

المرفقات

- ١- تحليل الحركات التي تعتمد على مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق للاعبى منتخب الدقهلية فى بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة.
- ٢- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئى المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة وأهم الاختبارات المناسبة لقياسها.
- ٣- أسماء السادة الخبراء فى رياضة المصارعة
- ٤- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى لمهارة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.
- ٥- أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى تطبيق القياسات
- ٦- نموذج لاستمارة ملاحظة الأداء الفنى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.
- ٧- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التدريبى والنسبة المئوية المقترحة لكل جزء.
- ٨- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم العضلات العاملة فى أداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق لناشئى المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة.
- ٩- نماذج لتمريبات الإحماء والإعداد البدنى العام والخاص والتدريبات المهارية والمهارات الحركية المستخدمة.
- ١٠- نموذج للبرنامج التدريبى المتبع مع المجموعة الضابطة
- ١١- نموذج للبرنامج التدريبى المقترح خلال الشهر الأول والثانى والثالث للمجموعة التجريبية.

مرفق (١)

تحليل الحركات التي تعتمد على مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق
للاعبى منتخب الدقهلية فى بطولة الجمهورية المصارعة الحرة

الترتيب	النسبة	الاجمالى	حركات فاشلة		حركات ناجحة		المهارة	م
			النسبة	العدد	النسبة	العدد		
١	١٩,٥٧	٤٥	٦٠	٢٧	٤٠	١٨	السقوط على الرجل من الخارج مع الدوران	١
٢	١٧,٣٩	٤٠	٦٧,٥	٢٧	٣٢,٥	١٣	السقوط على رجل واحدة من الأمام	٢
٩	٤,٣٥	١٠	٧٠	٧	٣٠	٣	السقوط على الرجل وكنس الأخرى	٣
٣	١٠,٨٧	٢٥	٥٦	١٤	٤٤	١١	السقوط على الرجلين معا	٤
٦	٨,٧	٢٠	٦٥	١٣	٣٥	٧	السقوط على الرجلين معا والرفع	٥
٩	٤,٣٥	١٠	٦٠	٦	٤٠	٤	السقوط على الحوض	٦
٤	١٠,٤٣	٢٤	٦٢,٥	١٥	٣٧,٥	٩	الاجلاس بالتقاط الرجل	٧
٦	٨,٧	٢٠	٦٠	١٢	٤٠	٨	الاجلاس . والتقاط الكعب	٨
٥	٩,١٣	٢١	٧١,٥	١٥	٢٨,٧٥	٦	رفعة رجل المطافى من أعلى	٩
٨	٦,٥٢	١٥	٦٠	٩	٤٠	٦	رفعة رجل المطافى من أسفل	١٠
	١٠٠	٢٣٠	٦٣	١٤٥	٣٧	٨٥	الاجمالى	

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئ الصارعة الحررة من ١٥ - ١٧ سنة وأهم الاختبارات المناسبة لقياسها

إعداد

مسعد حسن محمد أحمد هدية
المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

إشراف

الأستاذ الدكتور / مسعد على محمود
أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين
بالممنصورة

بعد التحية

يجرى الباحث / مسعد حسن محمد المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئى المصارعة الحرة الهواة "

ويهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة التعرف على رأى السادة المتخصصين ذوى الخبرة فى مجال رياضة المصارعة عن أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئى المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة وأهم الاختبارات المناسبة لقياسها بالنسبة لمهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة. وقد قام الباحث بوضع جدول يوضح أهم المكونات البدنية الخاصة بالمصارعين الناشئين طبقا للمسح المرجعى و يسعد الباحث الاسترشاد برأيكم السديد لتحديد تلك المكونات.

لذا المرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) أمام كل مكون بدنى ترونه مناسب واختيار الاختبار المناسب لقياسه وإضافة ما ترونه مناسباً من المكونات البدنية والاختبارات التى تقيسها.

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم بخالص الشكر والتقدير على تفضلكم بالمشاركة الفعالة فى إبداء الرأى حول محتوى هذه الاستمارة والذى سيكون موضع اعتبار لتنفيذ هذه الدراسة

والله ولى التوفيق،،

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :

٢. الوظيفة :

٣. الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة فى مجال رياضة المصارعة

- كمدرّب (سنة)

- كحكم (سنة)

- كإداري (سنة)

الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين النشئين

م	المكون البدني طبقاً للمسح المرجعي	غير مهم	مهم	رأي المختبر	
				موافق	غير موافق
١	القوة العضلية Strength				<p>١- قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر Leg Lift Strength Test</p> <p>٢- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر Back Lift Strength Test</p> <p>٣- اختبار قوة القبضة بالمانوميتر Hand Grip Strength Test</p> <p>٤- اختبار ضغط البار الحديدي من وضع الوقوف Standing Vertical Arm Press</p>
٢	القوة المميزة السرعة Muscular Power				<p>١- اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test.</p> <p>٢- اختبار الوثب العمودي لسارجنت Vertical jump</p> <p>٣- اختبار رفع الثقل من الركبتين الى الكتفين</p> <p>٤- اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم لاقصى مدى Medicine ball put test</p> <p>٥- اختبار رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف Weighted 900 Pound - Throw Test</p>
٣	تحمل القوة Strength endurance				<p>١- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين ١/ق Sit - ups test</p> <p>٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف . Purpee test.</p> <p>٣- اختبار الدفع على المتوازي Push- up</p> <p>٤- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين Push- ups test</p> <p>٥- الرمية الخلفية بالشاخص ١/ق</p>
٤	التحمل الدوري التنفسى Cardiovascular- respiratory endurance				<p>١- اختبار الجري ٤٠٠ م (400 Meter-Run)</p> <p>٢- اختبار الجرى المكوكى ٥٥٥ × ٥ م 5 × 55 - Meter - shuttle - Run Test</p> <p>٣- اختبار الجرى والمشى ٨٠٠ م 800 Meter-Run walk</p> <p>اختبار الجرى المشى لمدة ٦ أو ٨ أو ١٢ / ق 6 or 8 or 12 - Minutes Run - Walk test</p>
٥	السرعة الحركية Speed of movement				<p>١- الجرى والغطس تحت عارضة على شكل 8 (لفليشمان) Dodge Run</p> <p>٢- الجرى المزاوغ على شكل 8 (لفليشمان)</p> <p>٣- الجرى الارتدادى (لفليشمان) Shuttle Run</p> <p>٤- الجرى فى المكان ١٥ / ث</p> <p>٥- العدو ٥٠ م 50 - metre Dash test</p> <p>٦- اختبار أداء مهارة الكوبرى لمدة ٣٠ / ٣٠ Bridge-Up-30</p>
٦	سرعة رد الفعل Speed of Reaction time				<p>١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الجرى نحو خط الجانب) Nelson choico - Response - Movement Test</p> <p>٢- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم Nelson Foot Reaction Test</p>

م	المكون البدني طبقا للمسح المرجعي	غير مهم	مهم	الاختبارات المرشحة	رأي المختبر	
					موافق	غير موافق
٦						
٧	الرشاقة Agility			<p>Burpee Test اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ / ث</p> <p>Sied Step Tes اختبار الخطوة الجانبية ١٠ / ث</p> <p>Zig Zag Run Test اختبار الجرى الزجراج</p> <p>٤- اختبار أداء مهارة الكوبري والتنخلص</p> <p>٥- اختبار الارتكاز على الجانب من الوقوف. والمشي بالرجلين حول دائرة.</p> <p>٦- اختبار الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة.</p>		
٨	المرونة Flexibility			<p>١- اختبار ثني الجذع من الوقوف.</p> <p>Scot and French Standing Bending Reach Test.</p> <p>٢- اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل.</p> <p>Wells and Dillon Sit and Reach Test</p> <p>Bridge Up Test ٣- قياس المسافة الأفقية للكوبرى.</p> <p>٤- قياس المسافة الراسية للكوبرى</p>		
٩	التوافق العضلي Coordination			<p>١- اختبار نط الحبل</p> <p>٢- اختبار رمي واستقبال الكرات</p> <p>٣- اختبار الدوائر المرقمة</p>		
١٠	التوازن Blanca			<p>١- اختبار الوقوف على مشط القدم</p> <p>Stork Stand</p> <p>٢- اختبار الوقوف بالقدم متعامدة على العارضة.</p> <p>Bass Stick Test (Crosswise)</p> <p>٣- اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة.</p> <p>Bass Stick Test (Lengthwise)</p> <p>٤- اختبار الوقوف بالقدم على كرة.</p> <p>٥- اختبار الوقوف بمشط القدم على المكعب.</p> <p>٦- اختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي</p> <p>Modified Bass Test of Dynamic Balance</p>		
١١	إدراك حس حركي kinesthetic perception			<p>١- الإحساس بالمسافة الأمامية بالقدمين</p>		

إضافات أخرى

م	المكون البدني طبقا للمضام	غير مهم	مهم	الاختبارات المرشحة	رأي المختبر	
					موافق	غير موافق
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						

مرفق رقم (٣)

أسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بهم

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ. د / سليمان على إبراهيم	أستاذ مصارعة متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٢	أ. د / مسعد على محمود	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣	أ. د / محمد رضا الروبى	أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
٤	أ. م. د / على السعيد ربحان	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٥	أ. م. د / صلاح محمد عسران	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٦	أ. م. د. / السيد محمد عيسى	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة قناة السويس
٧	م. د / أشرف حافظ محمود	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان
٨	م. د / فرج عبد الرازق فرج	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان
٩	م. د / محمد نبوى الأشرم	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنوفية
١٠	م. د / محمد أحمد عمارة	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنوفية

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الأقدمية فى العمل.

مرفق رقم (٤)

استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى لمهارة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط

زمن الاختبار :

اسم المختبر :

٢٠٠٠ / / التاريخ

اليوم :

الإجمالي		المرحلة الختامية	المرحلة الأساسية			المرحلة التمهيدية			مراحل الأداء الفنى
عدد النقاط	عدد الرميات	السيطرة فى الوضع النهائى للحركة	التقوس للخلف	رفع الشاخص	السقوط على الرجل من الداخل	تغير مستوى الجسم الاختراق	وقفة الاستعداد		
		$\frac{1}{3}$	١	١	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$	اسم الحركة	
								الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	

- يتم توزيع هذه الاستمارة على السادة الحكام

مرفق رقم (٥)

أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى تطبيق القياسات

م	الاسم	الوظيفة
١	م.م / إيهاب حامد البراوى	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٢	م.م / السيد المحمدى قنديل	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣	م.م / السيد محمد صديق	مدري تربية رياضية بإدارة دكرنس التعليمية
٤	أ / على محمد سيد أحمد	مدرب مصارعة
٥	أ / أحمد عثمان مصطفى	مدرب مصارعة
٦	أسامة محمد عبد العزيز	طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٧	أحمد محمود عنيو	طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٨	إسلام محمد فتحى	طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٩	أمير محمد فوزى	طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٠	باسم محمد أنور	طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مرفق رقم (٦)

نموذج لاستمارة ملاحظة الأداء الفني لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط

زمن الاختبار :

التاريخ / / ٢٠٠٠

اسم المختبر :

ليوم :

الدرجة الكلية للحركة	المرحلة الختامية		المرحلة الأساسية				المرحلة التمهيدية				مراحل الأداء الفني جزء كل مرحلة الدرجة اسم الحركة
	السيطرة	الهبوط	توجيه الحركة	التفوس للخلف	الدفع بالحوض	وضع الجسم قبل الدفع	الاختراق	تغيير مستوى الجسم	وقفة الاستعداد		
١٠	١	١	٠,٥	١	١	٢	٢	١	٠,٥		
										الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	

• يتم توزيع هذه الاستمارة على السادة الحكام

مرفق (٧)

**استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد
مكونات البرنامج التدريبي والنسبة المئوية المقترحة لكل جزء**

إعداد

مسعد حسن محمد أحمد هدية

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

إشراف

الأستاذ الدكتور/مسعد على محمود

أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية

التربية الرياضية للبنين

بالممنصورة

السيد الأستاذ الدكتور/.....

بعد التحية

يجرى الباحث / مسعد حسن محمد المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئى المصارعة الحرة الهواة "

والغرض من هذه الاستمارة هو استطلاع رأى الخبراء فى متغيرات حمل التدريب الموجهة إلى تنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق، حيث تتطلب تلك المهارتين توافر مستويات مرتفعة من الرشاقة.

ولا يسعنى إلا أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير على مساهمتكم الفعالة فى إثراء هذا البحث.

والله ولى التوفيق،،

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :

٢. الوظيفة :

٣. الدرجة العلمية :

- عدد سنوات الخبرة فى مجال رياضة المصارعة

- كمدرّب (سنة)

- كحكم (سنة)

- كإداري (سنة)

بيانات خاصة بالبرنامج المقترح

إضافات أخرى	غير مناسب	مناسب	النسبة المقترحة	زمن ومحتوى البرنامج
			٨ أسابيع ١٠ أسابيع ١٢ أسابيع	١- مدة البرنامج
			٣ مرات ٤ مرات ٦ مرات	٢- عدد مرات التدريب فى الأسبوع
			٦٠ - ٩٠ /ق ٩٠ - ١٢٠ /ق ١٢٠ - ١٤٠ /ق	٣- زمن الوحدة التدريبية
			١ - ١ ١ - ٢ ١ - ٣	٤- نسبة العمل إلى الراحة

تقسيم مقترح للفترة الزمنية للبرنامج

إضافات أخرى	غير مناسب	مناسب	الهدف	المدة	المرحلة
			إعداد العام (تأسيس)	٣ أسابيع	الأولى
			الإعداد الخاص	٥ أسابيع	الثانية
			منافسات	٤ أسابيع	الثالثة

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٨)

**استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد
أهم العضلات العاملة في أداء مهارتي تغيير مستوي الجسم
والأختراق لنشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة**

إعداد

مسعد حسن محمد أحمد هدية
المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

إشراف

الأستاذ الدكتور/مسعد على محمود

أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين
بالممنصورة

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية

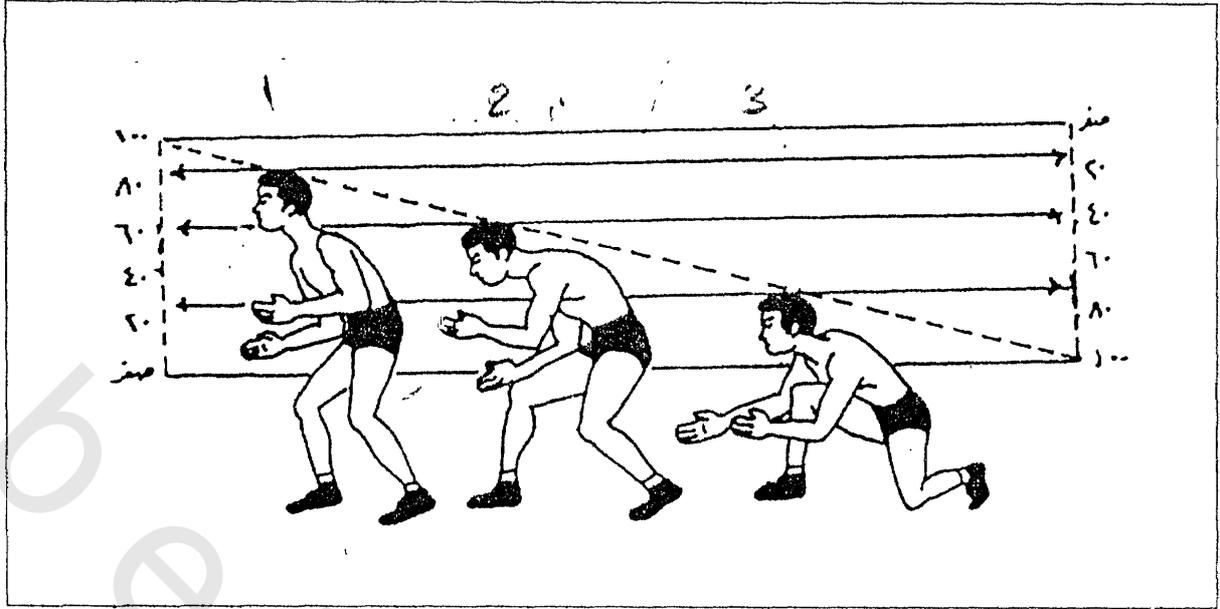
يقوم الباحث / مسعد حسن محمد المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئى المصارعة الحرة الهواة " ويهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة التعرف على رأى السادة المتخصصين ذوى الخبرة عن أهم العضلات العاملة للمهارتين قيد الدراسة حتى يتسني لنا وضع البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق التنمية المستهدفة و يسعد الباحث الاسترشاد برأيكم السديد لتحديد تلك العضلات ودرجة مساهمتها فى الأداء. (عضلات أساسية - عضلات مساعدة - عضلات مضادة) ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم بخالص الشكر والتقدير على تفضلكم بالمشاركة الفعالة فى إيداء الرأى حول محتوى هذه الاستمارة والذي سيكون موضع اعتبار لتنفيذ هذه الدراسة والله ولى التوفيق،،

بيانات خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :



البدء المهاري لمهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق

م	اسم العضلة	عضلات اساسية	عضلات مساعدة	عضلات مضادة	مهم	تغير مهم
أ	مجموعة عضلات الكتفين و الذراعين					
ب	عضلات حزام الكتف					
*	العضلة الرافعة للوح					
*	العضلة المعينة					
ب	عضلات الذراعين (ثنى المرفقين)					
*	العضلة العضدية					
*	العضلة ذات الرأسين العضدية					
*	العضلة العضدية الكعبرية					
ج	مجموعة عضلات الجذع (ثنى الجذع اماما)					
-	عضلة البطنية المستقيمة					
-	العضلة المنحرفة الخارجية					
-	العضلة المنحرفة الداخلية					
-	العضلة القطنية الحرقفية الظهرية					
	(مد الجذع عاليا)					
-	العضلة الناصبة للعمود الفقري					
-	العضلة الظهرية النصف شوكية					
-	المجموعة الخلفية العميقة للعمود الفقري					
د	مجموعة عضلات الرجلين (ثنى مفصل الركبة)					
أ	* العضلة النصف وترية					

م	اسم العضلة	عضلات أساسية	عضلات مساعدة	عضلات مضادة	مهم	غير مهم
٤	*العضلة الخياطية					
٥	*العضلة الرقيقة					
٦	*العضلة التوأمية					
٧	*العضلة الماضية					
	عضلات (فرد الركبة)					
١	المستقيمة الفخذية					
٢	ذات الاربع رؤوس الفخذية					
٣	الموترة اللقافة العريضة					
٤	المقربة الكبرى					
٥	المتسعة الوحشية					
٦	المتسعة الانسية					
٧	المتسعة الوسطى					

إضافات أخرى

م	اسم العضلة	عضلات أساسية	عضلات مساعدة	عضلات مضادة	مهم	غير مهم

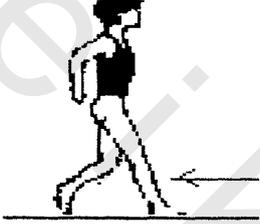
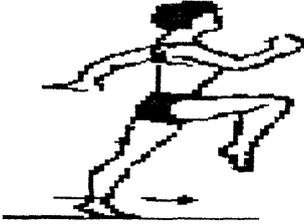
وقد تم عرض هذه الاستمارة على أساتذة قسم التشريح بكلية طب جامعة المنصورة الأتى أسماءهم:

أ.د/ كمال جبره بطرس.	أ.د/ عادل عباس بندق
أ.د/ عبد الحكيم زهرى جبر	أ.د/ فتحى عبد الغنى إبراهيم
أ.د/ عمر محمود جبر	

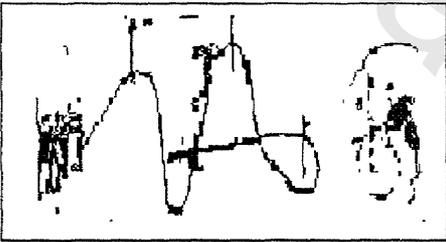
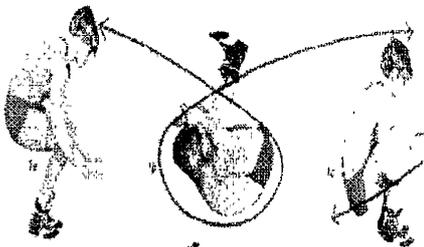
مرفق (٩)

- أولاً: نماذج لتمرينات الإحماء و الإعداد البدني العام
- ثانياً: نماذج لتمرينات الإعداد البدني الخاص
- ثالثاً: نماذج للتدريبات المهارية
- رابعاً: نماذج للمهارات الحركية المستخدمة

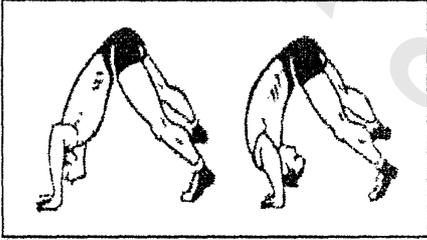
أولاً: نماذج لتمارين الإحماء و الإعداد البدني العام

م	التمارين	الشكل كل التوضيحي
١-	الجرى حول البساط.	
٢-	الجرى الخلفي.	
٣-	الجرى مع عمل دورانات بالذراعين.	
٤-	الجرى مع رفع الركبة عالياً.	
٥-	الجرى مع لمس الكعبين من المقعدة.	
٦-	وقوف. انثناء الركبتان. الوثب عالياً للمس الكفين للمشطين	

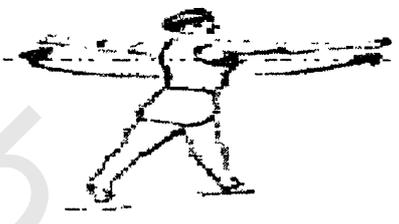
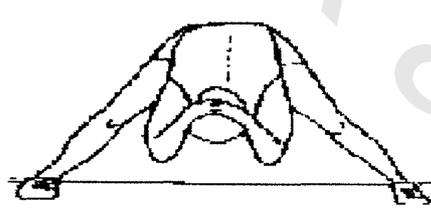
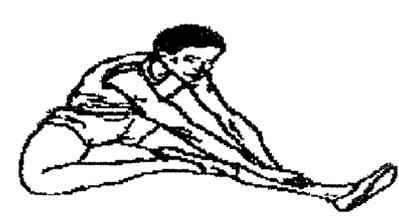
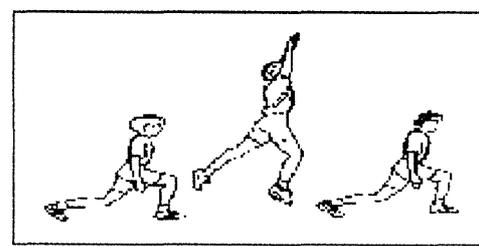
تابع: نماذج لتمرينات الإحماء و الإعداد البدنى العام

م	التمرينات	الشكل التوضيحي
٧-	وقوف. انثناء الركبتان. الوثب عاليا مع ضم الركبتين للصدر ولمس الكفين للركبتين	
٨-	الجرى الجانبى مع تقاطع الرجلين.	
٩-	الجرى الزجراجى.	
١٠-	الجرى بأقصى سرعة لمسافات قصيرة مع الإشارة.	
١١-	الوثب بالقدمين مع التقدم إلى الأمام.	
١٢-	دحرجة أمامية على البساط.	

تابع: نماذج لتمارين الإحماء و الإعداد البدني العام

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١٣-	درجة خلفية على البساط.	
١٤-	(وقوف) دوران الرأس في دائرة.	
١٥-	(وقوف على أربع . استناد الرأس على الأرض . الذراعين على الفخذين) ثني الرأس أماما وخلفا	
١٦-	(وقوف) مرحة الذراعان أماما.	
١٧-	(وقوف. الذراعين جانبا) عمل دوائر بالذراعين.	
١٨-	(جثو نصفا . لمس عقب القدم اليسرى للمقعدة . الذراع اليمني مائلا خلفا أسفل .مسك مشط القدم . استناد كف الذراع الأخرى على الأرض .ميل) ثني الجذع أماما مع ضغط منطقة الحوض لأسفل	

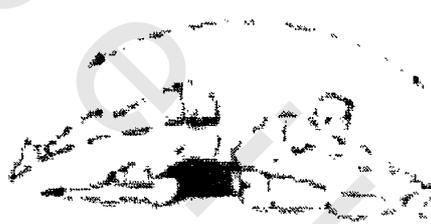
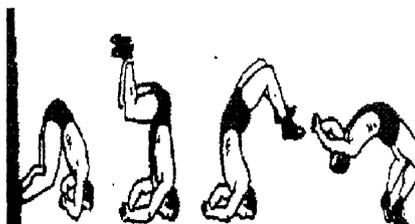
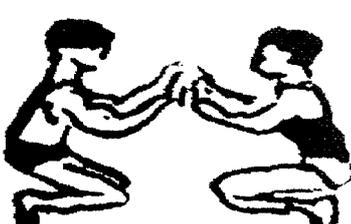
تابع: نماذج لتمارين الإحماء و الإعداد البدني العام

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١٩-	(وقوف فتحا . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا .	
٢٠-	(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مدى .	
٢١-	(وقوف فتحا. تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل والضغط لأقصى مدى.	
٢٢-	(جلوس تربيع نصفا . الذراعان مائلا أماما أسفل) مد ركبة إحدى الرجلين أماما ميل الجذع أماما أسفل للمس مشط الرجل المفرودة	
٢٣-	(وقوف. ثبات الوسط) الطعن أماما	
٢٤-	(وقوف . الطعن أماما) الوثب عاليا بمساعدة الذراعين للهبوط في نفس الوضع	

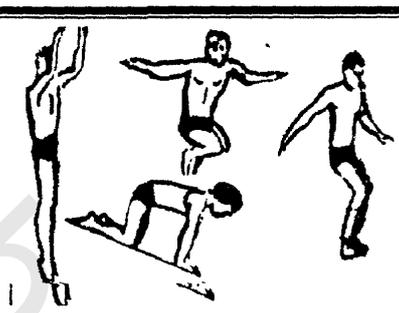
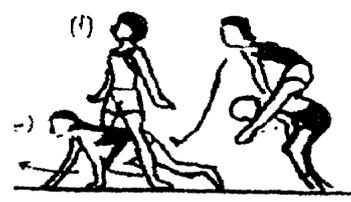
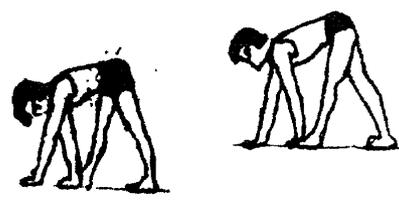
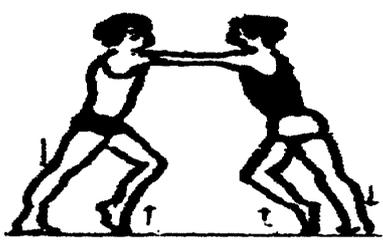
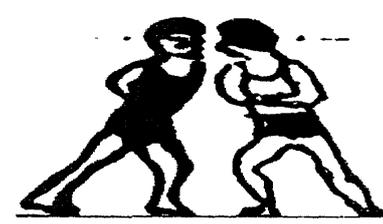
تابع: نماذج لتمارين الإحماء و الإعداد البدنى العام

م	التمارين	الشكل التوضيحي
٢٥-	(وقوف) الطعن أماما مع عمل زاوية في الذراعين و اللف بالجذع جانبا .	
٢٦-	(وقوف في منتصف دائرة مواجه خطوط مرسومة داخل الدائرة) الطعن بالرجلين أماما بالتبادل مع رفع الذراعين مائلا أماما أسفل .	
٢٧-	(وقوف فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى.	
٢٨-	(وقوف فتحا - الذراعين عاليا) دوران الجذع على الجانبين.	
٢٩-	(وقوف فتحا - الذراعين جانبا - ميل) دوران الجذع على الجانبين.	
٣٠-	انبطاح مائل. ثني الركبتين لتحريك القدمين أماما.	

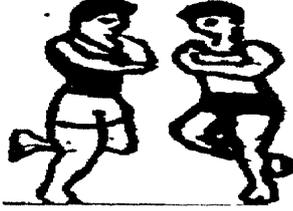
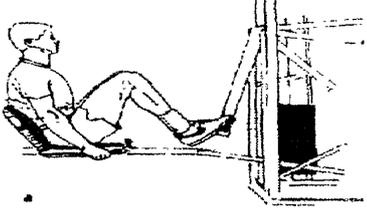
ثانياً: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

الشرح كل التوضيحي	التمارين	م
	<p>(رقود) عمل قبة على الذراعين و الرجلين.</p>	-١
	<p>(رقود) رفع الرجلين اماما عاليا خلفا لمس المشطين البساط.</p>	-٢
	<p>(رقود) الوصول لوضع الجلوس ضم الركبتين على الصدر.</p>	-٣
	<p>(كوبري) التخلص للأمام وعلى الجانبين.</p>	-٤
	<p>(أ) تمارين لتنمية قوة عضلات الرجلين: (إقعاء. مواجه. الذراعان أماما) محاولة دفع الزميل أماما لإخلال توازنه.</p>	-٥
	<p>(وقوف. ثبات الوسط) الوثب أماما بالقدمين من فوق ظهر الزميل.</p>	-٦

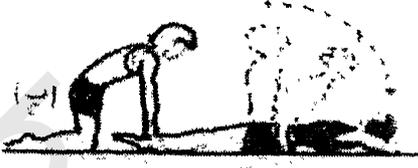
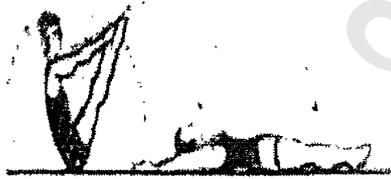
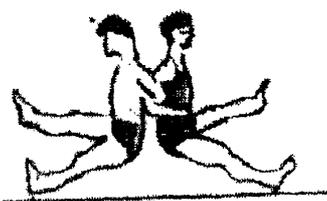
تابع: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل كل التوضيحي
٧-	(وقوف .) الوثب جانباً بالقدمين من فوق ظهر الزميل .	
٨-	(أ) (وقوف فتحاً . ميل . اليدين على الركبتين) (ب) (وقوف . مواجه الظهر) القفز فتحاً من فوق ظهر الزميل .	
٩-	(أ) (وقوف فتحاً . مواجه الظهر) القفز فتحاً من فوق ظهر الزميل ثم الهبوط للزحف أماماً بين قدمي الزميل الثاني (ج) ، (ب) .(وقوف فتحاً ميل . اليدين على الركبتين ، (ج) وقوف فتحاً .	
١٠-	(وقوف على أربع) الزحف أماماً بين الموانع	
١١-	(وقوف . الوضع أماماً مواجه . الذراعان أماماً على كتفي الزميل) محاولة دفع الزميل للأمام من الكتفين .	
١٢-	(وقوف . الوضع أماماً . جنباً لجنب . الذراعان تشبيك ومتقاطعتان خلف الظهر) محاولة دفع الزميل بالكتف أماماً .	

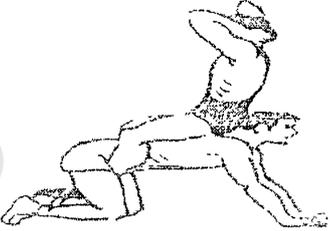
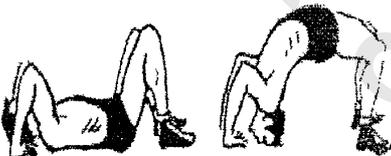
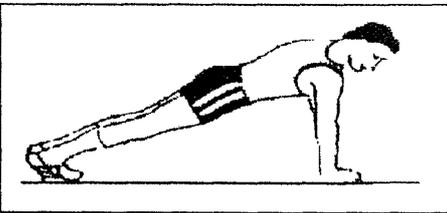
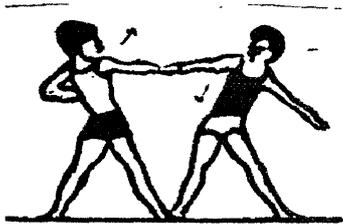
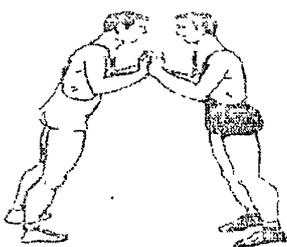
تابع: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل كل التوضيحي
١٣-	(وقوف على قدم واحدة . جنباً لجنب. الساعدان متقاطعان أمام الصدر) محاولة دفع الزميل بالكف مع الحجل على قدم الارتكاز.	
١٤-	(وقوف حمل الزميل خلف الظهر) المشي أماماً وخلفاً وجانباً.	
١٥-	(وقوف. مواجه الظهر. حمل ثقل على الكتفين) ثني الركبتين كاملاً	
١٦-	(جلوس القرفصاء عالي. المشطين لأعلى) مد الركبتين	
١٧-	(وقوف انثناء. اليدين تقبضان على البار فوق الكتفين) الطعن أماماً	
١٨-	(ب) تمارين لتنمية قوة عضلات البطن: (أ) (رقود. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين باليدين (ب) (جثو أفقي . مواجه. مسك قدمي الزميل)	

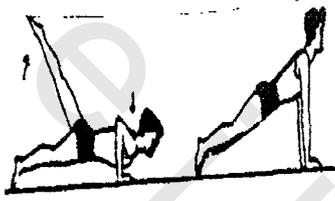
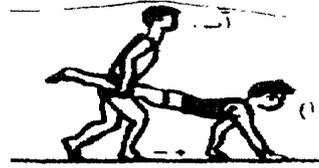
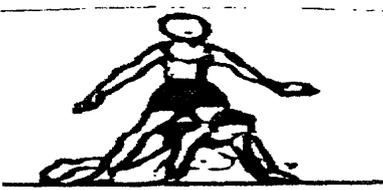
تابع: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١٩-	(أ) رقود . تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع لأعلى حتى زاوية ٩٠° للوصول الى وضع الجلوس الطويل. (ب) (جنو أفقى . مواجهه . مسك قدمي الزميل)	
٢٠-	(رقود . الذراعان جانباً) رفع الجذع أماماً مع ثني الركبتين لجلوس القرفصاء.	
٢١-	(جلوس توازن . الذراعان أماماً) خفض الرجلين والجذع أسفل مع رفع الذراعين عالياً للرقود.	
٢٢-	(جلوس طويل . مواجهه . اليدين خلفاً . القدمين متقاطعتان مع الزميل) نصف دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.	
٢٣-	(ج) تمارين لتنمية قوة عضلات الظهر: (انبطاح . الذراعان عالياً) رفع الجذع عالياً والضغط بالذراعين خلفاً.	
٢٤-	(جلوس طويل فتحة . ظهرا لظهر . تشبيك المرفقين) تبادل ميل الجذع أماماً ضد مقاومة الزميل.	

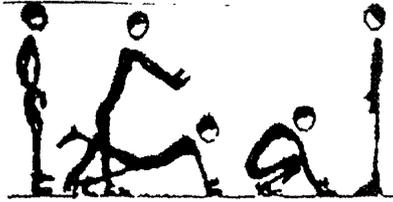
تابع: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل التوضيحي
٢٥-	(أ) جلوس فتحة عال على ظهر الزميل. القدمان بجانب اليدين واليدين خلف الرأس تشبيك) الرجوع بالجذع خلفاً. (ب) (جثو افقى . مسك قدمي الزميل)	
٢٦-	(أ) (وقوف على الرأس فتحة. بمساعدة الزميل وهو بين الرجلين) رفع الجذع عالياً. (ب) (وقوف. مواجه. مسك فخذي الزميل) مساعدة الزميل في رفعه لأعلى	
٢٧-	(رقود القرفصاء) رفع المقعدة للوصول إلى وضع الكوبرى.	
٢٨-	(ج) تمارين لتنمية قوة عضلات الذراعين: (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.	
٢٩-	(وقوف فتحة . جنباً لجنب. الذراع الداخلية تشبيك مع الزميل) محاولة جذب الزميل للأمام.	
٣٠-	(وقوف مواجه. الوضع أماما. الذراعان أماما تلاصق الكفين) محاولة دفع الزميل باليدين.	

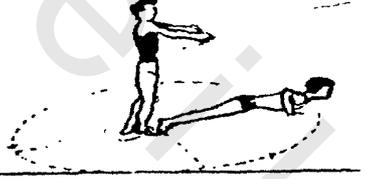
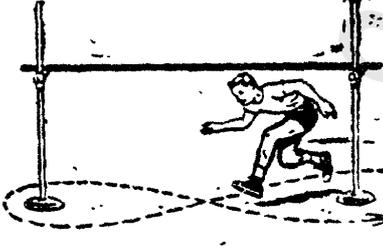
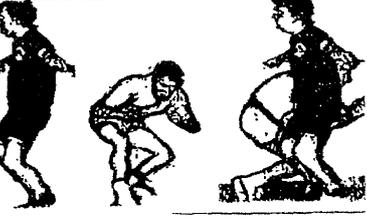
تابع: نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل كل التوضيحي
٣١-	(انبطاح مائل) المشي أماما على اليدين.	
٣٢-	(انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا مع تبادل رفع الرجلين عاليا	
٣٣-	(انبطاح مائل. معكوس) المشي أماما وخلفا على اليدين والقدمين.	
٣٤-	(انبطاح مائل) المشي أماما بنقل الذراع والقدم المعاكسة أماما بالتبادل.	
٣٥-	(انبطاح) الزحف أماما على اليدين والرجلين.	
٣٦-	(أ) (انبطاح أفقي فتحاً بمساعدة الزميل) المشي أماما على اليدين (ب) (وقوف. مواجه الظهر بين قدمي الزميل. مسك الفخذين) المشي أماما لمساعدة الزميل.	
٣٧-	(وقوف على أربع. مواجه ظهر الزميل) الطعن العميق أماما على الركبتين للتعدية أماما بين رجلي الزميل	

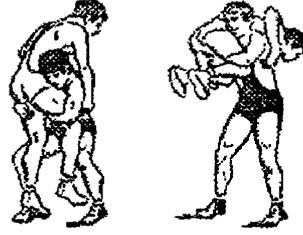
ثالثاً: نماذج للتدريبات المهارية المقترحة

الشكل التوضيحي	التمارين	م
	<p>-١ (وقوف على أربع) المشى أماماً على اليدين والقدمين .</p>	
	<p>-٢ محاولة لمس ركبة الزميل</p>	
	<p>-٣ محاولة لمس كتف الزميل</p>	
	<p>-٤ اقعاء. دفع الارض بالكفين ومد الجسم للسقوط للأمام (انبطاح مائل) مع تبادل رفع الرجلين ثم اقعاء فالوقوف.</p>	
	<p>-٥ (وقوف . أخذ خطوة للأمام. السقوط لوضع الانبطاح) ثم اقعاء فالوقوف.</p>	
	<p>-٦ (وقوف . السقوط لوضع الانبطاح المائل) اقعاء ثم الوقوف على القدمين.</p>	

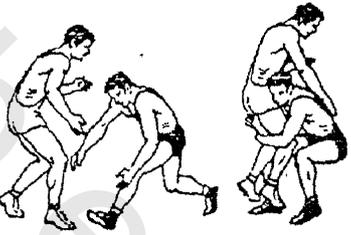
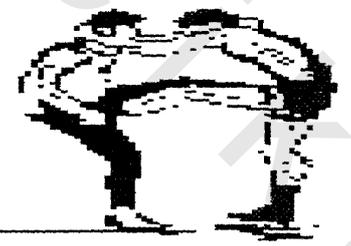
تابع: نماذج للتدريبات المهارية المقترحة

التمارين	م
	٧- (وقوف. الظهر مواجه. السقوط لوضع الانبطاح المائل) الإقعاء ثم الوقوف على القدمين.
	٨- الانبطاح من الوقوف و الزحف حول دائرة
	٩- الجري ثم الغطس تحت العارضة
	١٠- (وقوف) الجري الزجاجي أسفل ذراع الزميل
	١١- محاولة الغطس أسفل إبط الزميل.
	١٢- (وقوف على أربع. مواجه ظهر الزميل) الزحف أماما على اليدين والقدمين بين أرجل الزميل ثم الدوران للزحف خلفاً.

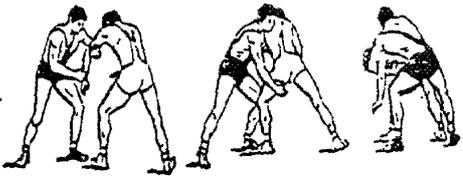
تابع: نماذج للتدريبات المهارية المقترحة

الشكل كل التوضيحي	التمارين	م
	تمريبات الكوبرى المتنوعة	-١٣
	حمل الزميل وتغيير اتجاهه فى الهواء باستمرار	-١٤
	محاولة السقوط على الرجلين لرفع الزميل لاعلى	-١٥
	محاولة دفع الزميل بالرجل والكتف	-١٦
	من وضع الانبطاح المائل المقلوب حمل الزميل والمشى للأمام وللخلف	-١٧
	محاولة دفع الزميل لإيقاعه أو فقد اتزانه	-١٨

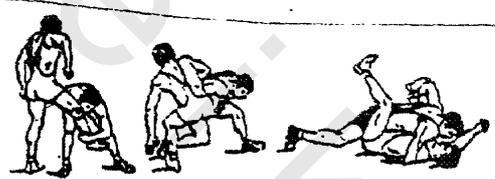
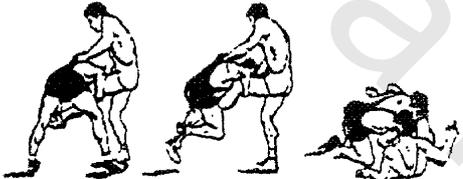
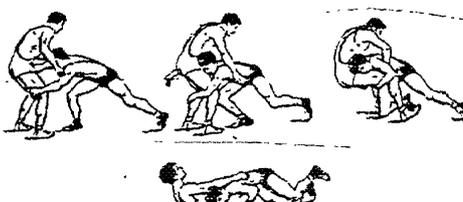
تابع: نماذج للتدريبات المهارية المقترحة

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١٩-	تكرار السقوط على الرجلين معا باستمرار	
٢٠-	محاولة الدوران بالزميل لإيقاعه أو فقد اتزانه	

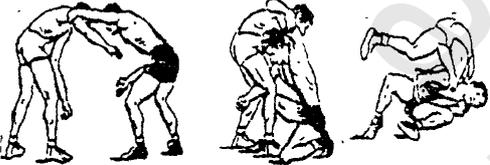
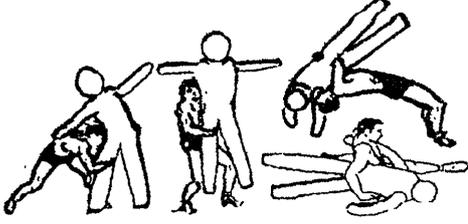
رابعاً: نماذج للمهارات الحركية

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١-	الاجلاس بسحب الذراع والنقاط الرجل.	
٢-	الاجلاس بالغطس أسفل الذراع	
٣-	الغطس بالرأس أسفل الذراع ورفع الرجل	

تتابع: نماذج للمهارات الحركية

الشكل التوضيحي	التمارين	م
 <p>Fig. 167</p>	الغطس والتقاط الكاحل القريب	-٤
	السقوط على رجل واحدة من الداخل	-٥
	السقوط على الرجل من الخارج	-٦
	السقوط على الرجلين مع الدفع	٧-
	السقوط على الرجلين مع الرفع	-٨
	السقوط على الرجلين مع الرفع والتطويح الجانبي	-٩

تلبع: نماذج للمهارات الحركية

التمارين	الشرح كل التوضيحي	م
	<p>رفعة رجل المطافى</p>	<p>١٠</p>
	<p>الرمية الخلفية بالسقوط على الوسط والرجل</p>	<p>١١</p>

مرفق (١٠)

نموذج للبرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة

نموذج لتنظيم حمل التدريب خلال الشهر الأول من البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة

زمن الوحدة:

٢٠٠ / / التاريخ:

اليوم:

المحتوى	المجموعات	متغيرات حمل التدريب			الزمن ق	مكونات العمل التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرارات	الشدّة %		
<ul style="list-style-type: none"> - ترميزات للإطالة العضلية العامة والخاصة - ترميزات لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية - ترميزات متنوعة للإحماء العام (الجرى المتوخ - الحجل - الوثب) 	١	-	١٠	٥٠-٣٠	١٠	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> ترميزات لتهيئة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة في أداء الحركات (الاحرجات - ترميزات البطن والظهر والرجلين والذراعين) 	٣	٣/٣٠	٨-١	٨٥-٨٠	٢٠	بدني علم
<ul style="list-style-type: none"> - ترميزات الإطالة الخاصة. - ترميزات متطورة باستخدام الزميل والأدوات. - ترميزات الكوريري المتعددة والمتنوعة. 	٣-١	-٣٠ ٤٥/٤	٨-١	٦٠-٥٥	١٠	بدني خاص
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الحركات السابق تعلمها. - تدريب على تكتيك الحركات مع الزميل بدون رمي وبالرمي. 	٤-٢	ق ١	١٠-٥	٧٥-٥٠	١٥	التدريبية المهارية
<ul style="list-style-type: none"> - مصارعة محددة بواجب من أعلى ومن أسفل محددة بواجب. - يتم التنافس بين كل ٤ لاعبين مقاربين في الوزن مع التركيز على الحركات قيد البحث. 	٥-٣ جولة	ق ١	ق / ٢	٨٠-٦٠	١٠	المصارع التنافسية
<ul style="list-style-type: none"> ترميزات الاسترخاء مع الجري الخفيف حول البساط 	١	-	ق / ٥	٥٠-٣٠	٤,٥ ق	التهيئة

مرفق (١١)

نموذج للبرنامج التدريبي المقترح خلال الشهر الأول
والثاني والثالث للمجموعة التجريبية

نموذج لتنظيم حمل التدريب خلال الشهر الثاني من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

مكونات لحمل	الأسبوع الأول										
	الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب الاستخدام	متغيرات حمل التدريب الشدة %	المجموعات		تجاه العمل	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	المحتوى		
				المجموعات بين المجموعات	المجموعات				الثاني	الثالث	
أجزاء الوحدة التدريبية	ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٠-٣٠ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٠-٤٠ % من أقصى تكراراً للاعب	٢٠-٥٠ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٠-٣٠ % من أقصى تكراراً للاعب	٢٠-٥٠ % من أقصى تكراراً للاعب
الإحصاء والإعداد الليدني العام	١٥ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
الإعداد الليدني الخاص	٢٠ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
التدريب المهارى	٣٥ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
التدريب المهارى	٣٥ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
المصاحبة التنافسية	١٥ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
التجهيزات	٥ ق	مستمر و فقرى مختلص الشدة	٢٥ %	١	٣-٢ ق	هوائي	متوسطة	-	-	٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب
										٢٥ % من أقصى تكراراً للاعب	٧٥ % من أقصى تكراراً للاعب

نموذج لتنظيم حمل التدريب خلال الشهر الثالث من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية

مكونات العمل	الوقت بالثانية	طريقة التدريب المستخدمة	مؤشرات حمل التدريب		المجموعات	الاجاه العمل	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	المحتوى	الثاني	الثالث	الرابع
			النسبة	الوقت بين المجموعات								
مكونات العمل أجزاء الوحدة التدريبية	الإحصاء و الإعداد اليديني العام	مستمر و فئري مختلج الشدة	٦٠-٣٠ %	١٠-٥٠ %	١	هوائي	متوسطة	-	تجربات (بطوري التبع - الوثب - الجمل - اطالة للعضلات) - تجربات الكوبري الشيعة - نبي الركتين من الوقوف - (وقوف فصح: تشيك اليدين خلف الرقبة) نبي الجذع أمام أسفل - (وقوف فصح - تبات الوسط) دوران الجذع على الجانين - نبي الذراعين من الانبساط المائل	٦٠-٤٠ %	٦٠-٥٠ %	٦٠-٣٠ %
										٦٥	١٠-٥٠ %	١٠-٥٠ %
مكونات العمل أجزاء الوحدة التدريبية	الإعداد اليديني الخاص	فئري مرتفع الشدة	٦٥	١٠-٥٠ %	١	هوائي	متوسطة	٢-١	- (وقوف على قدم واحدة - جيبا جنب - السعدان مقطعان أمام الصدر) عوارضة دفع الزميل بالكف مع الجعل على قدم الأوتكارز - (وقوف) الوثب جانبيا بالقدمين من فوق ظهر الزميل - (جلوس توازن - الانزاعان أمام) خفض الزجانين والجذع أسفل مع رفع الذراعين عاليًا للرقود - (جلوس فصح عال على ظهر الزميل: القدمان يحاذي اليدين واليدين خلف الرأس بتسليم) الرجوع بالجدع خلفا (رجو اقبى - مسك قدمي الزميل) - (انبساط مائل) نبي الذراعين كاملا مع تبادل رفع الزجانين عالي - (انبساط) الرحف أماما على اليدين والرجلين	٧٠-٦٠ %	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٠ %
										٦٥	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٠ %
مكونات العمل أجزاء الوحدة التدريبية	التدريب المهاري	فئري مرتفع الشدة	٦٥	١٠-٥٠ %	٣	هوائي	متوسطة	٢-١	عوارضة لس كلف الزميل - (وقوف - الظهر مواجه - السقوط لوضع الانبساط المائل) الإلقاء ثم الوقوف على التلمين - مسكة الوسط المعكبية جل الزميل وتغير اتجاهه في الهواء باستمرار - التدريب على مهارة السقوط على الزجانين والرفع لاعلى - التدريب على مهارة السقوط على الزجانين مع الرفع والتطويح الجاني - التدريب على مهارة رفعة رجل المائل - التدريب على مهارة الربة اخلفية بالسقوط على الوسط والرجل - التدريب على الجارات في صورة جولات	٧٠-٦٠ %	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٠ %
										٦٥	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٠ %
مكونات العمل أجزاء الوحدة التدريبية	المصارعة التنافسية	فئري مرتفع الشدة	٦٥	١٠-٥٠ %	١	لا هوائي	عالية	٢-١	- مصارعة محددة بواجب من أعلى - مصارعة محددة بواجب من أسفل - يتم التماس بين كسل ٤ لاعبين متضاربين في الوقت، يتم التبادل بينهم ويتم التركيز على الحركات قيد البحث	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٠ %
										٦٥	٧٥-٦٥ %	٧٥-٦٥ %
مكونات العمل أجزاء الوحدة التدريبية	التجهئة	مستمر	٢٠-٥٠ %	٥	١	هوائي	متخفضة	-	تجربات الاسترخاء (جوي خفيف - مرجحات - دورات - تنفس عميق - اهتزازات - تمارين)	٥٠-٢٠ %	٥٠-٢٠ %	٥٠-٢٠ %
										٥٠-٢٠ %	٥٠-٢٠ %	٥٠-٢٠ %



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم و الاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئى المصارعة الحرة الهواة

إعداد الباحث / مسعد حسن محمد أحمد هدية

إشراف

أ.د/ مسعد على محمود إسماعيل

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م

ملخص الرسالة

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة إحدى الأنشطة الرياضية التي بدأت مع بداية نشأة وتطور الإنسان، ويرجع تاريخ المصارعة إلى أبعد من أى تسجيلات أو وثائق تاريخية، فهي تعد من أقدم الرياضات التي أستخدمها الإنسان القديم فى الدفاع عن نفسه قبل أن يعرف فنون الدفاع الأخرى.

والمصارعة الحرة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الأعداد البدنى والأعداد الفنى (المهارى -- الخطى) نظرا لطبيعة الأداء الذى يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التى ينبغى تنفيذها فى الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر فى مستوى الجسم طبقاً لمواقف الصراع ما بين المستوى العالى والمستوى المتوسط أو المستوى المنخفض.

و تعتبر مهارتى تغيير مستوى الجسم *Changing Level* و *الاختراق Penetration* إحدى المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير فى أداء اللاعبين وبالتالي فى نتائج المباريات، كما أنها على درجة كبيرة من الأهمية فى تنفيذ مجموعة حركات السقوط على الرجلين التي تعد إحدى المجموعات المهارية الأساسية فى المصارعة الحرة.

وقد لاحظ الباحث من خلال عملة كمدرس مساعد لمادة المصارعة بكلية التربية الرياضية بالمنصورة، وخبرته الميدانية كمدرّب بمنطقة الدقهلية للمصارعة وكلاعب سابق بالمنتخب القومي، أن هناك قصور واضح لدى لاعبي المصارعة الحرة بشكل عام في تنفيذ مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على الرغم من أهميتهما. مما قد يؤدي لعدم تمكنهم من تنفيذ بعض الحركات المهمة بكفاءة خلال الصراع، لذا اتجه الباحث لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق نظراً لأهميتهما البالغة في أداء لاعبي المصارعة الحرة خاصة في مرحلة الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة لضمان ارتفاع مستواهم مع زيادة عمرهم التدريبي، والتعرف على تأثير التحسن في أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على مستوى بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.

هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية لمهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية ويتم ذلك من خلال الأغراض التالية:-

١. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق لناشئي المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.
٢. التعرف على تأثير تنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئي المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.
٣. التعرف على تأثير تنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على فعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

طرق وإجراءات البحث

منهاج البحث

تم اختيار منهاج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى ذو المجموعتين *Two group design* " المجموعة التجريبية " ويطبق عليها البرنامج المقترح و " المجموعة الضابطة " ويطبق عليها البرنامج المتبع.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعب المصارعة الحرة الهواة بنادى دكرنس الرياضى من ١٥ - ١٧ سنة بلغ عددهم (٣٢) لاعب مسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للمصارعة.

وسائل جمع البيانات

- استمارة تحديد ترتيب أهمية مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة
- تحليل مباريات بطولة الجمهورية للمرحلة الثانية للمصارعة الحرة.
- استمارة تحديد نسب الاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث.
- الاختبارات البدنية قيد البحث.
- الدراسات الاستطلاعية.

تنفيذ البرنامج: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ تدريبات فى الأسبوع فى الفترة من ١ / ٢ / إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٣ بنادى دكرنس الرياضى.

الأساليب الإحصائية

- المتوسط الحسابى *Mean*
- الوسيط *Median*
- معامل الالتواء *Skew ness* و التفلطح *Kurtosis*

- معامل الالتواء *Skew ness* و النقلح *Kurtosis*
- الانحراف المعياري *Standard Deviation*
- اختبار (ت) *T-test*.
- معامل الارتباط بيرسون *Person Correlation*.
- النسبة المئوية للتحسن *Development Progress %*
- حساب نسبة الاتفاق لبنود استمارة ملاحظة الأداء الفني. *Accounting the proportion match for the items from, observing the technical performance.*

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

مما سبق عرضة وفي حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

- ١- أظهرت المجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع تحسناً معنوياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للقوة القصوى والقدرة والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة والرشاقة لصالح القياس البعدي
- ٢- أظهرت المجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع تحسناً معنوياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لفعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدي.
- ٣- أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للقوة القصوى والقدرة والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة والرشاقة وتغيير مستوى الجسم والاختراق لصالح القياس البعدي
- ٤- أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لفعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدي.
- ٥- أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع في القياس البعدي في المتغيرات البدنية العامة و الخاصة و تغيير مستوى الجسم و الاختراق وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.

٦- أظهرت المجموعة التجريبية تفوق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات قيد البحث حيث بلغ نسبة التحسن لاختبار قوة عضلات الرجلين (٢٣,٨٨٪) ، واختبار قوة عضلات الظهر (٢٧,٠٦٪) واختبار الوثب العمودي (٣٥,٣١٪) واختبار الطعن أماماً (٢٥,٩٦٪) واختبار الغطس تحت المرفق (٢٠,٦٧٪) واختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٢٤,٦٤٪) واختبار انبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (٣٧,٢٩٪) واختبار السقوط على الرجل من الخارج (٤٩,٤١٪) واختبار وفعالية الأداء المهارى لحرك الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط بالنسبة لتكرار (٣٣,٨٧٪) وبالنسبة للدرجة (٤٢,٠١٪)

ثانياً: التوصيات

في ضوء الطرق والإجراءات و النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:-

أولاً: بالنسبة للمدربين

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة (القوة القصوى - القدرة - والقوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة) لناشئ المصارعة الحرة.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء لتنمية فعالية الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط

- التركيز على التدريبات المهارية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال في تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة وتحسين الأداء الفني (التكنيك).

- استخدام اختبار تغيير مستوى الجسم والاختراق وفعالية الأداء المهارى التي قام الباحث بتصميمها وتقنينها وهما الغطس تحت المرفق والمروق بين القدمين، السقوط على الرجل من الخارج، الرمية الخلفية بالسقوط على والوسط

ثانياً: بالنسبة للباحثين

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

- إجراء دراسات تتناول المهارات السبعة الأساسية الأخرى مثل الخطو خلفاً و التقوس للخلف في المصارعة الحرة.

- إجراء البحث على مراحل سنوية أخرى.

ثالثاً: إتحاد المصارعة

- الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال عقد ندوات ودورات صفى وورش عمل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

مستخلص الرسالة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية لمهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (ضابطة - تجريبية).

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعب المصارعة الحرة الهواة بنادى دكرنس الرياضى من ١٥ - ١٧ سنة بلغ عددهم (٣٢) لاعب.
- خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المتبع فى نادى دكرنس الرياضى، بينما خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق.
- أسفرت نتائج البحث عن أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء المهارى.
- لذا يوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح والتركيز على التدريبات المهارية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لتحسين مستواهم البدنى والمهارى.

ABSTRACT

Title: *The Effect of a Suggested Training Program For Developing Changing Level and Penetration Skills Upon some Special Physical Variables and Effectiveness Skill Performance for Juniors Amateur Freestyle Wrestling.*

Researcher name: Mosaad Hassan Mohamed Ahmed hedia

Supervised by: Dr. Mosaad Ali Mahmoud

The purpose of this research is to know the effect of a suggested training program for developing changing Level and Penetration skills upon some Special Physical variables and effectiveness skill performance for juniors Amateur freestyle wrestling from (15 - 17) yrs in dakhlia government. The experimental method was used by two groups (Control. G – Experimental. G).

- The sample was chosen by deliberately manner from between freestyle wrestling in the athletes of dekerns club (15-17) yrs (32 players).
- The Control group is yield to training program in dekerns club, while experimental group is yield to a suggested training program for developing changing Level and penetration.
- Result show that proposal training program have a positive effect to developing physical fitness variables and effectiveness skill performance.
- Which researcher recommends using a suggested training program and Concentration on skill drills during design training program for wrestler improve Physical and Skill level.

Recommendations:-

According to the results which we achieve the researcher recommend following:

As for the trainers

- Appliance the suggested training program by using the similar skill drills performance training to develop the special physical fitness components strength – power – strength endurance – agility to the junior’s freestyle wrestling.
- Appliance the suggested training program by using the similar skill drills performance training to develop effectiveness of skill performance to back arching on leg drop and waist
- Concentration on the skill training during design the program for the freestyle wrestling it has an effective impact on developing special and general physical fitness components and improving the technical performance.
- Using the test of agility that the researcher designed are under elbow penetration, Leg out drop, throw back arching on leg drop and waist

As for researchers

- Doing further studies and researches concerning other component of physical fitness.
- Doing studies dealing with the basic seven skills such as back stepping, arching in freestyle wrestling.
- Applying the research on different ages.

As for wrestling federation

- Making use of the result through holding seminars, courses workshop to

measurement the effectiveness of skill performance to back arching on leg drop and waist for the post – measurement.

3. The experiment group which apply the suggest training program (experiment) showed using similar skill drills incorporeal improvement between the pre and post – measurement for the strength – power – strength endurance – agility for the post – measurement.
4. The experiment group which apply the suggest training program (experiment) showed using similar skill drills incorporeal improvement between the pre and post – measurement for the effectiveness of skill performance to back arching on leg drop and waist for the post – measurement.
5. The experiment group which apply the suggest training program (experiment) is showed by using similar skill drills incorporeal improvement in comparison with the control group which apply the unified traditional program in the post – measurement in especial physical Variables and the effectiveness of skill performance for juniors' freestyle wrestling.
6. The experiment group showed increase in the improvement percentage between the pre and post – measurement in all test the research the percentage of improvement to test the leg strength ranged (23.88%), back lift strength (27.06), vertical jump (35.31), front stab (25.96), under elbow penetration (20.67), purple test (24.64), circle creep (37.29), leg out drop (49.41), effectiveness skill performance to throw back arching on leg drop and waist (33.86) as for repetition, (42.01) as for degree.

Program Execution: The researcher applied the training program in 12 weeks (4 drills weekly) during the period from 1/2/ to 24/ 4/ 2003 in sports Dekerns club.

Statistical treatment:

- Mean.
- Median.
- Skew ness.
- Kurtosis.
- Standard Deviation.
- T-test.
- Person Correlation.
- Development Progress.
- Accounting the proportion match for the items from, observing the technical performance.

Deductions and Recommendations:

Deductions:-

Through the aim, hypotheses, the sample, tools, tests, training program statistics – discussing the result in the research and the conclusion show:

1. Control group which apply the unified traditional program showed incorporeal improvement between the pre – measurement and post – measurement for the strength – power – strength endurance – agility for the post – measurement.
2. Control group which apply the unified traditional program showed incorporeal improvement between the pre – measurement and post –

Research Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences in the pre and post measurements for control group in some Special physical variables and Effectiveness Skillful Performance this improve for the post measurements.
- 2- There are statistically significant differences in the pre and post measurements for experimental group in some Special physical variables and Effectiveness Skillful Performance this improve for the post measurements.
- 3- There are statistically significant differences in the pre and post measurements for experimental and control group in some Special physical variables and Effectiveness Skillful Performance this improve for the post measurements in experimental group

Research procedures:

Research method: The experimental method was applied by two groups (control. G –experimental. G) As suitable method for the study.

Research Sample: The sample was chosen by deliberately manner from between freestyle wrestling in the athletes of dekerns club (15-17) yrs (32 players) in the Egyptian union for wrestling.

Date Collection:

- Questionnaire for identifying the importance of the physical fitness components to wrestler (15-17) yrs.
- Analysis of national athletes matches in freestyle wrestling.
- Questionnaire for identifying the appropriate physical fitness test.
- Physical tests in the research.
- Pilot study

Researcher has noticed through his work as a lecture assistant for the subject of wrestling in faculty of physical education in Mansoura, his experience as a trainer in Dakhlia region for wrestling as previous player in nation elect, he has noticed the shortage with freestyle wrestling players in perform changing level and preparation skill, It makes them unable to perform some important movements in a training program for developing changing level and preparation skills on body. This skill is so important for the freestyle wrestling players, age rang 15 – 17 yrs to increase their level and training age, also to know the improvement in performance in changing level and preparation skills upon some Special physical variables and Effectiveness Skill Performance for Juniors Amateur freestyle wrestling

Research Aim:

Knowing the effect of training program for developing changing level and preparation skills upon some Special physical variables and Effectiveness Skill Performance for Juniors Amateur freestyle wrestling rang from (15 - 17) age in Dakhlia government this had been done through:-

- 1- Recognizing the effect of a suggested training program for developing changing level and preparation skills for Juniors Amateur freestyle wrestling rang from (15 - 17) yrs in Dakhlia government.
- 2- Recognizing the effect of developing changing level and preparation skills upon some Special physical variables for Juniors Amateur freestyle wrestling rang from (15 - 17) yrs in Dakhlia government.
- 3- Recognizing the effect of developing changing level and preparation skills upon Effectiveness Skill Performance for Juniors Amateur freestyle wrestling rang from (15 - 17) yrs in Dakhlia government.



Faculty of Physical Education For Men,
Sports Training Department

SUMMARY

The Effect of a Suggested Training Program For Developing Changing Level and Penetration Skills Upon some Special Physical Variables and Effectiveness Skill Performance for Juniors Amateur Freestyle Wrestling.

Researcher name: *Mosaad Hassan Mohamed*

Supervised by: *prof .Dr. Mosaad Ali Mahmoud*

Problem and introduction:

Amateur freestyle Wrestling is one of the sports which started with origin and developing mankind. Its origins go back to beyond historical documents. It's an oldest sport which ancient man had used for defense himself before he knows the arts of defense freestyle. Wrestling is one of the sports requires a high level of physical skilful preparation (skilful planning) that's because the performance is characterized by many catch, snatch and movements must be carry out in time, also changing level of body according to wrestling situation between high, medial and low level.

Changing level and preparation Skills is one of the important skills which has great influence in player performance and matches. It's important to perform leg drop group which is necessary in freestyle wrestling.



Faculty of Physical Education For Men,
Sports Training Department

***The Effect of a Suggested Training Program For Developing
Changing Level and Penetration Skills Upon some Special
Physical Variables and Effectiveness Skill Performance for
Juniors Amateur Freestyle Wrestling.***

A thesis Presented by

Mosaad Hassan Mohamed Ahmed hedia

Submitted in partial fulfillment of the Requirement for
Ph. D. Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

Prof. In Sports Training Department, and
Dean of Faculty of Sports Education For
Men, Mansoura University