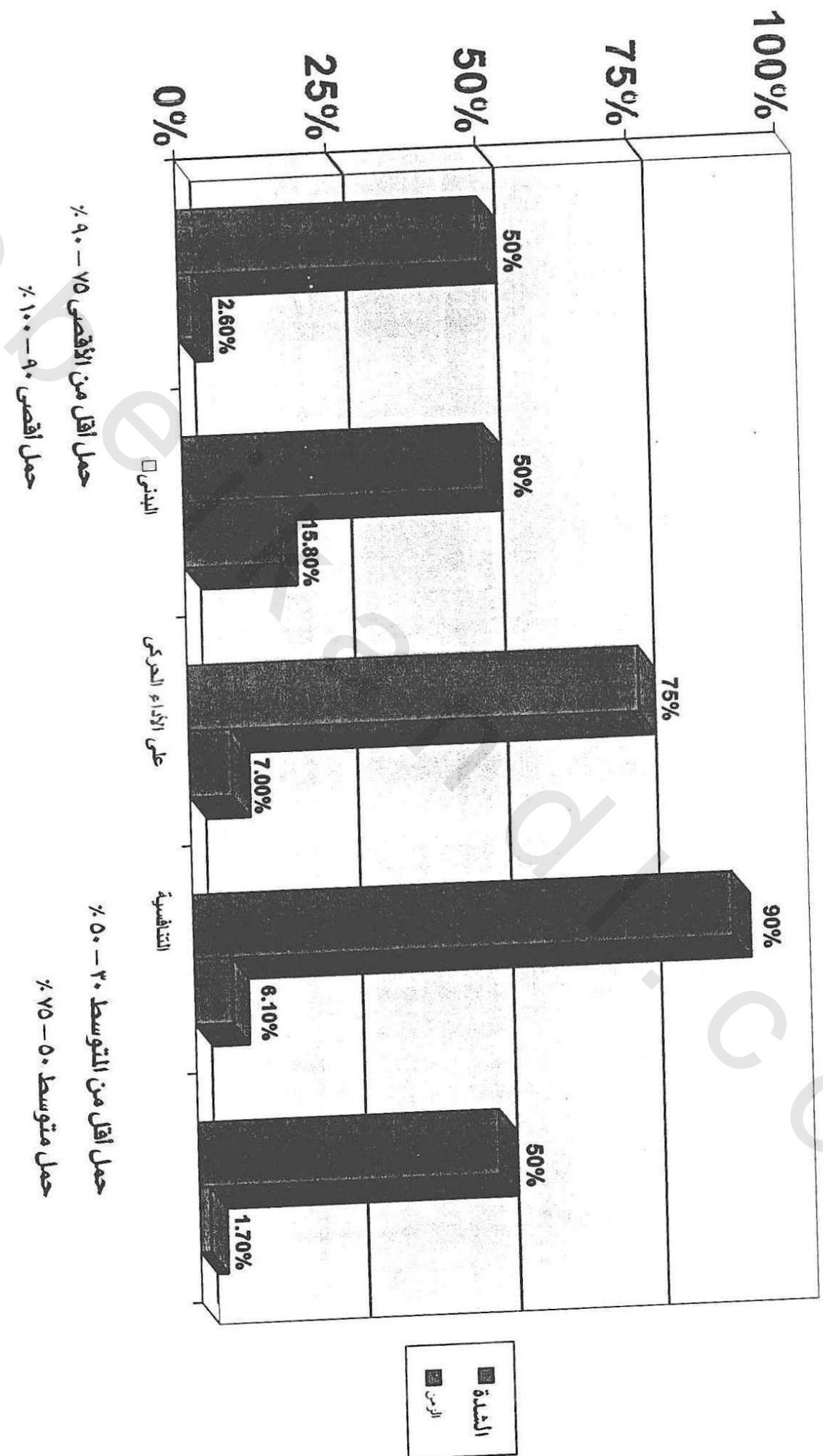
شدة العمل ٧٥٪  
شدة العمل خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل العمل لتدريب البيوميترك |           |           |       | المحتوى   | مكونات الوحدة                                |
|----------------|------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-------|---|--|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة         | التكرار   | الجموعات  | الشدة |   |  |
| ١٥ ق<br>٢٠،٦٠٪ | مستمر            | —                             | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٥٠٪   | جرى سرعات متزايدة + للأمام والخلف والجانبين لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .<br>تمرين  ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢<br>تمرين  ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠ مرفق (٤) | الإحماء<br>والتهيئة                          |
| ٩٠ ق<br>١٥،٨٠٪ | مستمر            | ٢-١<br>٣-١                    | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٥٠٪   | تمرين  ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ مرفق (٥)  | الإعداد البدني                               |
| ٤٠ ق<br>٧٪     | فقرى منخفض الشدة | ٣-١<br>٢-١                    | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٧٥٪   | التدريب على الصراخ باستخدام النواحي الفنية من وضعي الصراخ أرضاً وعالياً .<br>يقتارى المصارعون من خلال المصارعة التنافسية مع أوزان مختلفة .  | التدريب على الأداء الحركي المصارعة التنافسية |
| ٣٥ ق<br>٦،١٠٪  | فقرى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                    | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٩٠٪   | تمرينات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى ) .  | المصارعة التنافسية                           |
| ١٠ ق<br>١،٧٠٪  | مستمر            | —                             | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٤ | ٥٠٪   | تمرينات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى ) .  | الختام                                       |

تمرينات بدنية  
تمرينات بليو مترك

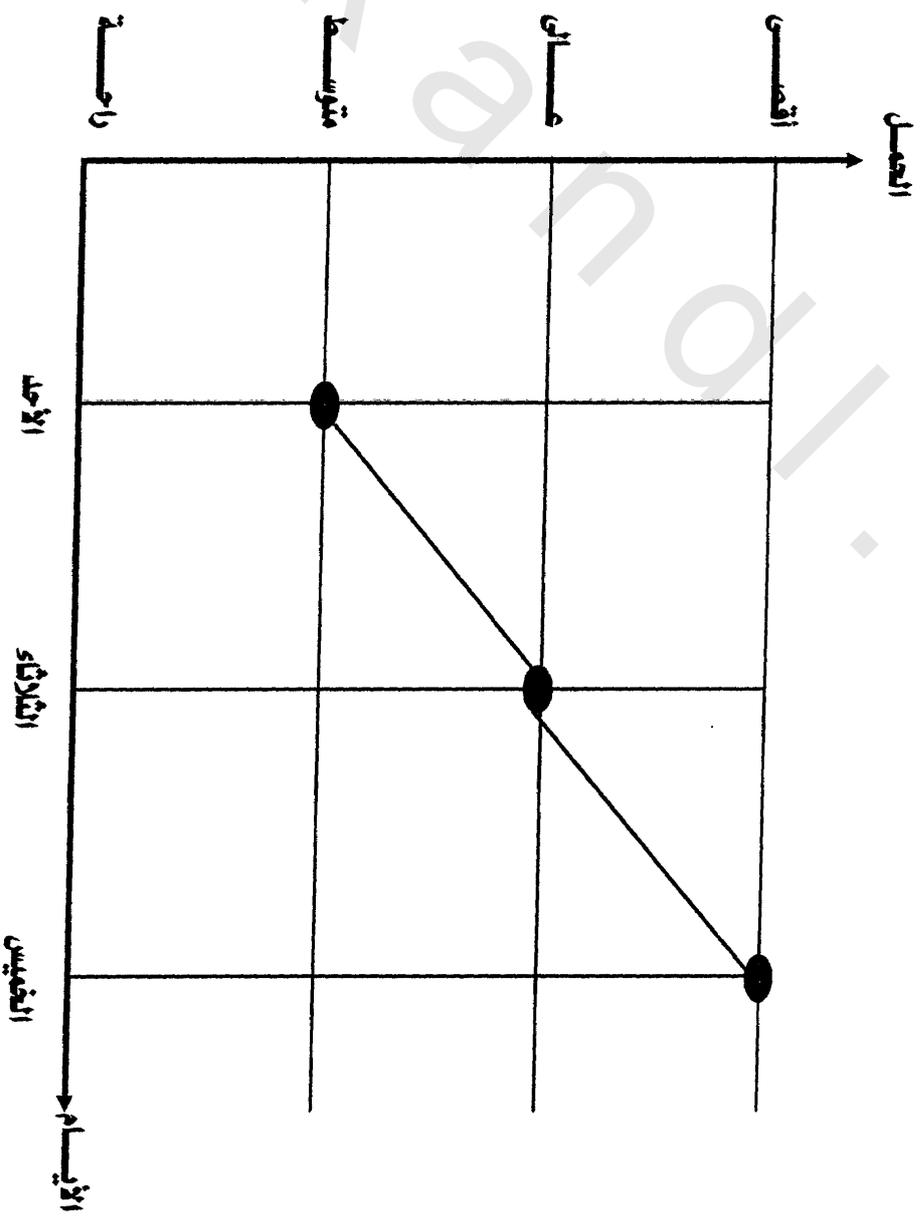
\* للأوزان الخفيفة  
\*\* للأوزان الثقيلة

شكل (١٣) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الثاني



شكل (١٤)

توزيع حمل التدریب خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الثاني



| الأيام | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الخميس |
|--------|----------------|---------------|----------------|--------|
| العمل  | أقصى (٩٠-١٠٠٪) | عالي (٥٠-٧٥٪) | متوسط (٣٠-٥٠٪) |        |

(( الأسبوع السابع من الشهر الثاني ))

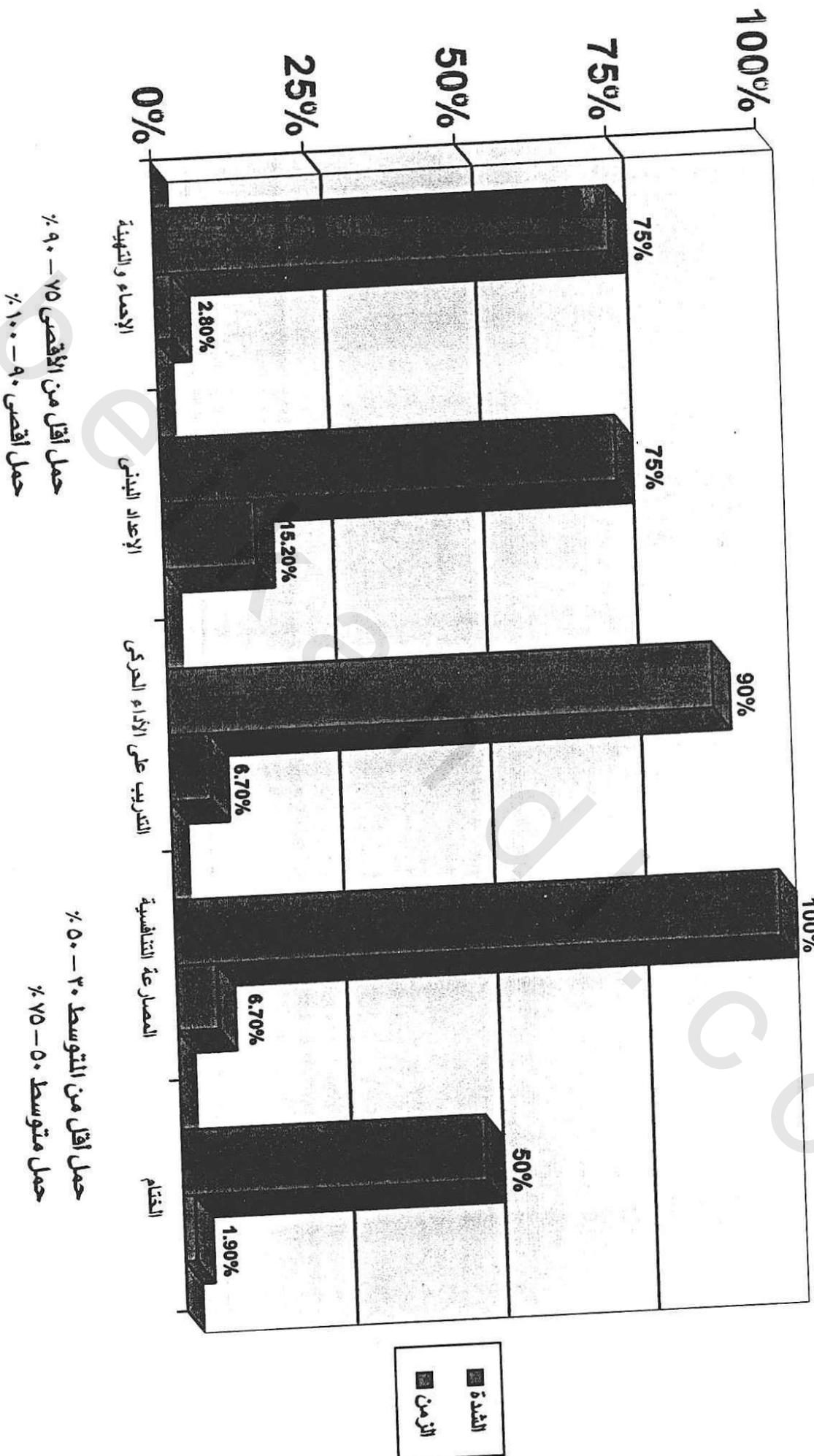
شدة العمل ٧٥٪ / زمن الأسبوع / ٥٢٥ ق / ٩٠٪ / الثلاثاء / الخميس ١٠٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب     | تشكيل العمل لتدريبات البيلو مترك |           |           |       | المحتوى   | مكونات الوحدة             |
|----------------|-------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------|---|---------------------------|
|                |                   | نسبة العمل إلى الراحة            | التكرار   | المجموعات | الشدة |   |                           |
| ١٥ ق<br>٢,٨٠٪  | مستمر             | —                                | *٤<br>**٤ | *٣<br>**٣ | ٧٥٪   | جرى سرعات متزايدة لرفع درجة حرارة الجسم - وتنشيط الدورة الدموية.  | الإحماء والتعبئة          |
| ٨٠ ق<br>١٥,٢٠٪ | مستمر             | ٢-١<br>٢-١                       | *٤<br>**٤ | *٣<br>**٣ | ٧٥٪   | تمرين  ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، تمرين  ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩ مرفق (٤) ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ مرفق (٥) | الإعداد البدني            |
| ٣٥ ق<br>٦,٧٠٪  | فترى منخفض القعدة | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٤ | *٤<br>**٤ | ٩٠٪   | التدريب على المصادقة في ضوء الواجبات الخطئية من وضع المصراع أرضاً وعالياً.  | التدريب على الأداء الحركي |
| ٣٥ ق<br>٦,٧٠٪  | فترى مرفق القعدة  | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٤ | *٢<br>**٤ | ١٠٠٪  | التدريب على المهارات السابقة على أوزان مختلفة.  | المصارعة التنافسية        |
| ١٠ ق<br>١,٩٠٪  | مستمر             | —                                | *٤<br>**٤ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | تمرينات الاسترخاء (مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى).   | الانخراط                  |

 تمرينات بدنية  
 تدرينات بيلو مترك

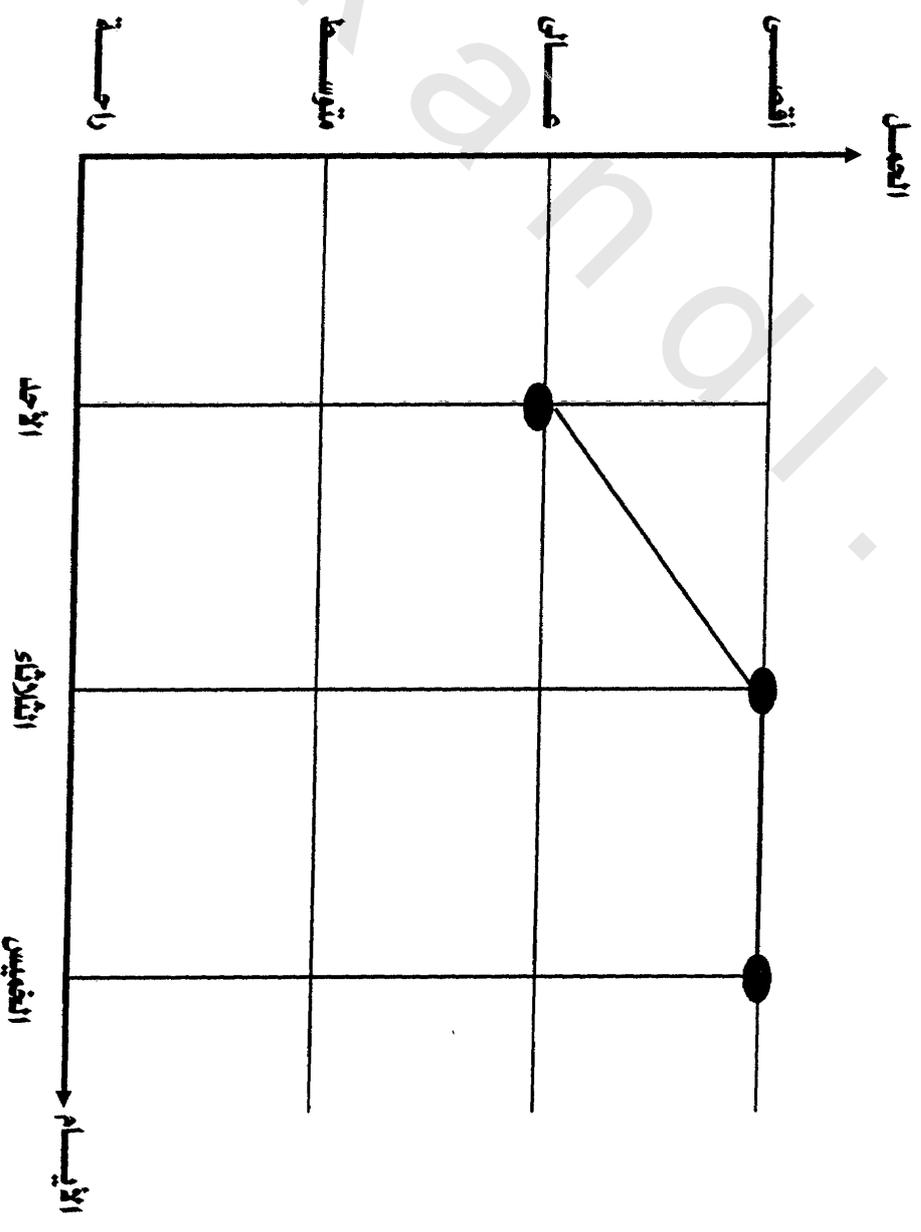
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (١٥) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثالث من الشهر الثاني



شكل (١٦)

توزيع حمل التبريد خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثالث من الشهر الثاني



| الأيام | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الظهير |
|--------|----------------|---------------|----------------|--------|
| العمل  | أقصى (٩٠-١٠٠٪) | عالي (٥٠-٧٥٪) | متوسط (٣٠-٥٠٪) |        |

( (الاسبوع السامن من الشهر الثاني ١١

ق ٤٨٠

الثلاثاء ٧٠٪

زمن الأسبوع /

شدة الحمل ٧٥٪ خلال أيام الأسبوع الأحد ٧٥٪

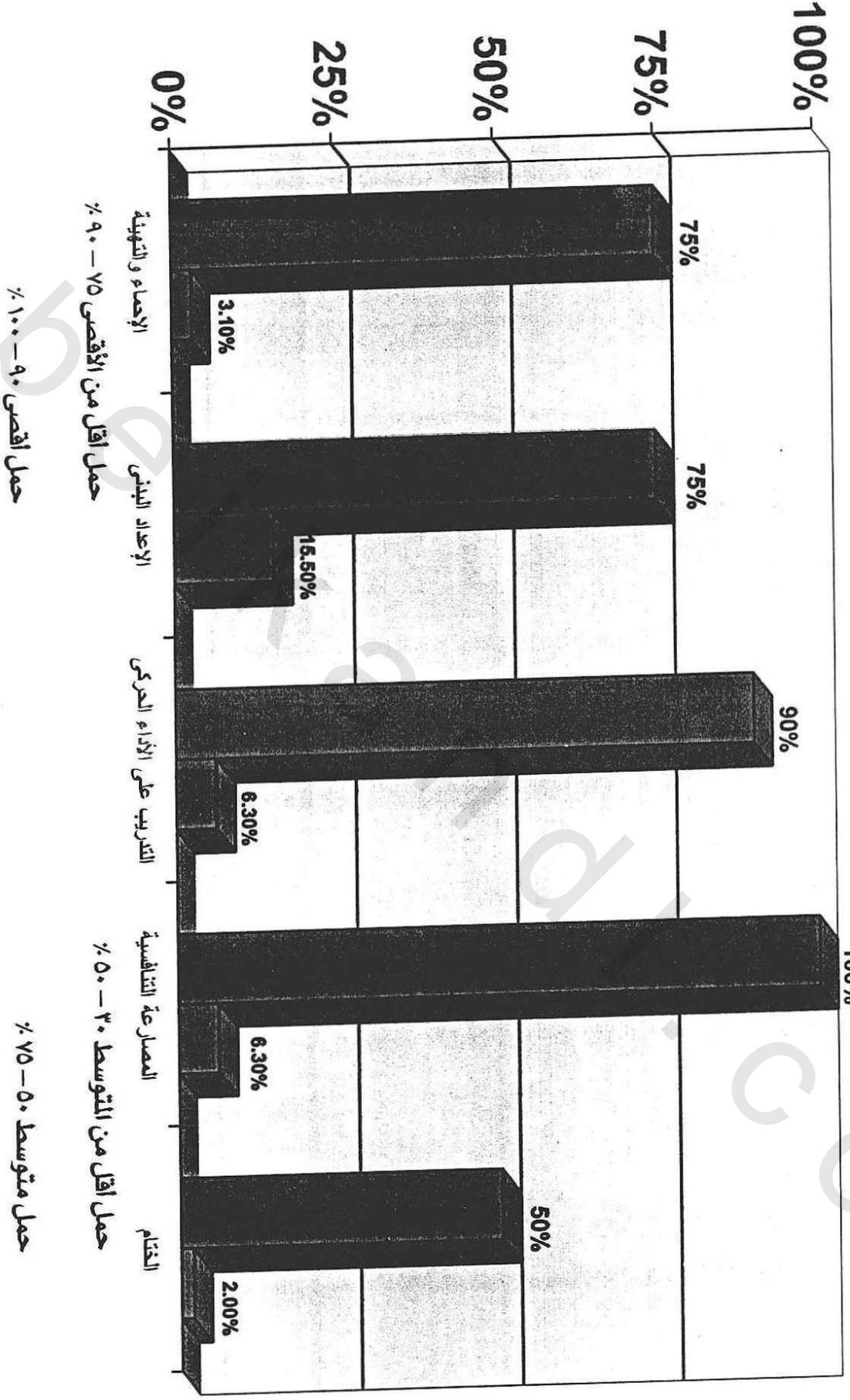
الخميس ١٠٠٪

| التقسيم الزمني  | طريقة التدريب    | تشكيل الحمل لتدريبات البيلو مشترك |             |             |       | مكونات الوحدة   |  |
|-----------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------|---|--|
|                 |                  | نسبة العمل إلى الراحة             | التكرار     | المجموعات   | الشدة |   |  |
| ق ١٥<br>٣٠، ١٠٪ | مستمر            | —                                 | * ٤<br>** ٤ | * ٢<br>** ٢ | ٧٥ %  | المحتوى   | الإحماء والتهدئة                             |
| ق ٧٥<br>١٥، ٥٠٪ | مستمر            | ٢ - ١<br>٢ - ١                    | * ٤<br>** ٤ | * ٢<br>** ٢ | ٧٥ %  | جري بسرعات متزايدة لتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم + حركات أكر وبياتية .<br>تمرين  ٢، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩ ،<br>تمرين  ١٠، ١١، ١٢، ١٣ مرفق (٤)<br>تمرين  ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢ مرفق (٥) | الإحماء<br>الإعداد البدني                    |
| ق ٣٠<br>٦، ٣٠٪  | فترى منخفض الشدة | ٢ - ١<br>١ - ١                    | * ٥<br>** ٣ | * ٣<br>** ٤ | ٩٠ %  | التدريب على استغلال أخطاء الخصم من وضع الصراع أرضاً وعلياً .<br>التدريب على المهارات السابقة من خلال المصارعة التنافسية مع أوزان مختلفة .   | التدريب على الإداء الحركي المصارعة التنافسية |
| ق ٣٠<br>٦، ٣٠٪  | فترى مرتفع الشدة | ٢ - ١<br>١ - ١                    | * ٥<br>** ٣ | * ٣<br>** ٤ | ١٠٠ % | تمرينات الاسترخاء (مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى ) .   | الخصام                                       |
| ق ١٠<br>٢٪      | مستمر            | —                                 | * ٤<br>** ٣ | * ٣<br>** ٣ | ٥٠ %  |   |  |

تمرينات بدنية  
تمرينات بيلو مشترك

\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

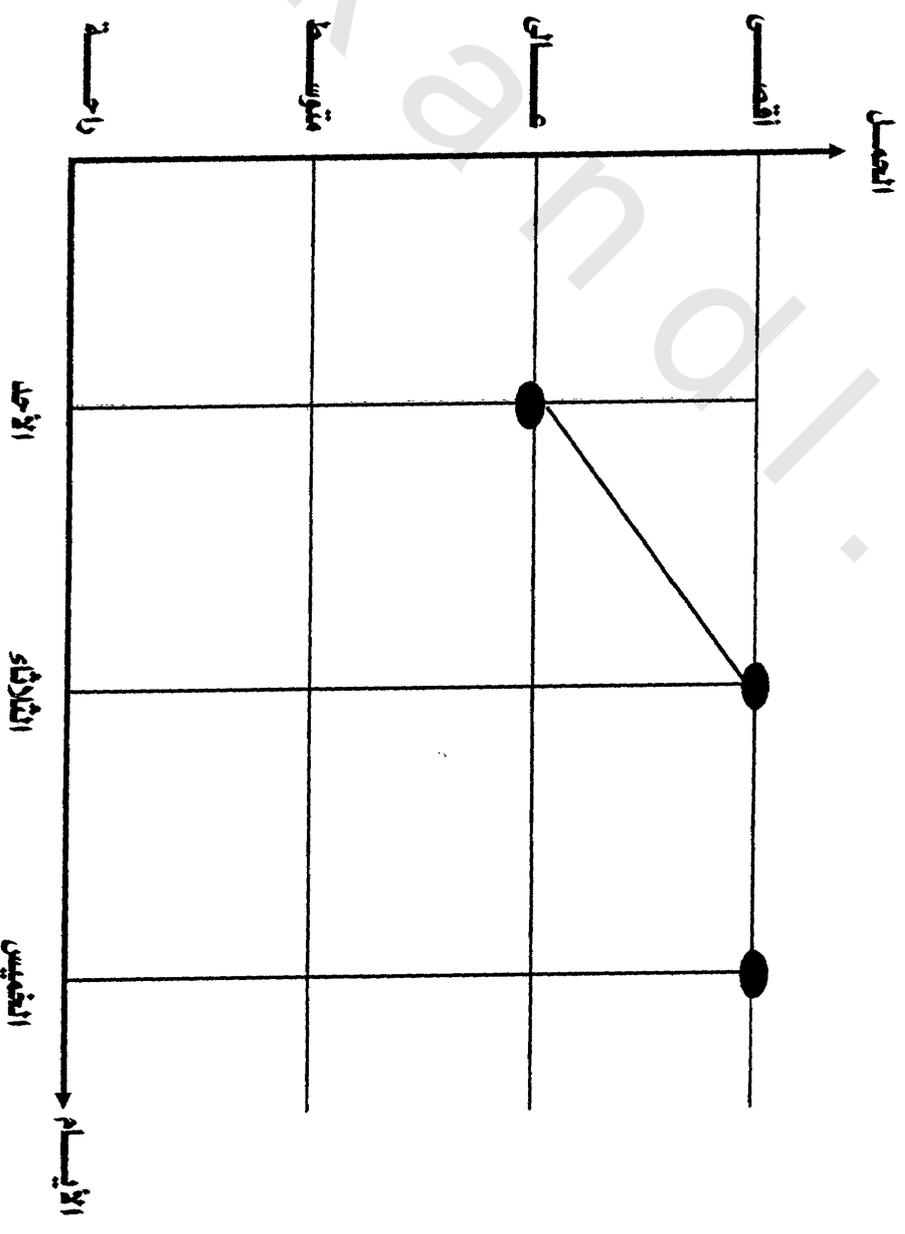
توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الرابع من الشهر الثاني



الشدّة  
الزمن

شكل ( ١٨ )

توزيع حمل الترييب خلال دورة الحمل الاسبوعية للبرنامج في الاسبوع الرابع من الشهر الثاني



| الوحدات  |      | الحمل          |  |
|----------|------|----------------|--|
| الاحد    | ٧٥٪  | اقصى (١٠٠-٩٠)٪ |  |
| الاثنين  | ٩٠٪  | معالى (٧٥-٥٠)٪ |  |
| الثلاثاء | ١٠٠٪ | متوسط (٣٠-٥٠)٪ |  |

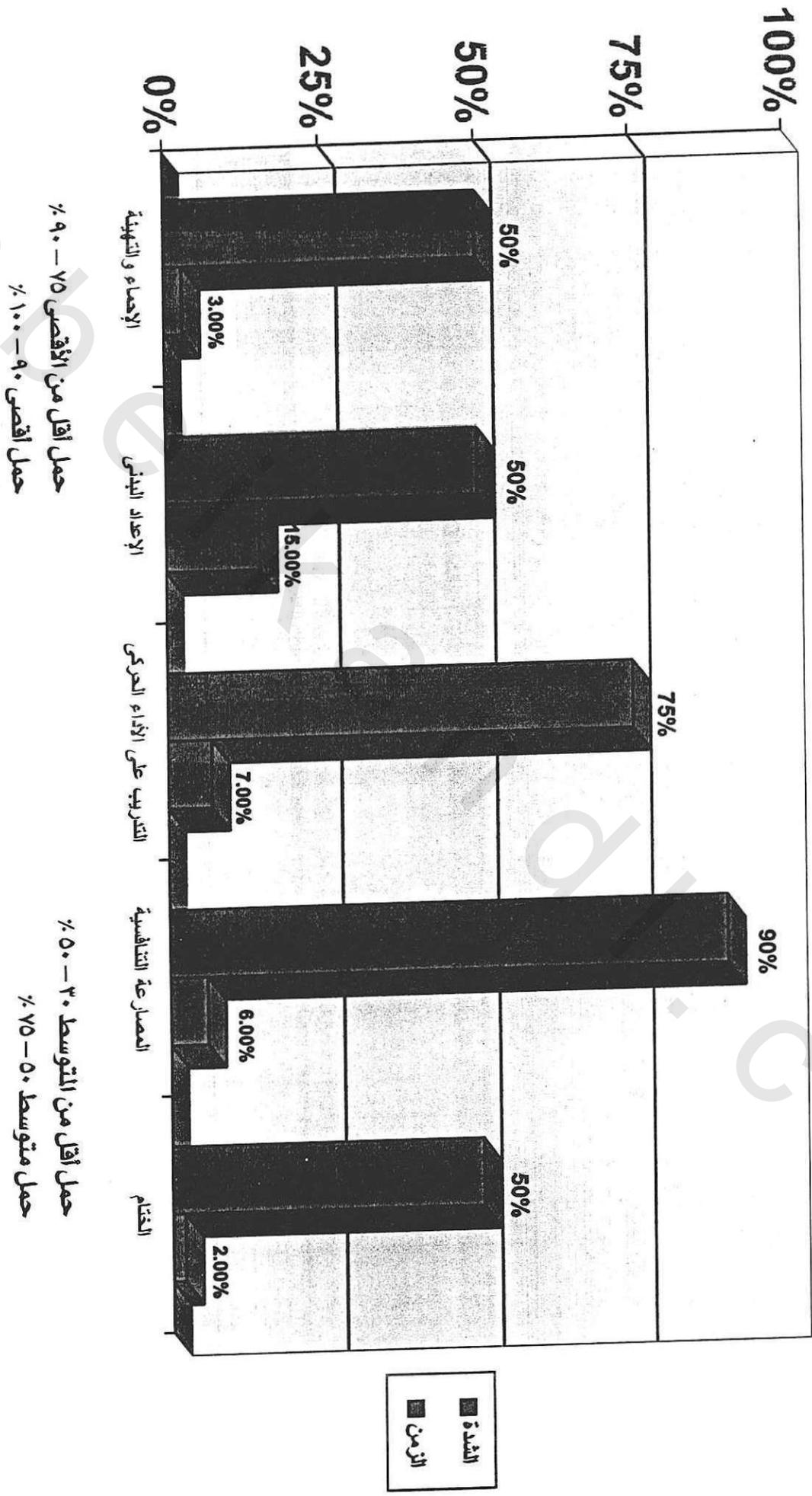
| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل العمل لتدريب البيومترك |            |           | الشدة | محتوى  | مكونات الوحدة             |
|----------------|------------------|------------------------------|------------|-----------|-------|--|---------------------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة        | التكرار    | المجموعات |       |  |                           |
| ١٥ ق<br>٣%     | مستمر            | _____                        | *٤<br>***٤ | *٢<br>**٢ | % ٥٠  | الجرى بسرعات متزايدة لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.  | الإحماء والتهيئة          |
| ٧٥ ق<br>١٥%    | مستمر            | ١-١<br>١-١                   | *٤<br>***٤ | *٢<br>**٢ | % ٥٠  | تمرين  ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١ تمرين  ١٥، ١٤، ١٣، ١٢ تمرين  ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١ تمرين ١٠، ٩ (٥) مرفق | الإعداد البدني            |
| ٣٥ ق<br>٧%     | فترى منخفض الشدة | ٣-١<br>٢-١                   | *٥<br>***٣ | *٣<br>**٤ | % ٧٥  | التدريب على المهارات الفنية ذات الخطافات الفنية الكبرى من وضع الصراع عالياً.   | التدريب على الأداء الحركي |
| ٣٠ ق<br>٦%     | فترى مرتفع الشدة | ٢-١<br>٢-١                   | *٥<br>***٣ | *٣<br>**٢ | % ٩٠  | يتنافس اللاعبون على المهارات السابقة من خلال مباراة مع تغير الأوزان.   | المصارعة التنافسية        |
| ١٠ ق<br>٢%     | مستمر            | _____                        | *٤<br>***٤ | *٢<br>**٢ | % ٥٠  | تمرينات الاسترخاء (مرجحات - تمرينات التنفس - حركات اهتزازية - مشى).  | الغضام                    |

تمرينات بدنية  
تمرينات بليومترك



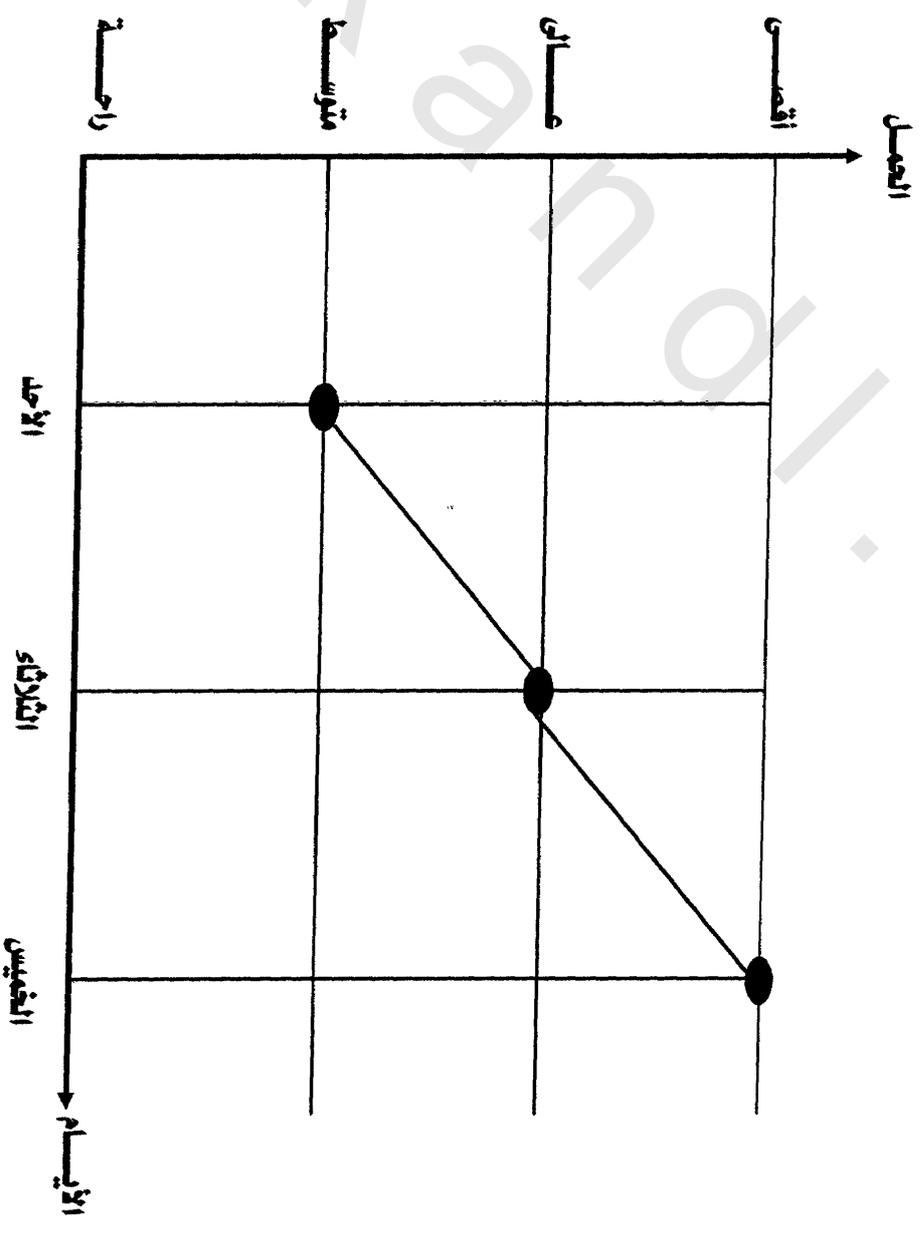
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (١٩) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الأول من الشهر الثالث



شكل (٢٠)

توزيع حمل الترتيب خلال دورة الحمل الاسبوعية للبرنامج في الاسبوع الاول من الشهر الثالث



| الأيام  | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الطبيس |
|---------|----------------|---------------|----------------|--------|
| الوحدات |                |               |                |        |
| العمل   | أقصى (٩٠-١٠٠٪) | عالي (٥٠-٧٥٪) | متوسط (٣٠-٥٠٪) |        |

(( الأسبوع العاشر من الشهر الثالث ))

الخميس ٩٠٪

٥٤٠ ق  
الثلاثاء ٧٥٪

زمن الأسبوع /

شدة العمل ٧٥٪  
شدة العمل خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل العمل للتدريب البيولوجي مشترك |            |            |       | مكونات الوحدة                |
|----------------|------------------|-------------------------------------|------------|------------|-------|------------------------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة               | التكرار    | المجموعات  | الشدة |                              |
| ١٥ ق<br>٢٠,٨٠٪ | مستمر            | _____                               | *٤<br>***٣ | *٣<br>***٤ | ٧٥%   | الإحماء<br>والتهيئة          |
| ٨٥ ق<br>١٥,٧٠٪ | مستمر            | ٢-١<br>٢-١                          | *٤<br>***٣ | *٣<br>***٤ | ٧٥%   | الإعداد البدني               |
| ٣٥ ق<br>٦,٥٠٪  | فترى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                          | *٤<br>***٣ | *٤<br>***٤ | ٩٠%   | التدريب على<br>الأداء العركي |
| ٣٥ ق<br>٦,٥٠٪  | فترى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                          | *٤<br>***٣ | *٤<br>***٤ | ١٠٠%  | المصارعة<br>التنافسية        |
| ١٠ ق<br>١,٩٠٪  | مستمر            | _____                               | *٤<br>***٣ | *٣<br>***٤ | ٥٠%   | الختام                       |

المختار

جرى بسرعات متزايدة لرفع درجة حرارة الجسم  
وتشيط الدورة الدموية + تمارينات الكوبري المتتوعة.

تمرين  ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١  
تمرين  ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠

تمرين  ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥

تدريبات مهارية دفاعية وهجومية من وضع الصراع أرضاً  
وعالياً مع التركيز على الحركات المهارية قيد البحث .

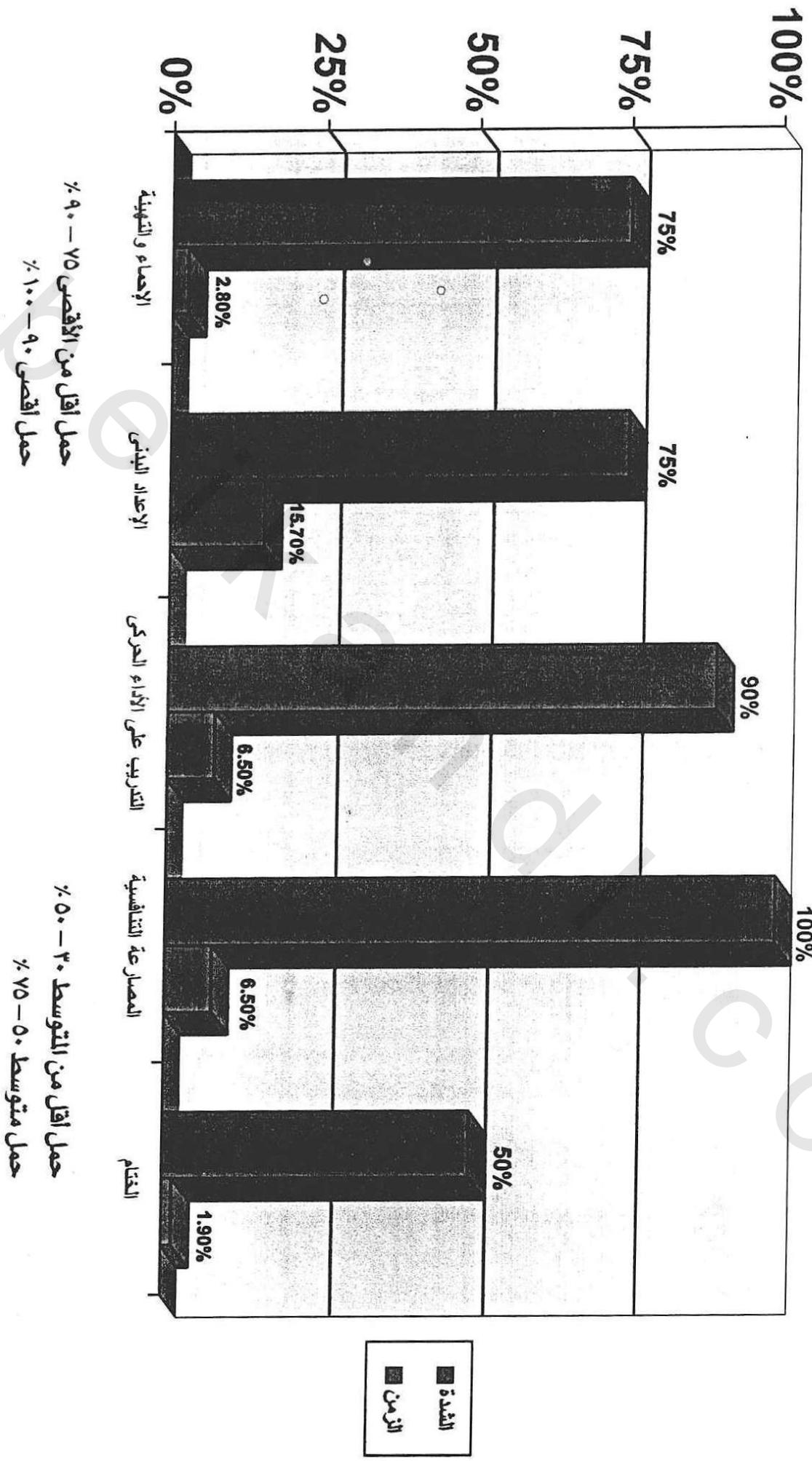
التدريب على المهارات الدفاعية والهجومية من وضع  
الصراع أرضاً وعالياً مع أوزان مختلفة .

تمارين الاسترخاء ( مرجحات - تمارينات التنفس -  
حركات اهتزازية - مشى ) .

 تمارينات بدنية  
 تدريبات بليو مترك

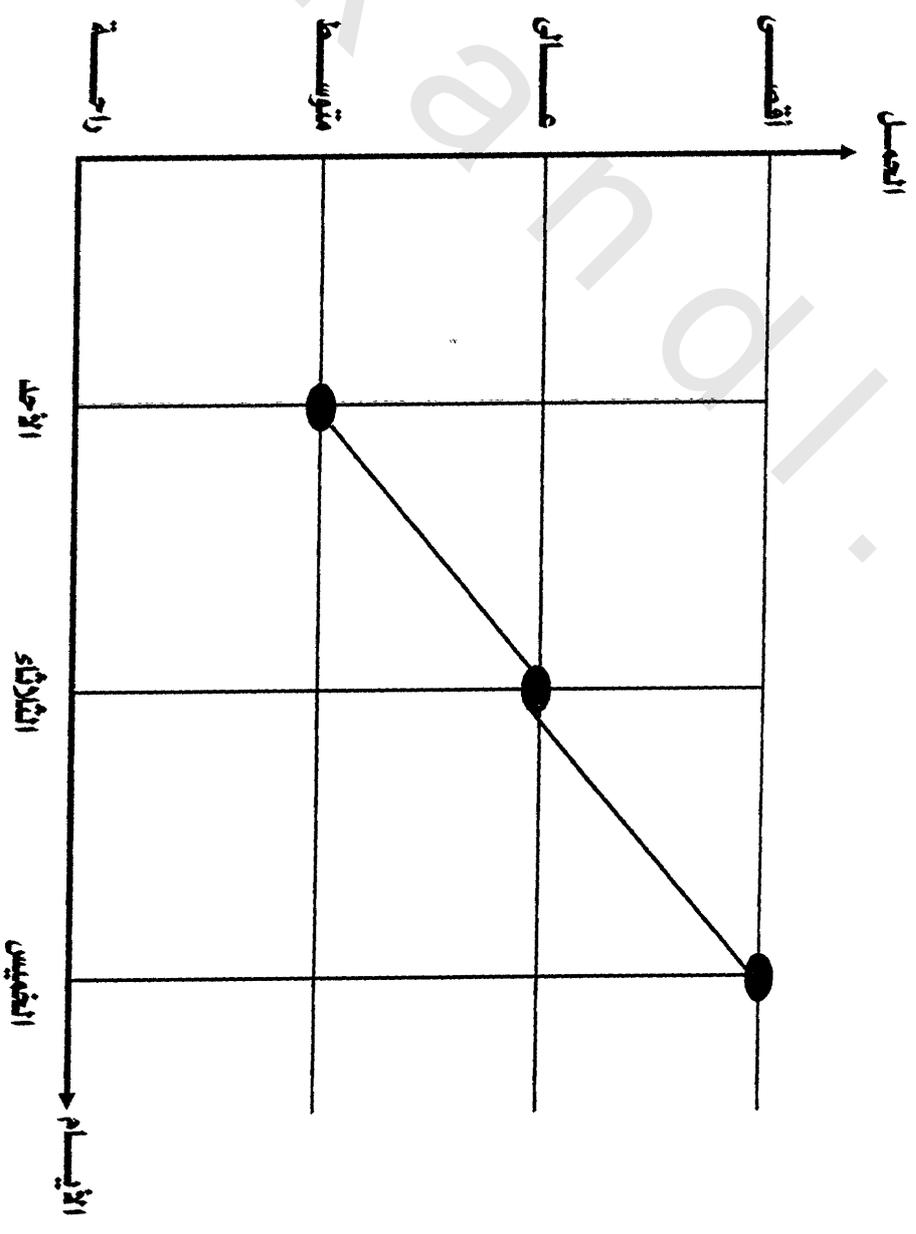
\* للأوزان الخفيفة  
\*\* للأوزان الثقيلة

شكل (٢١) توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الثالث



شكل ( ٢٢ )

توزيع حمل التريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثاني من الشهر الثالث

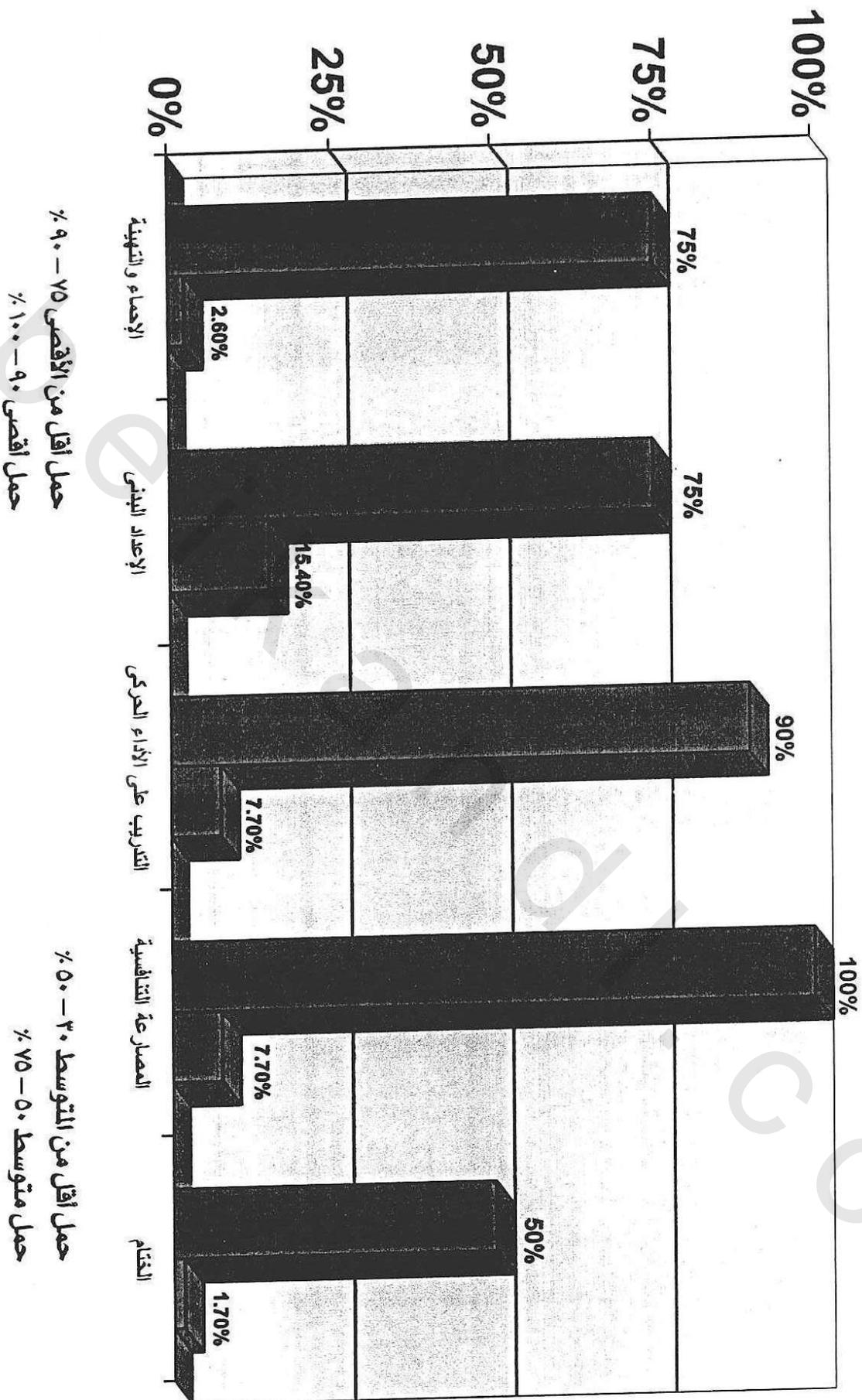


| الوحدات  |      | العمل           |  |
|----------|------|-----------------|--|
| الأحد    | %٥٠  | أقصى (١٠٠-٩٠) % |  |
| الاثنين  | %٧٥  | عالي (٧٥-٥٠) %  |  |
| الثلاثاء | %١٠٠ | متوسط (٥٠-٣٠) % |  |



شكل (٢٣)

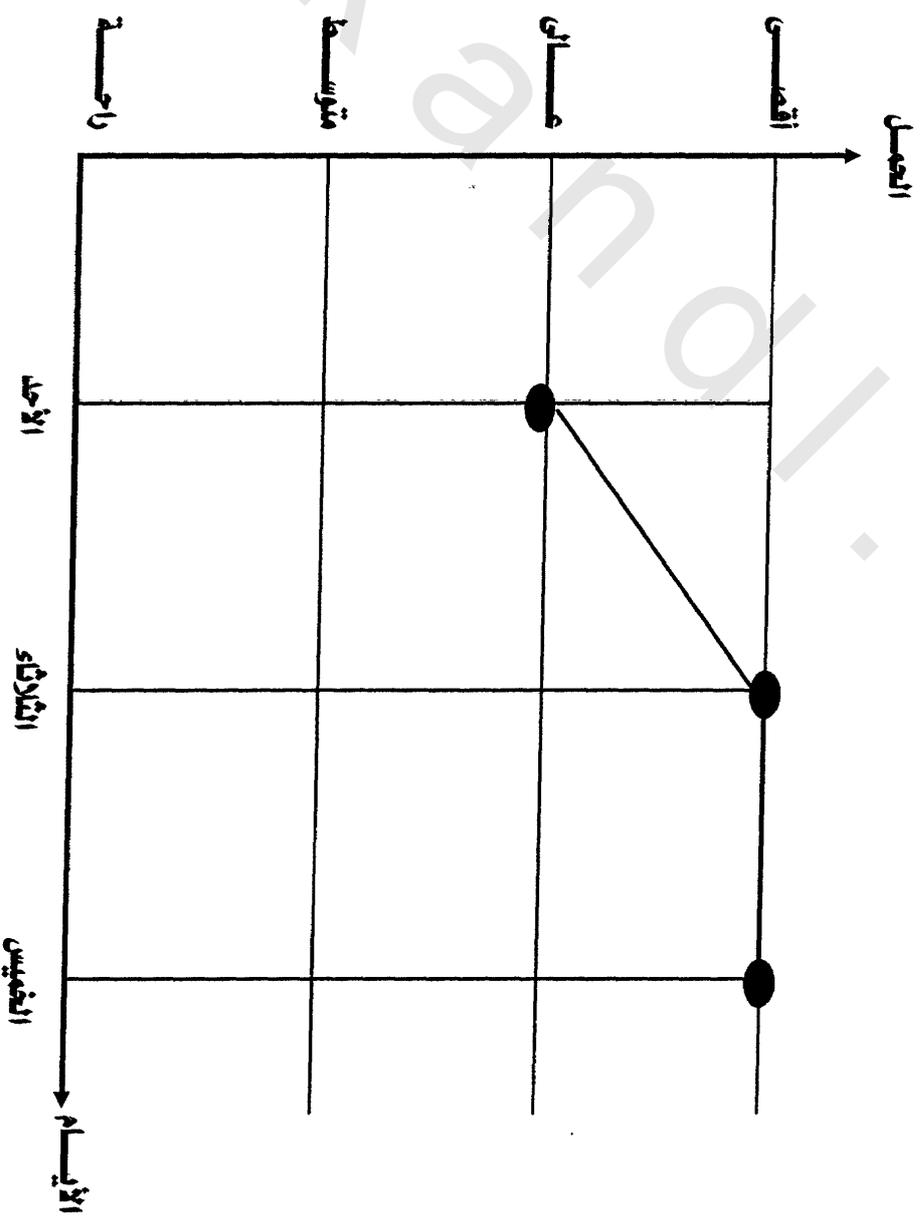
توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الثالث من الشهر الثالث



الشدة  
الزمن

شكل (٢٤)

توزيع حمل الترييب خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الثالث من الشهر الثالث



| الأيام  | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الخميس        |
|---------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| العمل   | عالي (٥٠-٧٥٪)  | عالي (٧٥-٩٠٪) | أقصى (٩٠-١٠٠٪) | عالي (٧٥-٩٠٪) |
| الوحدات | متوسط (٣٠-٥٠٪) |               |                |               |

(( الأسبوع الثاني عشر من الشهر الثالث ))

الخميس ٩٠٪

٥٤٠ ق  
الثلاثاء ٧٥٪

زمن الأسبوع /

شدة العمل ٧٥٪  
شدة العمل خلال أيام الأسبوع الأحد ٥٠٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب    | تشكيل الحمل للتدريبات البيومترية |           |           |       | مكونات الوحدة             |
|----------------|------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------|
|                |                  | نسبة العمل إلى الراحة            | التكرار   | المجموعات | الشدة |                           |
| ١٥ ق<br>٢٠,٨٠٪ | مستمر            | —                                | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الإحماء<br>والتهيئة       |
| ٨٥ ق<br>١٥,٧٠٪ | مستمر            | ٣-١<br>٣-١                       | *٣<br>**٤ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الإعداد البدني            |
| ٤٠ ق<br>٧,٤٠٪  | مستمر            | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٧٥٪   | التدريب على الأداء الحركي |
| ٣٠ ق<br>٥,٦٠٪  | فترى مرتفع الشدة | ٢-١<br>١-١                       | *٤<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٩٠٪   | المصارعة التنافسية        |
| ١٠ ق<br>١,٩٠٪  | مستمر            | —                                | *٣<br>**٣ | *٣<br>**٣ | ٥٠٪   | الختام                    |

المحتوى

الحرى بساعات متزايدة لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.

تمرين ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦

تمرين ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩ مرفق (٤)

تمرين ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠ مرفق (٥)

تدريبات تكنيكية وتكتيكية لمهارات الصراع أوضاعاً وعلياً.

التدريب على التدرجات السابقة من خلال مصارعة تنافسية مع تغير الأوزان.

تدريبات الاسترخاء (مرجحات - تدريبات التنفس - حركات اهتزازية - مشى).

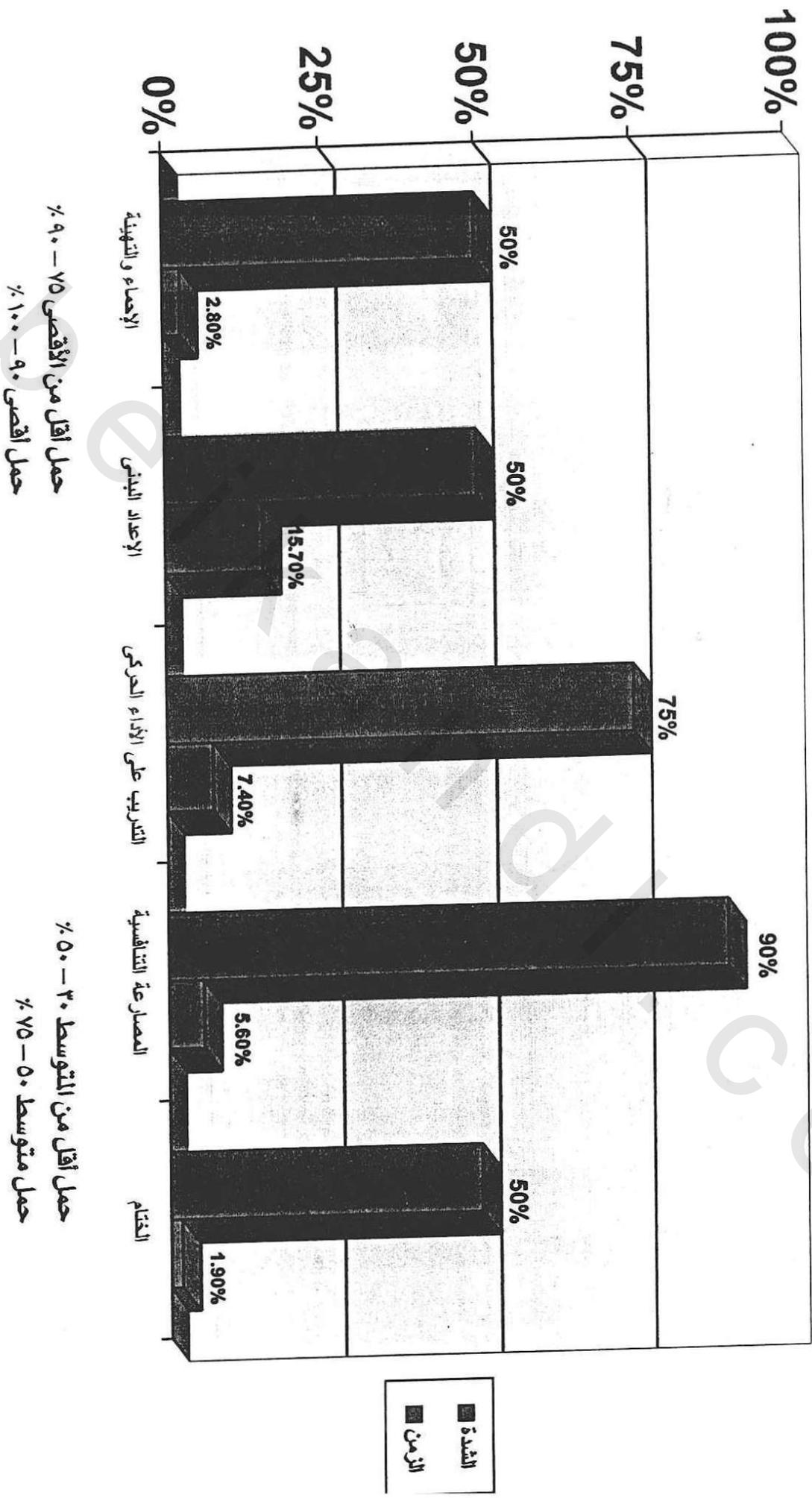
تمرينات بدنية

تدريبات بليو مترك

\* للأوزان الخفيفة  
\*\* للأوزان الثقيلة

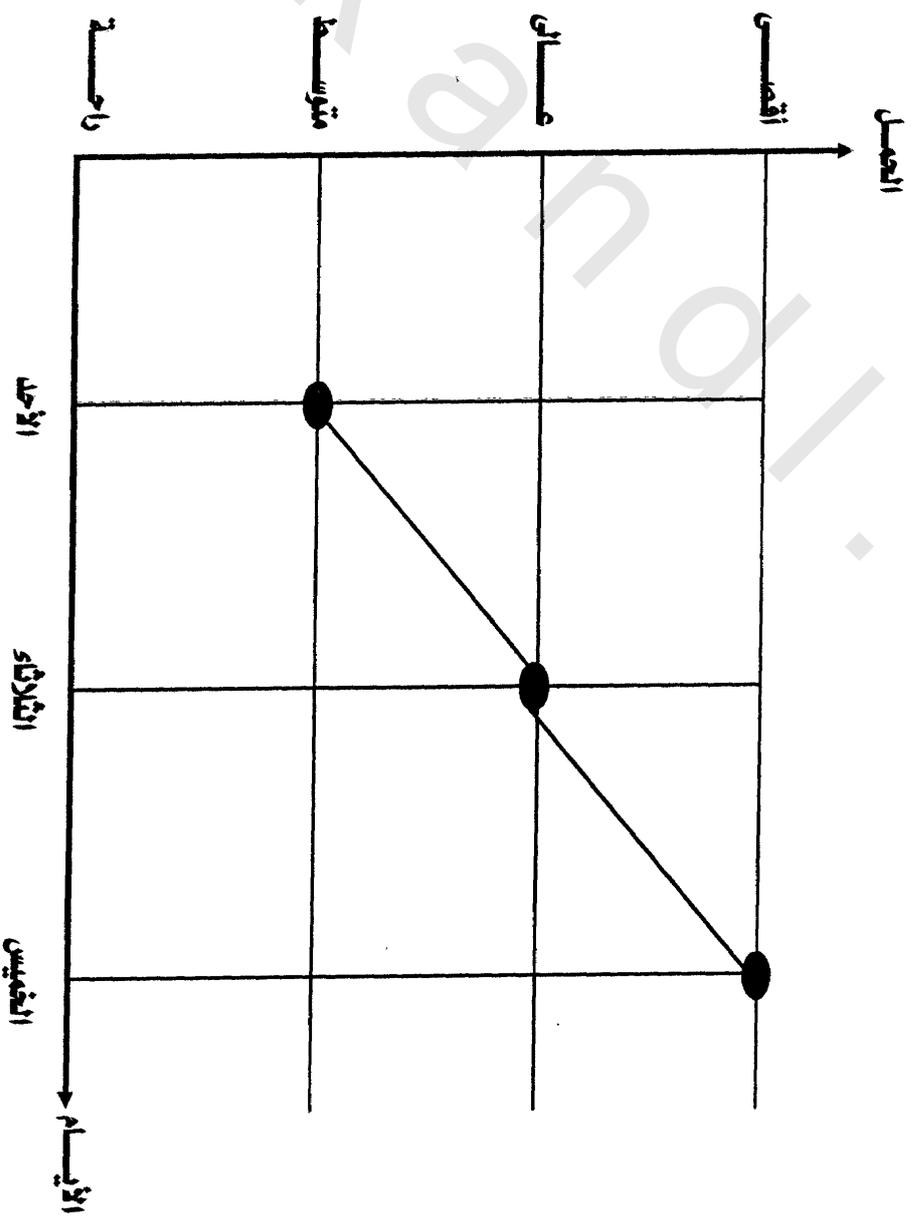
شكل (٢٥)

توزيع شدة حمل التدريب والزمن خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الرابع من الشهر الثالث



شكل (٢٦)

توزيع حمل التدریب خلال دورة العمل الأسبوعية للبرنامج في الأسبوع الرابع من الشهر الثالث



| الوحدات |                | العمل          |                |
|---------|----------------|----------------|----------------|
| الأيام  | الأحد          | الثلاثاء       | الأربعاء       |
| العمل   | عالي (٧٥-١٠٠٪) | متوسط (٣٠-٥٠٪) | عالي (٧٥-١٠٠٪) |

مرفق (٧)

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة

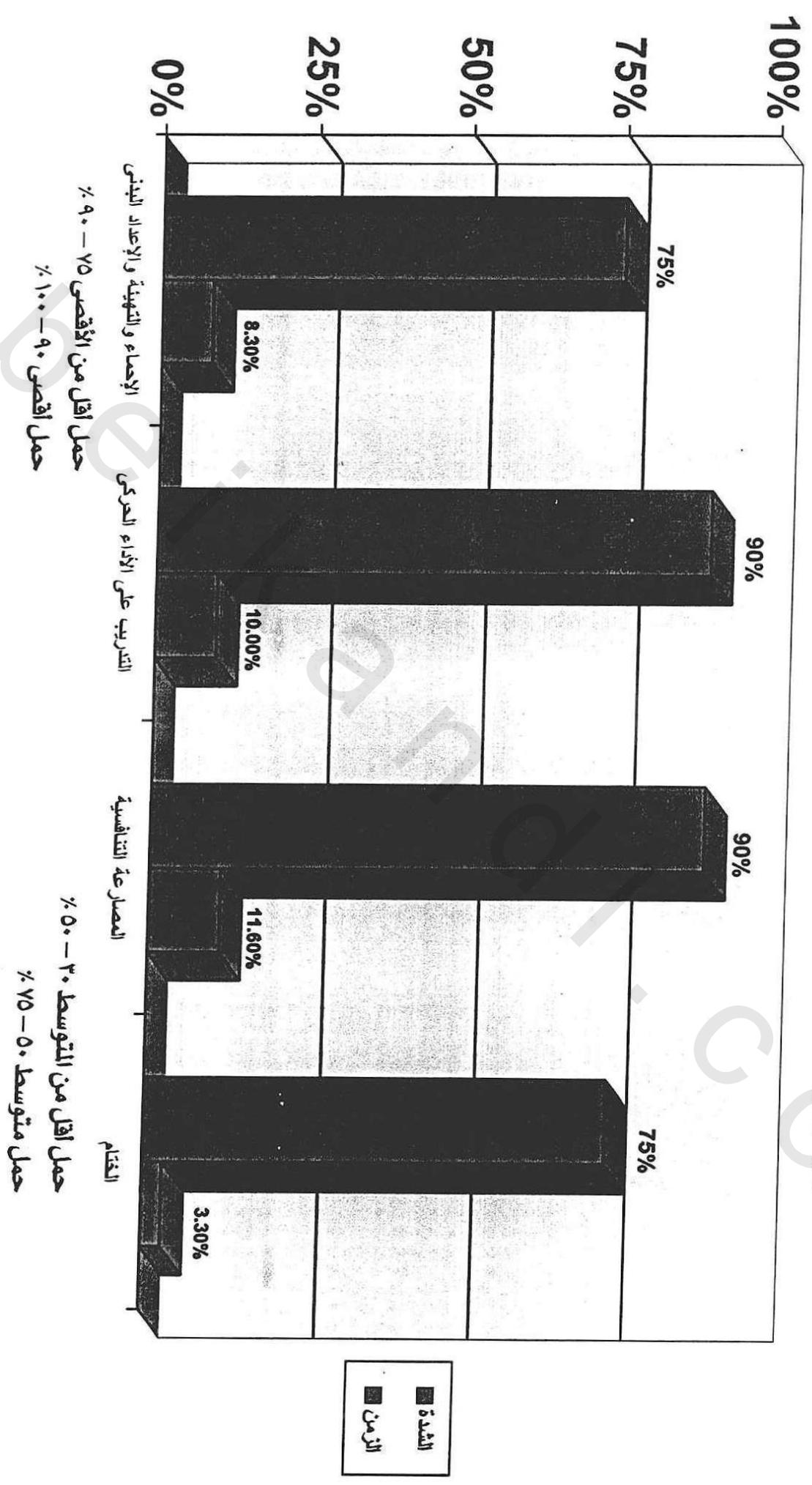
(( نموذج وحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة ))

شدة العمل ٧٥٪ / زمن الأسبوع / ٣٠٠ ق / الثلاثاء ٩٠٪ / الخميس ٧٥٪

| التقسيم الزمني | طريقة التدريب | الشدة | المحتوى  | مكونات الوحدة                      |
|----------------|---------------|-------|--|------------------------------------|
| ٢٥ ق<br>٨,٣٠%  | مستمر         | ٧٥%   | تمرنات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية<br>+ تمرنات رشاقة ، مرونة ، سرعة ، تحمل ، قوة عضلية | الإحماء والتهيئة<br>الإعداد البدني |
| ٣٠ ق<br>١٠%    | مستمر         | ٩٠%   | التدريب على المصارعة في ضوء الواجبات الخطئية<br>الدفاعية والهجومية من وضع الصراع أرضاً .               | التدريب على<br>الأداء الحركي       |
| ٣٥ ق<br>١١,٦٠% | تدريب تكرارى  | ٩٠%   | يتمرن اللاعبون على المهارات والواجبات السابقة مع تغير<br>الأوزان .                                     | المصارعة<br>التنافسية              |
| ١٠ ق<br>٣,٣٠%  | مستمر         | ٧٥%   | تمرنات الاسترخاء ( مرجحات - تمرينات التنفس -<br>حركات اهتزازية - مشى ) .                               | الختام                             |

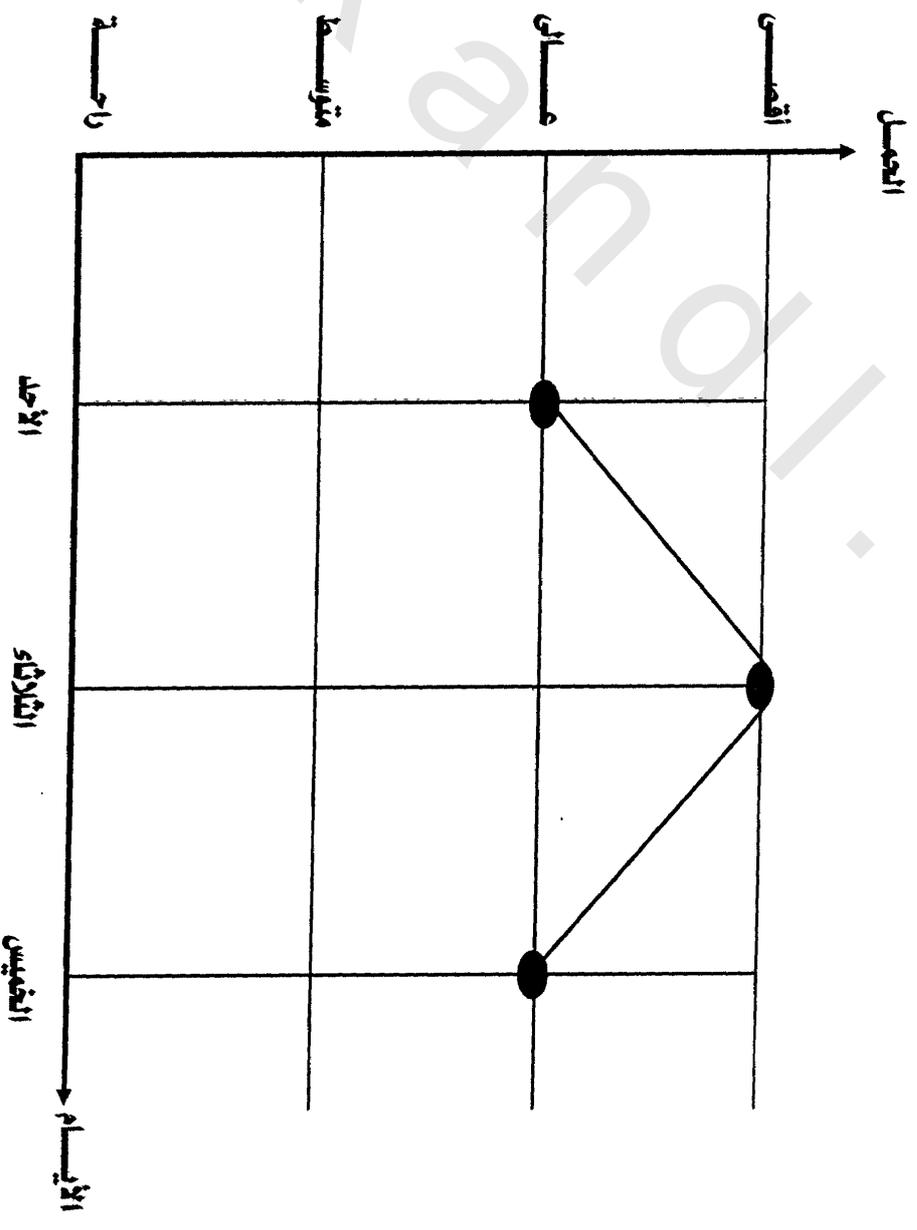
\* للأوزان الخفيفة  
\* للأوزان الثقيلة

شكل (٢٧) نموذج توزيع شدة حمل التدریب والزمن خلال دورة الحمل الأسبوعية المطبقة على المجموعة الضابطة



شكل ( ٢٨ )

نموذج توزيع حمل التثبيت خلال دورة العمل الأسبوعية للمجموعة الضابطة



| الوقت   | الأحد          | الاثنين       | الثلاثاء       | الخميس |
|---------|----------------|---------------|----------------|--------|
| الوحدات |                |               |                |        |
| العمل   | أقصى (١٠٠-٩٠)٪ | عالي (٧٥-٥٠)٪ | متوسط (٣٠-٥٠)٪ |        |

# ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع  
والرجلين على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة

بحث مقدم من

مشير محمد احمد الجندي

ضمنه متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

**إيهاب صبرى محمد**

مدرس بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

**إيهاب فوزى البديوى**

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

## ملخص البحث باللغة العربية

بغنوان تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجزع والرجلين على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة .

مقدم من الباحث / مشير محمد أحمد الجندى

- مقدمة :-

يشير إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) أن المصارعة من الرياضات التى تنمى معظم قدرات الجسم البدنية والمهارية وكذلك الوظيفية لما يتمتع به النزال أثناء الصراع على مقومات تساعد على تلك التنمية لهذه القدرات .

ويؤكد موران ، ماجلين " Moran & Meglynn " ( ١٩٩٠ م ) إلى أن أسلوب تدريبات البليومتري أصبح من أكثر الأساليب استخداماً فى تنمية القدرة العضلية فى العديد من الأنشطة الرياضية والتى تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة . حيث ساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التى تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة .

يؤكد كونرى " Conroy - T - R " ( ١٩٩٤ م ) إلى أن التدريب البليومتري Plyometric training يؤدي إلى زيادة كفاءة العضلات ، وتنمية عنصر القوة فى أقل زمن ممكن وهذه التدريبات تتضمن عادة بعض أنواع من تمرينات الوثب Exercises Jumper التى تتميز بالانقباضات العضلية ذات القوة والسرعة العالية كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة ، وقد انتقلت العديد من المراجع العلمية على أن هذا النوع من التدريب يسهم بفعالية فى تطوير القدرة العضلية .

ويذكر محمد علاوى ، نصر رضوان ( ١٩٩٤ م ) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية فى العضلات ، يعتبر من متطلبات الأداء. وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين ، إذ أنهم يملكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة مع القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة .

ويرى الباحث أن القدرة العضلية للرجلين والجذع فى المصارعة تلعب دوراً هاماً فى معظم الأنشطة الرياضية أن لم تكن جميعها حيث لا تخلو أى من هذه الأنشطة فردية كانت أو

جماعية من حركات الوثب أو سرعة تحريك الرجلين أو الدفع بهما وخاصة فى رياضة المصارعة وتظهر أهمية عنصر القدرة العضلية فى معظم مهاراتها التى تعتمد إلى حد كبير إلى سرعة الأداء بشكل مفاجئ يتصف بالقوة والسرعة ( القدرة ) التى يتميز حركات القدمين للاعبى المصارعة .

## - مشكلة البحث :

قد تم إجراء العديد من الأبحاث العلمية على هذا النوع من التدريبات فى مختلف الأنشطة الرياضية مما أسهم فى تطوير المستويات الرقمية والأداء الفنى لكثير من الرياضيين ، والأبطال العالميين وأصبح واحدا من أهم مكونات برنامج التدريب فى الأنشطة الرياضية .

ولكى يحقق المصارع أعلى مستوى من مستويات الأداء خلال المباريات فإنه لابد من توافر عنصر القوة للمصارع وذلك للتغلب على المقاومات المختلفة أثناء الصراع ، فيحتاج المصارع للقوة القصوى عندما يقوم بأداء حركة رفع مشتركة من المنافس وللقوة المميزة بالسرعة لى يقوم بتنفيذ الخطفات فى أقل زمن ممكن كذلك يحتاج إلى القوة العضلية الثابتة وذلك للبقاء فى وضع الكوبرى والاحتفاظ بالكتفين بعيدين عن البساط ، وكذلك يحتاج المصارع إلى القوة العضلية الديناميكية كى تمكنه من أداء وإنجاز الحركات الهجومية المختلفة ، حيث تطلب رياضة المصارعة تكرار المسكات بسرعة وبطريقة مفاجئة .

ومن خلال ممارستى لرياضة المصارعة كلاعب مصارعة ومدرب مساعد لمنطقة كفر الشيخ للمصارعة قد لاحظت أن بعض لاعبي المصارعة بالرغم من انتقائهم للمهارات الأساسية للمصارعة وحركاتها الهجومية والدفاعية إلا أنهم لا يحققون مراكز تتناسب مع ما يمتلكون من تلك المهارات وقد يرجع الباحث هذا إلى افتقار هؤلاء اللاعبين لصفة القدرة العضلية للجذع والرجلين ومن ثم فقد تعرض الباحث لهذه المشكلة وسوف يقوم بإعداد برنامج تدريبي لتنمية صفة القدرة العضلية للجذع والرجلين باستخدام التدريبات البليومترية حيث اتفق علماء وخبراء التدريب على أن أسلوب التدريب البليومتري يتميز بفعالية فى تطوير الأداء البدنى وخاصة عنصر القدرة العضلية للاعبى الأنشطة الرياضية المختلفة .

## - أهمية البحث والحاجة إليه :

وتكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري المقترح على تنمية صفة القدرة العضلية حتى يمكن التوصل لنتائج قد تؤدي إلى التغلب على بعض الصعوبات التي تواجه لاعبي المصارعة مما يكون له أثر في التقدم بالمستوى المهاري وما يترتب عليها تحسن في مستوى أداء لاعبي المصارعة إذ قد تسفر نتائج هذا البحث عن إضافة جديدة لتطوير برامج إعداد لاعبي المصارعة وقد تكون إسهاماً في الوصول إلى الأسس والقواعد التي يمكن أن تحقق نوعاً من الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين خاصة في مجال التدريب حتى يمكن استغلال أفضل ما لديهم من إمكانيات وطاقات تمكنهم من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

## - أهداف البحث :

- 1- وضع برنامج للتدريب البليومتري للمرحلة السنوية ( ١٦ - ١٧ سنة ) .
- 2- التعرف على تأثير برنامج التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين .
- 3- التعرف على تأثير برنامج التدريب البليومتري على فعالية الأداء المهاري للاعبين المصارعة .

## - فروض البحث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .

## - منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى (تجريبية) والثانية (ضابطة) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي ، بحيث يطبق على المجموعة (التجريبية) برنامج تدريبات البليومتري ، أما المجموعة الأخرى (الضابطة) فتقوم بتنفيذ البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية ولكن بدون وجود تدريبات البليومتري فى الوحدة التدريبية .

## - عينة البحث :

أجريت الدراسة على مصارعين من ( ١٦ - ١٧ سنة ) وبلغ المجتمع الأصلي للدراسة (٣٦) مصارع تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي كلية التربية الرياضية - طنطا ومركز شباب بيلا الرياضى . وأجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبي كلية التربية الرياضية - طنطا وبلغ عددهم (١٦) مصارع أما الدراسة الأساسية فتم تطبيقها على مصارعي مركز شباب بيلا وبلغ عددهم (٢٠) لاعب هذا وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٠) لاعبين ، والجدول التالى يوضح المجتمع الكلى لعينة البحث :-

## - أدوات جمع البيانات :

نتيجة لما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم

الباحث بعض الأجهزة والأدوات ، واختبارات بدنية ومهارية لجمع البيانات وهى كالتالى :

## الأجهزة والأدوات :

### أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ١- جهاز ديناموميتر
- ٢- جهاز ريستاميتير
- ٣- جهاز مانوميتر
- ٤- أشرطة القياس
- ٥- ثمانية صناديق للوثب العميق
- ٦- مقياس للطول
- ٧- ميزان طبي معايير
- ٨- بساط مصارعة قانوني
- ٩- لوحة التحكم عن بعد لتنظيم سرعات العرض وتثبيت الصور ( Control System ) .
- ١٠- ساعة إيقاف ( Stop Watch )
- ١١- جهاز عرض تليفزيوني ملون .
- ١٢- أقماع بارنفاع ( ٥٠ : ٧٠ سم )
- ١٣- كاميرا تصوير تليفزيوني ملونة
- ١٤- معدل للتيار الكهربى للكاميرا ( Adapter )
- ١٥- شرائط تسجيل تليفزيوني
- ١٦- مسجل مرئى متعدد السرعات ( Video cassette )
- ١٧- كرات طبية أوزان ٣ - ٥ كجم
- ١٨- شواخص مصارعة
- ١٩- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين
- ٢٠- استمارة تسجيل القياسات والاختبارات البدنية للمصارعين

### - خطة البحث :-

#### الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٢/٤/٢٠٠٣م إلى ٨/٥/٢٠٠٣م على عينة من المصارعين بلغ قوامهم (١٦) مصارعاً وهم عينة مماثلة لعينة البحث ولكن من خارج هذه العينة .

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث وبلغ قوامهم (١٦) مصارعاً فى الفترة من ٢٢/٤/٢٠٠٣م إلى ٢٩/٤/٢٠٠٣م واستهدفت هذه الدراسة :
- ١- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات العلمية .
  - ٢- تحديد الزمن الذى يستغرقه كل اختبار .

- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراءات البحث .
- ٤- التأكد من كفاءة الأيدى المساعدة وتدريبهم على الطرق الصحيحة للقياس .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٩/٤/٢٠٠٣م إلى ٥/٥/٢٠٠٣م واستهدفت تحديد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات المهارية وأبدينية قيد البحث .

### جدول ( ١ )

الجدول الزمنى فى القياس القبلى للقياسات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث

| م | اليوم   | التاريخ    | الاختبارات  | الوقت |
|---|---------|------------|---|-------|
| ١ | السبت   | ٢٠٠٣/٦/٢١م | القياس الأول للاختبارات البدنية + القياس الأول للاختبارات فعالية الأداء المهارى .   | ٣     |
| ٢ | الإثنين | ٢٠٠٣/٦/٢٣م | القياس الثانى للاختبارات البدنية + القياس الثانى للاختبارات فعالية الأداء المهارى . | ٣     |

### ب- المرحلة الأساسية قد اشتملت على :

(١) أسس وضع البرنامج

(٢) تطبيق البرنامج

البرنامج التدريبي المقترح :

أسس وضع البرنامج :

راعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التى يبنى عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنوية للمصارعين فى هذه المرحلة حتى يتمكن بناء البرنامج على أسس علمية سليمة وقد حددت الأسس كالتالى :

١- مراعاة الفروق الفردية لكل مصارع من حيث :

( السن ، العمر التدريبي ، المستوى البدنى )

٢- التأكد من سلامة وصحة المصارعين .

٣- مراعاة توفر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة .

٤- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .

- ٥- توفير الإسعافات الأولية .
- ٦- طريقة التدريب تبعاً لقدرات شكل المصارع .
- ٧- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه .
- ٨- مراعاة الأسس والمبادئ العامة ( التوقيت الصحيح لتكرار الحمل ، الارتفاع التدريبي بدرجة الحمل ، الاستمرارية فى التنمية ، التكامل بين الصفات البدنية ) .
- ٩- توفير الهدوء فى المكان المخصص للتدريب .
- ١٠- يجب التركيز على أسلوب المهارة والنواحي المرتبطة بها .

### - الدراسة الأساسية :

#### القياسات القبليّة :

تم تطبيق القياسات القبليّة لعينة البحث فى الفترة من ٢١/٦/٢٠٠٣م إلى ٢٣/٦/٢٠٠٣م وتم قياس جميع الاختيارات البدنية والمهارية قبل الوحدة التدريبية .

### الدراسة الأساسية ( تطبيق التجربة ) :

تم تطبيق البرنامج البليومتري من خلال الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية فقط ، المجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج التقليدى المتبع بالنادى وذلك فى الفترة من ١٠/٧/٢٠٠٣م حتى ٧/١٠/٢٠٠٣م أى بواقع ( ١٢ ) اثنى عشر أسبوع بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية فى الأسبوع .

### جدول ( ٢ )

الجدول الزمني فى القياس البعدى لتنفيذ القياسات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث

| م | اليوم    | التاريخ     | الاختبارات                     | الوقت |
|---|----------|-------------|--------------------------------|-------|
| ١ | الأربعاء | ٨/١٠/٢٠٠٣م  | الاختبارات البدنية قيد البحث   | ٣     |
| ٢ | الجمعة   | ١٠/١٠/٢٠٠٣م | اختبارات فعالية الأداء المهارى | ٣     |

### المرحلة النهائية واشتملت على :

القياس البعدى لمجموعتى البحث بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر الموافق ٩/١٠/٢٠٠٣م حتى ١١/١٠/٢٠٠٣م وبنفس ترتيب ظروف القياس القبلى .

## - الاستخلاصات :-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية أمكن للباحث استخلاص الآتى :-

١- برنامج التدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين أدى إلى تحسن ملحوظ فى فعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث ، أدى برنامج التدريبى باستخدام تدريبات البليومترى لتنمية القدرة المهارية للجذع والرجلين .

٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة فى القياس البعدى لفعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث مما يؤكد على أن التدريب البليومترى أكثر فعالية فى تحسين فعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث مقارنة بالبرنامج التقليدى .

٣- أظهر البرنامج التدريبى تحسن فى بعض الصفات البدنية الخاصة بالمصارعين ( الرشاقة - مرونة الكوبرى الأفقية - مرونة الكوبرى الرأسية - قوة عضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى ) بالنسبة للمجموعة التجريبية عدا الضابطة .

## - التوصيات :-

### أ ) بالنسبة للمدربين :

١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على نفس المرحلة السنية .

٢- الاهتمام بتقنين فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات وذلك للعمل على إخراج وحدات تدريبية على أكمل وجه .

٣- الاهتمام بتصنيف اللاعبين إلى مجموعتين ثقيلة وخفيفة حتى يمكن إعطاء الجرعة التدريبية المناسبة لكل مجموعة بحيث تتناسب مع الفروق الفردية والقدرات للمصارعين .

٤- استخدام اختيار فعالية الأداء المهارى لتقييم الحالة الفنية للمصارعين .

### ب ) بالنسبة للاعبين :

ضرورة الاهتمام بتدريبات البليومترى لتنمية القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة .

### ج ) بالنسبة للباحثين :

التعرف على تأثير تدريبات البليومترى على بعض المتغيرات المهارية والبدنية على مراحل سنوية أخرى خلاف عينة البحث .

### د ) بالنسبة للاتحاد المصرى للمصارعة :

١- المساعدة فى إطلاع المناطق والأندية والمدربين على البرنامج لمحاولة الاستفادة من العملية التدريبية .

٢- ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعملى للمدربين ورفع مستواهم التدريبى حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا .

## مستخلص البحث

بعنوان : تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة

الباحث / مشير محمد احمد الجندي

- يرى الباحث أن القدرة العضلية للرجلين والجذع تلعب دوراً هاماً فى معظم الأنشطة الرياضية وإن لم يكن جميعها حيث لا تخلو أى من الأنشطة فردية كانت أو جماعية من حركات الوثب أو سرعة تحريك الرجلين أو الدفع بهما وخاصة فى رياضة المصارعة وتظهر أهمية عنصر القدرة العضلية فى معظم مهاراتها والتي تعتمد إلى حد كبير إلى سرعة الأداء بشكل مفاجئ يتصف بالقدرة والسرعة ( القدرة ) والتي يميز حركات القدمين للاعبى المصارعة .

- وقد لاحظ الباحث أن بعض لاعبى المصارعة بالرغم من إتقانهم للمهارات الأساسية للمصارعة حركاتها الهجومية والدفاعية إلا أنهم لا يحققون مراكز تتناسب مع ما يمتلكون من تلك المهارات وقد يرجع الباحث ذلك إلى افتقاد هؤلاء اللاعبين لصفة القدرة العضلية للجذع والرجلين .

- وقد بلغ المجتمع الأصى للدراسة ( ٣٦ ) مصارع تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وأجريت الدراسة الاستطلاعية على ( ١٦ ) لاعب أما الدراسة الأساسية أجريت على ( ٢٠ ) لاعب قسموا إلى مجموعتين ( ١٠ ) مجموعة تجريبية ، ( ١٠ ) مجموعة ضابطة .

- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم المجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب للقياسين القبلى والبعدى .

- وقد أسفرت النتائج عن :-

١- برنامج التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين أدى إلى تحسن ملحوظ فى فعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث .

٢- أدى البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين .

٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لفعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث .



*Tanta University*  
*Faculty of Physical Education*  
*Post graduate studies*

***The influence of plyometric training to develop the muscular  
ability of trunk and legs on the efficiency of skillful  
performance of wrestlers***

***Research prepared by***

**Moshir Mohamed Ahmed El – Gendi**

**Specialist in : Playgrounds injuries and sports rehabilitating**

**Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of  
M.D in physical Education**

***Supervisors***

**Dr.**

***Ehab Fawzi El – Bidywi***

Assistant prof. In department of  
sport training  
Faculty of Physical Education  
Tanta University

**Dr.**

***Ehab Sabry Mohammed***

Lecturer in department of  
sport training  
Faculty of Physical Education  
Tanta University

***The influence of plyometric training to develop the muscular ability of trunk and legs on the efficiency of skillful performance of wrestlers***

***Research prepared by***

**Moshir Mohamed Ahmed El - Gendi**

**Introduction :-**

" Conroy T R " ( 1994 ) emphasized that plyometric training leads to an increase in the efficiency of muscles and development of power element in record time. This training includes some kinds of Exercises Jumper which are marked by muscle contractions which are powerful and very fast as a result of fast stretching of the muscles working. All references have agreed that this kind of training effectively contributes to the development of muscle ability.

Mohamed Alawi & Nasr Radwan ( 1994 ) stress that the connection between muscle power and the speed of muscle movements is considered one of the requirements of performance. And this is one of the most important factors marking excellent athletes; they have a lot of power and speed and they are able to connect them in an integrated manner to effect the movement of fast power.

The researcher thinks that the muscular ability of trunk and legs plays an important role in most or even in all sport activities and that is due to the fact that individual and team sports require jumping movements and the speed of moving the legs or pushing them specially in wrestling. The importance of muscular ability element appears in most of its skills which greatly depend on sudden, strong and quick performance. This marks the movements of wrestler's feet.

## **Research problem :-**

A lot of scientific researches have been carried out on this kind of training in different sport activities, and this contributed to the development athletes under champions' performance both in quantity and quality. This kind of training has become one of the main components in training program in sport activities.

To achieve the highest level of performance in games, a wrestler has to have the element of power to be able to overcome all kinds of resistance during fighting. The wrestler needs the maximum power when he performs common lifting, power marked by speed to carry out grabs as quickly as possible and stable muscular power to remain in bridge position and keep his shoulders up. The wrestler also needs the dynamic muscular power to enable him to perform different attacking movements because wrestling requires repetition of fast and sudden holds.

Through my practice of wrestling as a player, then as an assistant trainer in Kafr El – Sheikh Wrestling Area, it struck me that despite mastering the basic skills of wrestling and the movements of attacking and defence, wrestling players do not achieve positions which suit the skills they possess. This, according to the researcher, may be due to the fact that those players lack the quality of muscular ability of trunk and legs. For this reason, the researcher approached this problem and will set a training program to develop the quality of muscular ability of trunk and legs by using plyometric training because training scientists and experts have agreed that plyometric training is marked by the effectiveness of developing physical performance specially of the element of muscular power of player's wrestlers.

## **- The importance of research and our need to it :-**

The importance of this study lies in realizing the effect of this suggested plyometric training program to develop the quality of muscular ability. This leads us to the results which may help to overcome some difficulties facing wrestling players. This will have a positive effect on the progress of skillful performance resulting in improvement in wrestlers' performance. The outcomes of this research may bring about a new addition to the programs of training wrestling players. They may help reach the bases and rules which may achieve or create some kind of promoting the players' performance specially in the field of training. Thus we can make the best use of their abilities and potentials enabling them to reach the highest sport positions.

### **The aims of research :-**

- 1- Realizing the effect of plyometric training program to develop the muscular ability of trunk and legs.
- 2- Realizing the effect of plyometric training program on the effectiveness of skillful performance of wrestling players.

## **Research hypotheses :-**

- 1- Statistically, there are remarkable differences between pre and post measurements of the control group as a result of the effect of the suggested plyometric training program on the muscular ability of trunk and legs giving the effectiveness of skillful performance giving advantage to post measurement.
- 2- Statistically, there are remarkable differences between pre and post measurements of the experimental group as a result of the effect of the recommended plyometric training program on the muscular ability of trunk and legs and the effectiveness of skillful performance giving advantage to the experimental group in the post measurement.
- 3- Statistically, there are remarkable differences between the control group and the experimental group as a result of the effect of the suggested plyometric training program on the muscular ability of trunk and legs and the effectiveness of skillful performance giving advantage to the experimental group in the post measurement.

## **The Research Criterion :-**

Using the experimental criterion, the researcher designed two equal groups : experimental group and control group and by using pre and post measurements, he applied the plyometric training program to the experimental group whereas the other group, the control one carries out the same applied program but without plyometric training in the training unit.

## **The Research Sample :-**

This study dealt with a group of players whose exact number is 36 and who have been chosen on purpose from the players of Kafr El – Sheikh Club and Biala Youth Sport Centre. The players of Kafr El –

Sheikh whose number was 16 have been surveyed whereas the main study covered the wrestlers of Biala Youth Centre whose number was twenty and who have been divided into two groups with 10 players in each.

### **Tools and Equipment of Collecting Data :-**

As a result of theoretical reading and the related studies and according to research requirements, the researcher used some equipment and tools and skillful and physical tests to collect data as follows :-

Equipment, Tools and Devices :-

- 1- Dynamometer
- 2- Recimetre
- 3- Manometer
- 4- Measurement Strips
- 5- Eight boxes of deep jumping
- 6- Height measurement strip
- 7- Medical scales
- 8- Legal wrestling carpet
- 9- Remote control systems of pictures
- 10- Stop watch
- 11- Colour TV
- 12- Funnels ( 50 – 70 cent in height )
- 13- Colour TV camera
- 14- Adaptor
- 15- Video tapes

16- Video cassette

17- Medical Balls ( 3 – 5 Km )

18- Wrestling figures

19- Form of evaluation of wrestlers skillful performance

20- Form of recording physical and anthropometric measurements of wrestlers.

### **Research plan :-**

#### **1- Surveys :-**

The research has carried out the surveys from 22/4/2003 to 8/5/2003 on a sample of wrestlers whose number is 16 and they are identic sample to the research sample but from outside this sample.

#### **- The first survey :-**

This research has been carried out on an indetic sample to research community whose number is 16 wrestlers in the period from 22/4/2003 to 29/4/2003 and this research aimed to :-

- 1- Knowing the correct ways to carry out scientific measurements.
- 2- Determining the time taken by each test.
- 3- Checking the validity of tools and equipment used in research procedures.
- 4- Checking the efficiency of helping hands and training them on the correct ways of measurement.

#### **- The Second Survey :-**

The researcher aimed out this research in the period from 30/4/2003 to 5/5/2003 and it aimed to determine the scientific factors ( credibility - stability ) of the skillful and physical tests under research.

*Table (1)*

**Time table of pre-measurement for physical measurements and skillful test under research.**

| <i>Serial</i> | <i>Day</i> | <i>Date</i> | <i>Tests</i>   | <i>Time</i> |
|---------------|------------|-------------|--|-------------|
| 1             | Saturday   | 21/6/2003   | The first measurement of physical test + the first measurement of skillful performance efficiency tests    | 3           |
| 2             | Monday     | 23/6/2003   | The second measurement of physical tests + the second measurement of skillful performance efficiency tests | 3           |

B- The basic stage included :-

- 1- Bases of setting the programme
- 2- Programme applying

**The suggested training programme :-**

**- Bases of setting the programme :-**

The research, before preparing the programme, considered studying the bases which the programme is built on and the characteristic of the ages of wrestlers in this stage in order to be able to build the programme on correct scientific bases. The bases were determined as follows :-

1- Considering individual differences for each wrestler according to :

Cage, training age, physical ( Standard )

2- Checking the health and safety of wrestlers

3- Considering of providing a spacious place for safety and security.

- 4- Providing necessary tools and equipment for carrying out the programme.
- 5- Providing first aid .
- 6- Training way according to the abilities of wrestler shape
- 7- Achieving the set aims
- 8- Considering the bases and general principles ( correct timing of loading repetition, increasing loading degree by training, continuity of development, integration among physical characteristics )
- 9- Providing quietness in training place
- 10- Concentration on skill method and matters connected

### **Experiment Applying :-**

Plyometric programme has been applied through training units to the experimental group only, whereas a traditional programme has been applied to the control group.

Followed in the club in the period from 10/7/2003 to 7/10/2003, (12) twelve weeks, (3) three training units a week.

*Table (2)*

**Time table of post-measurement to carry out physical measurements and skilful tests under research.**

| <i>Serial</i> | <i>Day</i> | <i>Date</i> | <i>Tests</i>                       | <i>Time</i> |
|---------------|------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| 1             | Wednesday  | 9/10/2003   | Physical test under research       | 3           |
| 2             | Friday     | 11/10/2003  | Skill performance efficiency tests | 3           |

## **The final stage which included :-**

The post-measurement of the two groups of the research after the end of the twelfth week dated 9/10/2003 to 11/10/2003 and with the same order of pre-measurement conditions.

## **The conclusions :-**

In the light of the research aims and hypotheses in the limits of sample and through statistical analyses, the following points were reached :-

- 1- Plyometric training programme for developing the muscular ability of trunk and legs led to a remarkable improvement in the efficiency of skillful performance of wrestling movements under research.
- 2- The training programme by using plyometric training led to develop the ability of trunk and legs.
- 3- The superiority of the experimental group to the control group in post-measurement of the efficiency skillful performance of the movements of wrestling under research which ensures that plyometric training is more effective in improving the efficiency of skillful performance of the movements of wrestling under research than the tradition programme.
- 4- The training programme as shown improvement in some physical characteristics concerning wrestlers.

( Elegance - Horizontal bridge flexibility - Vertical bridge flexibility - legs muscles strength - Strength the marked by speed - Power bearing -

The maximum strength for the experimental group no the one )

## **Recommendations :-**

### **(A) For coaches :-**

- 1- Using the suggested training programme for developing the muscular ability of trunk and legs for the same age.
- 2- Giving due care to regulating rest periods among repetitions and groups to get perfect training units.
- 3- Paying attention to dividing players into two groups heavy and light in order to give the suitable training close to each group matching with the individual differences and abilities of wrestlers.
- 4- Using skillful performance effectiveness test to evaluate the technical case of wrestlers.

### **(B) For players :-**

The necessity of giving attention to plyometric training for developing the muscular ability of different body parts.

### **(C) For researchers :-**

Realizing plyometric training influence on some skill and physical changes on other ages to gather with the research sample.

### **(D) For Egyptian wrestling association :-**

- Helping to inform the regions, clubs and coaches of plyometric training programme to make benefit from the training process.
- Necessity of paying attention to practical rehabilitating for coaches and explaining the importance of enhancing and developing the physical abilities generally, especially strength in order to reach with players to the highest levels.
- Generally, necessity of paying attention to scientific and practical rehabilitating of coaches and explaining the importance of enhancing and developing the physical abilities especially those of wrestlers' trunk and legs' strength which is marked by speed.

## **Research conclusion**

**The influence of plyometric training program to develop the muscular ability of trunk and legs on the effectiveness of skillful performance of wrestling players.**

**Researcher : Moshir Mohamed Ahmed El - Gendi**

The researcher thinks that the muscular ability of trunk and legs plays an important role in most or even in all sport activities and that is due to the fact the individual and team sports require jumping movements and the speed of moving the legs or pushing them specially in wrestling.

The importance of muscular ability element appears in most of its skills which greatly depend on sudden, strong and quick performance. This marks the movements of wrestler's feet.

It struck the researcher that despite mastering the basic skills of wrestling and the movements of attacking and defence, wrestling players do not achieve positions which suit the skills they possess. This is, according to the researcher, due to the fact that those players lack the quality of muscular ability of trunk and legs.

This study dealt with a group of players whose exact number is 36 and who have been chosen on purpose. Sixteen of them have been surveyed whereas the main study covered the other twenty who have been divided into two groups with ten players in each one of them is experimental and the other is control

The research has used experimental criterion by designing two groups; the first is experimental and the other is control and by using pre- and post-measurements

**These are the outcomes :-**

- 1- Plyometric training program to develop the muscular ability of trunk and legs led to remarkable improvement in the effectiveness of the skillful performance of the wrestling movements under research.
- 2- Using the plyometric training program has led to the development of muscular ability of trunk and legs.
- 3- The experimental group surpassed the control group in the pose-measurements of the effectiveness of the skillful performance of wrestling movements under research.