

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ المنهج المستخدم

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ أدوات جمع البيانات

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية

٣/٥ البرنامج التدريبي المقترح

٣/٦ الدراسة الأساسية

٣/٧ المعالجات الإحصائية لبيانات البحث

٠/٣ إجراءات البحث

٣ / ١ منهج البحث

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

٣ / ٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٦ سنة بستاد المنصورة ونادى الشال الرياضي بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٤م - ٢٠٠٥م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ مجتمع البحث ١٦ فتى، تم توزيعهم وتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على ٨ فتيان والأخرى ضابطة واشتملت على ٨ فتيان ملحق رقم ١، وتم تكافئهم في متغيرات العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم ٣ .

جدول (٣)

يوضح تكافؤ مجموعتي العينة في متغيرات الدراسة

ن = ٨

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني	مستوى الدلالة المعنوية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
العمر الزمني	٨	٦٤	٩	٧٢	٢٨	غير دال
ارتفاع القامة (الطول)	٧,٨٨	٦٣	٩,١٣	٧٣	٢٧	غير دال
الوزن	٨,١٣	٦٥	٨,٨٨	٧١	٢٩	غير دال
العمر التدريبي	٨	٦٤	٩	٧٢	٢٨	غير دال

قيمة مان وتني الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٣

يتضح من جدول ٣ عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) حيث أن قيمة مان وتني المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

٣/٣ أدوات جمع البيانات

١/٣/٣ الاستبيان

قام الباحث باستبيان السادة الخبراء المتخصصين في رياضة المصارعة، وعددهم ٣ خبراء ملحق رقم ٤، حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح، والجملة الحركية المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهارى وكذلك توزيع الدرجات لتقييم الاختبار، وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعضواً بهيئة التدريس ومتخصصاً في رياضة المصارعة.
- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة عن ٢٥ سنة.

٢/٣/٣ القياسات والاختبارات المستخدمة

يشير كلا من محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان ١٩٩٤م على أن الاختبارات والمقاييس احد الوسائل الهامة التي تساعد المدربين في تقويم مستوى أداء اللاعبين ونتائجهم أثناء التدريب والمباريات، فالتقدم بمعدلات جيدة يعد مؤشراً لصلاحية اللاعب والمدرّب وطريقة التدريب المستخدمة. (٤٠: ٦٩)

١/٢/٣/٣ القياسات الانثروبومترية

- قياس الطول بجهاز الرستميتير لأقرب اسم
- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلوجرام

٣/٢/٣/٣ الاختبارات البدنية المستخدمة

استخدم الباحث الاختبارات البدنية قيد البحث باعتبارها مؤشراً لنجاح اختيار الألعاب الصغيرة المختارة وارتفاع فعالية الأداء المهارى حيث أن هذه الاختبارات البدنية لم تذكر ضمن فروض البحث، وتم الاتفاق عليها من قبل لجنة الإشراف، وهذه الاختبارات لها معاملات علمية عالية.

• اختبارات الحركية للتحمل الدوري التنفسي

- اختبار (الجري المكوكي) ٥ × ٥٥ م (Meter – Shuttle Run Test – 5 × 5) ملحق (٥)
- (٤٠: ٢٠٨)

• اختبارات التحمل العضلي الديناميكي

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف Squat Thrusts Or Burpee Test ملحق (٦)
 - اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين Push – Ups Test ملحق (٧)
 - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين Sit – Ups Test ملحق (٨)
- (٤٠: ١٣٩-١٤٣-١٦٠)

٣/٢/٣/٣ اختبار فعالية الأداء المهارى Effectiveness of the Performance Skills Test

مميزات الاختبار

- وسيلة بسيطة وموضوعية لقياس فعالية الأداء المهارى
- سهل الفهم والتنفيذ
- بسيط في التكلفة

هدف الاختبار

- قياس فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة الرومانية

الأدوات المستخدمة

- بساط مصارعة، ساعة إيقاف، كاميرا تصوير تلفزيوني، شريط تسجيل تلفزيوني
- شاخص (مانيكاف) قام الباحث بإعداده وتجهيزه ليتناسب مع طبيعة الاختبار وزنة ٣/١ وزن اللاعب حيث انه مزود بأثقال قابلة للفك والتركيب.

طريقة الأداء

- يقف المختبر في منتصف البساط وقفة الاستعداد المربعة أمام الشاخص
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتغيير مستوى الجسم بالغطس والاختراق من أسفل الإبط من الجهة المناسبة يمينا أو يسارا للشاخص ليكون المختبر في الوضع الخلفي للشاخص
- يقوم المختبر بالرفع لأعلى للشاخص وذلك عن طريق انثناء الركبتين نصفاً لأسفل مع تجميع الذراعين لوسط الشاخص ثم فرد الركبتين لأعلى
- ثم يقوم المختبر بالتقوس خلفا بالشاخص لأداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر وعندما تقترب الجبهة من البساط يقوم المختبر بالدوران على إحدى الجانبين يمينا أو يسارا ليهبط بصدرة فوق ظهر الشاخص (الرمي للجانب)
- يقوم المختبر من وضع الصراع أسفل ببرم الشاخص يمينا أو يسارا من الوسط وذلك عن طريق التقوس خلفا من أسفل مع الدفع بالوسط لأعلى والدوران للجانب
- ينهض المختبر بسرعة لأعلى حاملا الشاخص أمام صدره
- ثم يقوم المختبر بالتقوس خلفا بالشاخص لأداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص في قوس دائري وهبوط الشاخص مباشرة على ظهره في الوضع الخطر

- ينهض المختبر لأعلى بسرعة حاملا الشاخص من أسفل أمام صدره ليقف وقفة الاستعداد المربعة في منتصف البساط من جديد ويكرر أداء الحركات السابقة باستمرار لمدة ٩٠ ث وهي زمن الجولة الأولى
- يبدأ المختبر الجولة الثانية بعد راحة ٩٠ ث من منتصف البساط ويؤدي الواجب الحركي الذي نفذ في الجولة الأولى مرة أخرى ولمدة ٩٠ ث.

طريقة التقييم:

يتم تسجيل عدد الحركات والرميات الصحيحة في كل جولة في زمن قدرة ٩٠ ث في استمارة تقييم الفعالية المعدة لهذا الغرض ملحق ١١، وتحسب أيضا عدد النقاط التي حققها المختبر بناء على عدد الحركات والرميات التي قام بتنفيذها.

تعليمات الاختبار:

- قبل بدء الاختبار يسمح بفترة إحماء قدرها ٣٠ ث لتهيئة العضلات العاملة في أداء الاختبار
- لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط أجهزة التصوير
- غير مسموح باختصار أو تعديل أي جزء من أجزاء الاختبار
- بدء الاختبار يكون من منتصف البساط
- عدم الوقوف للاستراحة أثناء الأداء
- عدم خروج اللاعب خارج منطقة السلبية (الزون)
- تحتسب الحركة بعشرة نقاط إذا توفرت فيها الشروط التالية

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

ملحق رقم (٩)

ملحوظة: يتم خصم الدرجة المخصصة للشروط التي لم تتحقق في الأداء

٣/٣/٣ المساعدين

تم اختيار ٤ مساعدين من خريجي كلية التربية الرياضية، واعدوا بمعرفة الباحث على إمكانية إجراء الاختبارات والقياسات وتسجيل النتائج، على ألا تقل عدد سنوات الخبرة في مجال البحث ورياضة المصارعة عن ٣ سنوات. ملحق رقم ١٠.

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية

أجريت عدة دراسات استطلاعية في الفترة يوم السبت الموافق ٢٠١١/١١/٢٠ م وحتى الاثنين الموافق ٢٠١١/١١/٢٩ م ، على عينة من المصارعين الفتیان وبلغ عددهم ٨ مصارعين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الدراسة الأولى

استهدفت هذه الدراسة اختيار انسب زمن لاختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ضمن (٢ق، ٩٠ث، ٦٠ث) حيث تم إخضاعها للدراسة الاستطلاعية، وأتضح أن انسب زمن لاختبار فعالية الأداء المهارى هو زمن ٩٠ث وذلك بعد إجراء التجارب التالية

تجريب زمن ٢ق للجولة على عينة الدراسة الاستطلاعية، وأتضح عدم مناسبة هذا الزمن لاختبار فعالية الأداء المهارى للأسباب التالية

- وصول اللاعب لحالة الرفض قبل انتهاء زمن ٢ق
- هبوط فعالية الأداء المهارى وظهور أخطاء في التكنيك
- عدم قدرة اللاعبين الاستمرار حتى نهاية هذا الزمن

تجريب زمن ٩٠ث للجولة على عينة الدراسة الاستطلاعية، أتضح مناسبة هذا الزمن للجولة وذلك للأسباب التالية

- قدرة جميع اللاعبين على الاستمرار في الأداء الحركي حتى نهاية الجولة الأولى والثانية
- عدم ظهور أخطاء واضحة في التكنيك، فيما عدا أخطاء بسيطة خلال الجولة الثانية

تجريب زمن ٦٠ث للجولة على عينة الدراسة الاستطلاعية، أتضح عدم مناسبة هذا الزمن لاختبار فعالية الأداء المهارى للأسباب التالية

- عدم التأثير الواضح على اللاعبين في قياس فعالية الأداء المهارى

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الدراسة الثانية

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية لاختبار فعالية الأداء المهاري (الصدق، الثبات) لهذا الاختبار والذي قام الباحث بتصميمه.

صدق الاختبار

لإيجاد معامل صدق الاختبار استخدم الباحث صدق التمايز وهو التفريق بين ٨ مصارعين متميزين في فعالية الأداء المهاري و ٨ مصارعين أقل تمايز منهم في فعالية الأداء المهاري من المصارعين الفتيان، وتم تطبيق اختبار مان وتني للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدول رقم ٤.

جدول رقم (٤)

صدق التمايز لاختبار فعالية الأداء المهاري

ن = ٨

المتغيرات	المجموعة المميزة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المجموعة الأقل تمايز	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	مستوى الدلالة
فعالية الأداء المهاري	الجولة الأولى	١٢,١٣	٩٧	٤,٨٨	٣٩	٣	*	دال
	الجولة الثانية	١٢,٢٥	٩٨	٤,٧٥	٣٨	٢	*	دال

قيمة مان وتني الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٣

يتضح من جدول ٤ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في فعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبار المستخدم.

ثبات الاختبار

لإيجاد معامل ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات بفارق ٣٠ دقيقة من القياس الأول على المصارعين الفتيان، وتم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدول رقم ٥.

جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات
اختبار فعالية الأداء المهاري

ن = ٨

المتغيرات	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فعالية الأداء	٠,٩١٦	٠,٠٠١	٠,٩٢٢	دال
المهاري	٠,٩١٦	٠,٠٠١	٠,٩٢٢	دال

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٨٢٩

يتضح من جدول رقم ٥ أن هناك ارتباط موجباً بين القياسين الأول والثاني حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للجولة الأولى والثانية ٠,٩٢٢، مما يدل على ثبات الاختبار المستخدم قيد البحث.

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة

استهدفت هذه الدراسة تحديد معايير الأحمال المناسبة للألعاب الصغيرة المستخدمة ولتحديد مكونات حمل التدريب للألعاب الصغيرة فقد تم استخدام الباحث النبض كمؤشر لتقنين الحمل

حيث يشير على فهمي البيك ١٩٨٤م عن فيتسكوفسكى أن تحديد الشدة عن طريق النبض اظهر تفوقاً كبيراً على الطرق الأخرى، حيث تطابق معدلات النبض الحالة الحيوية الحقيقية في كل لحظة من لحظات التدريب، كما يمكن عن طريقها وضع الحدود الخاصة للتمرينات المختلفة.

(٢٩: ١٢٦)

ويرى كامبوس وفرانك Combs & Frank ١٩٨٠م انه يمكن اتخاذ معدل النبض كنقطة توجيه وتقويم الحمل واختبار سرعة الأداء، وفترات الراحة وعدة مرات التكرار. (٥٧: ١١٣)

اتفق كلا من ادوارد فوكس و دونالدماتيوس Fox & Mathews ١٩٨١م،
محمد نبوي الأشرم ١٩٨٦م، مسعد على محمود، أمر الله البساطي، محمد كشك ٢٠٠٢م،
زكى محمد حسن ٢٠٠٤م، علاء الدين محمد عليوة د. ت، على معادلة لتحديد قيمة معدل النبض
المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني، وتحديد مفردات المعادلة في الأتي :
نبض الراحة + نسبة التدريب

$$\text{النبض المستهدف للتدريب} = \text{THR} = \frac{\text{(أقصى نبض - نبض الراحة)}}{\text{إذا معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + درجة الحمل \% (أقصى معدل للنبض - النبض وقت الراحة)}}$$

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

(١٧١ - ١٧٠ : ٢٣) (٥١ : ١٧) (١٦٤ : ٥١) (٨٣ : ٤٧) (٥١٣ : ٦١)

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الدراسة الرابعة

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ابتداءً من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٤/١٢/٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٠٥/٣/٥م، وأشتمل البرنامج في صورته الأولى على ٥٥ لعبة صغيرة تخدم الحركات المستخدمة لاختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث، وكذلك المهارات الأساسية، مع العلم بأنه توجد ألعاب صغيرة تخدم أكثر من مهارة وأيضاً لها أكثر من هدف بدني أو مهاري في البرنامج، وقد تم اخذ رأى خبراء اللعبة من الأساتذة بكليات التربية الرياضية وذلك للاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه الألعاب لتنمية الحركات المختارة قيد البحث، تم اختيار عدد ٢٥ لعبة صغيرة من بين الألعاب الصغيرة التي عرضت عليهم ملحق ١٢ والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالحركات المختارة قيد البحث للمصارعين.

وراعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على استمارة استطلاع رأى الخبراء ملحق ٣ كالاتي

أسس البرنامج

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص
- يتم إجراء البرنامج التدريبي خلال ثلاثة اشهر بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعيا وذلك بالتدريب أيام السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة
- متوسط زمن الوحدة من ٩٠ ق ، ويتم تحديد زمن الوحدة طبقا للوقت المتاح والهدف من الوحدة
- طريقة التدريب المستخدمة الفكري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية
- يتم استخدام معدل النبض لتحديد شدة التدريب، وذلك بقياس معدل النبض في فترات الراحة البينية لمدة ١٠ ث وال ضرب $\times 6$ لمعرفة معدل ضربات القلب في الدقيقة وخاصة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- جعل الألعاب التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع الألعاب الأقل مجهود
- يتم وضع ٥ ألعاب على مدار وحدات البرنامج في جزء الإعداد البدني من كل وحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه الألعاب من (١٠ - ٢٠) دقيقة.

٦/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق برنامج الألعاب الصغيرة المقترح علي المجموعة التجريبية في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) من الساعة ٣،٠٠ : ٤،٣٠ ظهرا، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة بدون الألعاب الصغيرة في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب فكانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة).

١/٦/٣ القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية للاختبارات البدنية قيد البحث في أيام الثلاثاء الموافق ٢٠٠٤/١١/٣٠، والأربعاء الموافق ٢٠٠٤/١٢/١، وكذلك أجريت القياسات القبلية لاختبار فعالية الأداء المهارى في يوم الخميس الموافق ٢٠٠٤/١٢/٢، وتم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضحة جدول رقم ٦.

جدول رقم (٦)

يوضح التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات البدنية وفعالية الأداء المهارى	المواعيد
١	الثلاثاء	٢٠٠٤/١١/٣٠م	جرى مكوكي الانبطاح المائل من الوقوف	الثالثة والنصف ظهرا
٢	الأربعاء	٢٠٠٤/١٢/١م	الانبطاح المائل ثنى الزراعين الجلوس من الرقود	الثالثة والنصف ظهرا
٣	الخميس	٢٠٠٤/١٢/ ٢م	فعالية الأداء المهارى	الثالثة والنصف ظهرا

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، ويكون زمن الوحدة الكلى ٩٠ق، ثابت للمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن تختلف المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أن زمن جزء الإعداد للمجموعة الضابطة مقسم إلى (١٠ اق إحماء، ٤٠ق إعداد بدني) أما المجموعة التجريبية فتكون زمن جزء الإعداد بها مقسم إلى (١٠ اق إحماء، ٢٠ق إعداد بدني، ٢٠ق ألعاب صغيرة) وتكون الألعاب في نهاية الجزء الإعدادي ويتراوح متوسط زمنها من (١٠ - ٢٠) دقيقة، كما هو موضح في جدول رقم ٧.

يوضح جدول (٧)
نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين الفتیان
للمجموعة التجريبية

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية
* تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة	١٠ اق	إحماء
* تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات المصارعة (الدحرجات، تمرينات الكوبري المتعددة والمتنوعة) * تمرينات (للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين)	٣٠ اق ٢٠ اق	إعداد بدني
* البرنامج المقترح	١٠ اق ٢٠ اق	الألعاب الصغيرة
* تدريبات فردية باستخدام الشاخص بهدف تحسين تكنيك، أداء الحركات مع الزميل مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة.	٢٠ اق	التدريب على الحركات
* يتبارى اللاعبون بنظام ٣ جولات كل جولة ٢ اق وراحة ٣٠ ث بين الجولات. * أداء الحركات مع الزميل في صورة مباراة تنافسية محددة بواجب، وذلك من وضعي الصراع.	١٠ اق	المصارعة التنافسية
* أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهنئة (كالمرجحات، الدورانات، الاهتزازات ، تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	١٠ اق	العودة إلى الحالة الطبيعية
		الجزء الختامي

يوضح جدول (٨)
نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين الفتيان
للمجموعة الضابطة

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية
* تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة	١٠ اق	إحماء
* تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات المصارعة * (الدحرجات، تمرينات الكوبري المتعددة والمتنوعة) * تمرينات (للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين)	٤٠ اق	إعداد بدني
* تدريبات فردية باستخدام الشاخص بهدف تحسين تكنيك، أداء الحركات مع الزميل مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة.	٢٠ اق	التدريب على الحركات
* يتبارى اللاعبون بنظام ٣ جولات كل جولة ٢ اق وراحة ٣٠ ث بين الجولات. * أداء الحركات مع الزميل في صورة مباراة تنافسية محددة بواجب، وذلك من وضعي الصراع.	١٠ اق	المصارعة التنافسية
* أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهدة (كالمرجحات، الدورانات، الاهتزازات ، تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	١٠ اق	العودة إلى الحالة الطبيعية
		الجزء الختامي

المكان : ستاد المنصورة الرياضي

يوضح جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

هدف البرنامج :- الارتقاء بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان

السن :- (١٥ - ١٦) سنة فتيان

الاسبوع	الرقم	أرقام الألعاب	النسبة المئوية		النسبة المئوية		النسبة المئوية		الوقت	الأسبوع
			النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية		
مجموع زمن اللاعبين الكلى	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة بين المجموعات	سرعة الأداء	الوقت	متوسط زمن أداء اللعبة الواحدة	متوسط النبض المستهدف	الشدة %	أرقام الألعاب	الوقت
١٠,٠٠٠ : ٦,٤٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	١	١,٠٠٠ : ٠,٤٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	١٧,٠١٦,٨٠٧,٥٠	١
١٠,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٢٠ : ٠,١٠	١٥٤ : ١٢٩	% ٦٠ : ٤٠	١٣,٠١١,١٠٠,٦,٤٠	٢
١٥,٠٠٠ : ٦,٤٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٣٠ : ٠,٢٠	١٦٦ : ١٥٤	% ٧٠ : ٦٠	١٤,٠٩,٣,٢,٠١	٣
٢٠,٠٠٠ : ١٠,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٤٠ : ٠,٣٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	٩,٠٢٣,٢١,١٨,٠١٢	٤
١٠,٠٠٠ : ٦,٤٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	١	١,٠٠٠ : ٠,٤٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	١٧,٠١٩,٨٠٧,٥٠	٥
١٠,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٢٠ : ٠,١٠	١٥٤ : ١٢٩	% ٦٠ : ٤٠	١,٠٢٥,١٠,٠٦,٤٠	٦
١٥,٠٠٠ : ٦,٤٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٣٠ : ٠,٢٠	١٦٦ : ١٥٤	% ٧٠ : ٦٠	٢٤,٠١٥,٣,٢,٠١	٧
٢٠,٠٠٠ : ١٠,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٤٠ : ٠,٣٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	١١,٠١٠,٢١,١٨,٠١٢	٨
١٠,٠٠٠ : ٦,٤٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	١	١,٠٠٠ : ٠,٤٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	٢٢,٠٢٠,٠١٩,٠١٧,٠١٦	٩
١٠,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٢٠ : ٠,١٠	١٥٤ : ١٢٩	% ٦٠ : ٤٠	٤,٠١,٢٥,٠١١,٠١٣	١٠
١٥,٠٠٠ : ٦,٤٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٣٠ : ٠,٢٠	١٦٦ : ١٥٤	% ٧٠ : ٦٠	٣,٠٢٤,٠١٥,٠١٤,٠٩	١١
٢٠,٠٠٠ : ١٠,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٤٠ : ٠,٣٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	١٤,٠١١,٠١٠,٠٩,٠٢٣	١٢
١٠,٠٠٠ : ٦,٤٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	١	١,٠٠٠ : ٠,٤٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	١٦,٠٧,٥٠,٢٠,٠٢٢	١٣
١٠,٠٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠٠ : ١,٤٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٢٠ : ٠,١٠	١٥٤ : ١٢٩	% ٦٠ : ٤٠	١٣,٠٦,٤٠,١١,٠١٥	١٤
١٥,٠٠٠ : ٦,٤٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٣٠ : ٠,٢٠	١٦٦ : ١٥٤	% ٧٠ : ٦٠	٣,٠١,٠٩,٠١٥,٠٢٤	١٥
٢٠,٠٠٠ : ١٠,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠٠ : ٥,٠٠	١ : ١	عالية	٣ : ٢	٠,٤٠ : ٠,٣٠	١٧٩ : ١٦٦	% ٨٠ : ٧٠	٢٣,٠٢١,٠١٨,٠١٢,٠١٤	١٦

الأول

الثاني

الثالث

الرابع

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الوحدة	أرقام الألعاب	النسبة المئوية		الدرجة %	متوسط النضج المستهدف ن / ق	متوسط زمن أداء اللعبة الواحدة ث / ق	تكرار	سرعة الأداء	نسبة العمل للراحة بين المجموعات	مجموع زمن الأداء الفعلي ث / ق	مجموع زمن الراحة ث / ق	مجموع زمن اللعب الكلي ث / ق
الأسبوع الخامس	١٧	٨,٥,٢٢,١٩,١٧	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٠,٤٠ : ٠,٤٠	١	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ٣,٢٠	١٠,٠٠ : ٦,٤٠	١٠,٠٠ : ٦,٤٠
	١٦	٦,١,٢٥,١١,١٠	% ٦٠ : ٤٠	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	٠,٢٠ : ٠,١٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠ : ١,٤٠	١٠,٠٠ : ٣,٢٠
	١٩	٢٤,٩,٢,١٤,١٥	% ٧٠ : ٦٠	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	٠,٣٠ : ٠,٢٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١٥,٠٠ : ٦,٤٠
	٢٠	١١,١١,٢١,١٢,١٨	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	٠,٤٠ : ٠,٣٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	٢٠,٠٠ : ١٠,٠٠
الأسبوع السادس	٢١	١٧,١٦,٨,٢٠,٧	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١,٠٠ : ٠,٤٠	١	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠ : ٣,٢٠	١٠,٠٠ : ٦,٤٠
	٢٢	١٥,١,٢٥,١٣,١٠	% ٦٠ : ٤٠	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	٠,٢٠ : ٠,١٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠ : ١,٤٠	١٠,٠٠ : ٣,٢٠
	٢٣	٢٤,٣,١٤,٢,١	% ٧٠ : ٦٠	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	٠,٣٠ : ٠,٢٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١٥,٠٠ : ٦,٤٠
	٢٤	١٤,١٠,٩,٢٣,٢١	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	٠,٤٠ : ٠,٣٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	٢٠,٠٠ : ١٠,٠٠
الأسبوع السابع	٢٥	١٧,١٦,٨,٧,٥	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١,٠٠ : ٠,٤٠	١	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠ : ٣,٢٠	١٠,٠٠ : ٦,٤٠
	٢٦	١٣,١١,١٠,٦,٤	% ٦٠ : ٤٠	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	٠,٢٠ : ٠,١٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠ : ١,٤٠	١٠,٠٠ : ٣,٢٠
	٢٧	١٤,٩,٣,٢,١	% ٧٠ : ٦٠	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	٠,٣٠ : ٠,٢٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١٥,٠٠ : ٦,٤٠
	٢٨	٩,٢٣,٢١,١٨,١٢	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	٠,٤٠ : ٠,٣٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	٢٠,٠٠ : ١٠,٠٠
الأسبوع الثامن	٢٩	١٧,١٩,٨,٧,٥	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١,٠٠ : ٠,٤٠	١	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ٣,٢٠	٥,٠٠ : ٣,٢٠	١٠,٠٠ : ٦,٤٠
	٣٠	١,٢٥,١٠,٦,٤	% ٦٠ : ٤٠	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	١٥٤ : ١٢٩	٠,٢٠ : ٠,١٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٥,٠٠ : ١,٤٠	٥,٠٠ : ١,٤٠	١٠,٠٠ : ٣,٢٠
	٣١	٢٤,١٥,٣,٢,١	% ٧٠ : ٦٠	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	١٦٦ : ١٥٤	٠,٣٠ : ٠,٢٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	٧,٣٠ : ٣,٢٠	٧,٣٠ : ٣,٢٠	١٥,٠٠ : ٦,٤٠
	٣٢	١١,١٠,٢١,١٨,١٢	% ٨٠ : ٧٠	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	١٧٩ : ١٦٦	٠,٤٠ : ٠,٣٠	٣ : ٢	عالية	١ : ١	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	١٠,٠٠ : ٥,٠٠	٢٠,٠٠ : ١٠,٠٠

نتائج جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الرقم	الوقت	النسبة المئوية			الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
---------	-------	-------	----------------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

٣/٦/٣ القياسات التتبعية

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

٣/٦/٤ القياسات البعدية

ثم أجريت القياسات البعدية بعد التدريب مباشرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلي والتتبعية، لمدة ثلاث أيام بعد تطبيق البرنامج وذلك ابتداء من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٥/٣/٦م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥/٣/٨م، وذلك لمعرفة تأثير البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة علي الجانب البدني ومعدل الارتقاء بفعالية الأداء المهارى لهم .

٣/٧ المعالجات الإحصائية لبيانات البحث

- المتوسط الحسابي
- اختبار مان وتنى
- اختبار فريد مان
- معامل ارتباط سبيرمان