

مرفقات البحث

مرفق (١)

استطلاع رأى مدرب - لاعب

اسم المدرب : اسم اللاعب :

س١ : هل تستخدم الحركات المركبة أثناء التدريب؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم

فكم عدد الحركات المركبة المستخدمة.....

س٢ : في أي فترة من فترات الموسم التدريبي يتم استخدام الحركات المركبة؟

(فترة الإعداد العام - فترة الإعداد الخاص - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية)

س٣ : هل يتم تقنين حمل التدريب للحركات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي الموضوع من

(شدة، تكرارات، مجموعات)؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم .

اذكر كيفية تقنين الحمل؟.....

س٤ : هل الحركات المركبة تعمل على تنمية الجانب (البدنى - المهارى - الاثنىن معا) للمصارعين

خلال العملية التدريبية؟.....

س٥ : هل تفضل كمدرب عند تنمية الجانب المهارى إعطاء للمصارعين (مهارة منفردة - حركات

مركبة - الاثنىن معا) وما الوسائل المستخدمة لتنمية هذه الجوانب

المهارية؟.....

س٦ : كيف يتم اختيار الحركة المركبة للمصارع للتدريب عليها؟.....

س٧ : هل أي حركة مركبة تتناسب مع أي مصارع أم لكل مصارع الحركات المركبة المفضلة لديه

والتي يتم تدريبية عليها؟.....

س٨ : هل لاعبي الموازين الخفيفة في المصارعة يتميزون بحركات مركبة تختلف عن لاعبي

الموازين المتوسطة عن الثقيلة؟.....

أراء أخرى ترون سيادتكم إضافتها

.....

.....

٢ / ٩٩

مرفق (٢)

أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة



المجموعة التجريبية



المجموعة الضابطة

٣ / ١٠٠

مرفق (٣)
أسماء الخبراء

الوظيفة	الاسم	م
أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنصورة	أ.د / مسعد على محمود	١
أستاذ المصارعة بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.	أ.د / محمد حافظ رضا الروبي	٢
أستاذ المصارعة بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية	أ.د / حسن عبد السلام محفوظ	٣
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان	أ.م. د / أشرف حافظ محمود	٤
مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان	م. د / فرج عبد الرازق فرج	٥

تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الأقدمية في العمل.

٤ / ١٠١

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

" بسم الله الرحمن الرحيم "

استمارة استطلاع رأى الخبراء

(عنوان البحث)

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

دكتور

مسعد حسن هدية

المدرس بقسم التدريب
الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

على السعيد ريجان

أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية
التربية الرياضية جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال الرياضة، ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم و آرائكم في هذا المجال، لذا نأمل الاستعانة بآرائكم النيرة في هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها سيادتكم.

استمارة استطلاع رأى حول :

- أولاً : اختيار بعض الحركات المركبة المناسبة لطبيعة هذا البحث.
- ثانياً : اختيار بعض الاختبارات البدنية المناسبة لطبيعة هذا البحث.
- ثالثاً : مناسبة الجملة الحركية المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهاري لطبيعة هذا البحث، وكذلك وضع درجات التقييم المناسبة للجملة الحركية.
- رابعاً : تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث.

ملحوظة : (يتم تطبيق البحث على لاعبي المصارعة الرومانية من سن 10 - 17)

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها، والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث

والله ولي التوفيق،،،

بيانات خاصة بالخبير

- الاسم :
- الوظيفة الحالية:
- الدرجة العلمية :
- عدد سنوات الخبرة في مجال رياضة المصارعة :
كمدرّب (.....سنة) كحكم (.....سنة) كإداري (.....سنة)
- الخبرات الرياضية الأخرى:

إعداد الباحث

محمد رمزي على محمد نوم

أولاً: استمارة استطلاع رأي حول اختيار بعض الحركات المركبة
المناسبة للمرحلة العمرية من ١٥-١٧ سنة

م	الحركات المركبة	أوافق	لا أوافق
من وضع الصراع وقوفا			
١	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، برمة الوسط		
٢	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، حبس الذراع مع الوسط نصف برمة وسط		
٣	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، برمة الوسط من أسفل، برمة الوسط من أعلى		
٤	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، برمة الوسط العكسية		
٥	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، برمة الوسط العكسية أسفل، برمة الوسط العكسية أعلى		
٦	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، مفتاح الماني		
٧	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، نصف دبل		
٨	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، برولية معكوس من أسفل		
٩	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، القلب للأمام بالذراع والرقبة		
١٠	الإجلاس بسحب الذراع، اعتلاء، جذب الذراع بالذراعين		
١١	رمية ذراع مع الإفلات من تحت الإبط والإجلاس (برولية معكوس)، برمة الوسط		
١٢	رمية ذراع عالية، اعتلاء، برمة الوسط		
١٣	رمية ذراع، مسكة ذراع ورقبة من الأمام والبرم		
١٤	تلفيحة، اعتلاء، برمة الوسط		
١٥	تلفيحة، اعتلاء، برمة الوسط العكسية		
١٦	تلفيحة، اعتلاء، مسكة ذراع ورقبة من الأمام والبرم		

م	تابع الحركات المركبة	أوافق	لا أوافق
١٧	مسكه ذراع مع وسط، سننير أمامي بالمواجهة، اعتلاء، برمة الوسط		
١٨	مسكه ذراع مع وسط، سننير جانبي، اعتلاء، برمة الوسط		
١٩	مسكه ذراع ورقبة، سننير أمامي، اعتلاء، برمة صدر بالمواجهة		
٢٠	مسكه ذراع ورقبة، سننير أمامي، اعتلاء، برمة وسط		
٢١	حبس الذراعين معاً، سننير أمامي، اعتلاء، برمة صدر بالمواجهة		
٢٢	الغطس والاختراق من تحت الإبط مع تطويق الذراع، سننير خلفي		
٢٣	الغطس والاختراق من تحت الإبط، سننير خلفي، اعتلاء، برمة الوسط		
٢٤	الغطس والاختراق من تحت الإبط، سننير خلفي، اعتلاء، برمة الوسط العكسية		
٢٥	الغطس والاختراق من تحت الإبط، سننير جانبي		
٢٦	الغطس والاختراق من تحت الإبط، سننير جانبي، اعتلاء، برمة الوسط		
٢٧	الغطس والاختراق من تحت الإبط، سننير جانبي، اعتلاء، برمة الوسط العكسية		
٢٨	الغطس والاختراق من تحت الإبط، إجلاس، برمة الوسط		
٢٩	الغطس والاختراق من تحت الإبط، إجلاس، نصف برمة وسط		
٣٠	الغطس والاختراق، إجلاس، برمة الوسط العكسية		
٣١	الغطس والاختراق، إجلاس، القلب للأمام ذراع ورقبة		
٣٢	الغطس والاختراق من تحت الإبط، إجلاس، جذب الذراع بالذراعين		
٣٣	السقوط على الوسط، الرفع لأعلى، سننير أمامي		
٣٤	السقوط على الوسط، الدفع للأمام، إجلاس، اعتلاء، برمة وسط		
٣٥	السقوط على الوسط، إجلاس، اعتلاء، برمة وسط عكسية		
٣٦	السقوط على الوسط، الرفع لأعلى، دوران الجسم في الهواء وتعرض الكتف للوضع الخطر (كبسة)		

م	تابع الحركات المركبة	أوافق	لا أوافق
من وضع الصراع أسفل			
٣٧	برمة وسط، نصف برمة وسط مع تثبيت الكتف		
٣٨	برمة وسط من أسفل، برمة وسط من أعلى		
٣٩	برمة وسط عكسية من أسفل، برمة وسط عكسية من أعلى		
٤٠	برمة وسط، اعتلاء، برمة وسط عكسية		
٤١	برمة وسط، الضغط على الرقبة مع حبس الذراع والسير للأمام		
٤٢	برمة وسط، اعتلاء بالواجهة، برمة ذراع ورقبة بالواجهة		
٤٣	برمة وسط عكسية من أسفل، برمة ذراع ورقبة بالواجهة		
٤٤	برمة وسط عكسية من أسفل، الرفع لأعلى، تعريض الكتف للوضع الخطر (الكبس)		

ثانياً: استمارة استطلاع رأى حول اختيار بعض الاختبارات البدنية
المناسبة لطبيعة هذا البحث

ارجوا من سيادتكم التكرم بترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب الأهمية النسبية طبقاً لتعديلات القانون الحديثة المعمول بها من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة FILA، ثم ضع علامة صح (√) أمام الاختبارات التي ترونه مناسبة لقياس الجانب البدني.

م	المكون البدني طبقاً للمسح المرجعي	ترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب الأهمية النسبية	الاختبارات المرشحة	رأي الخبير موافق / غير موافق
١	تحمل القوة Strength endurance		١- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين ١/ق ٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. ٣- اختبار الدفع على المتوازي ٤- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين ٥- الرمية الخلفية بالشاخص ١/ق	
٢	القوة المميزة السرعة Muscular Power		١- اختبار الوثب العريض من الثبات ٢- اختبار الوثب العمودي لسارجنت ٣- اختبار رفع الثقل من الركبتين الى الكتفين ٤- اختبار دفع الكرة الطبية ٣كجم لأقصى مدى ٥- اختبار رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف ٦- أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات بأقصى سرعة	
٣	القوة القصوى العضلية Strength		١- قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ٢- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر ٣- اختبار قوة القبضة بالمانوميتر ٤- اختبار ضغط البار الحديدي من وضع الوقوف	
٤	التحمل الدوري التنفسي Cardiovascular-respiratory endurance		١- اختبار الجري ٤٠٠ م ٢- اختبار الجري المكوكي ٥٥ × ٥ م ٣- اختبار الجري والمشى ٨٠٠ م ٤- اختبار الجري المشى لمدة ٦ أو ٨ أو ١٢/ق	
٥	سرعة رد الفعل Speed of Reaction time		١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الجري نحو خط الجانب) ٢- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	

م	المكون البدني طبقاً للمسح المرجعي	ترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب الأهمية النسبية	الاختبارات المرشحة	راي الخبير
١	٢	٣	٤	٥
٦	السرعة الحركية Speed of movement		١- الجرى والغطس تحت عارضة على شكل ٨ (لفليشمان) ٢- الجرى المراوغ على شكل 8 (لفليشمان) ٣- الجرى الارتدادي (لفليشمان) ٤- الجرى فى المكان ١٥ / ث ٦- العدو ٥٠ م ٧- اختبار أداء مهارة الكوبرى لمدة ٣٠/ث	
٧	الرشاقة Agility		١- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ / ث ٢- اختبار الخطوة الجانبية ١٠ / ث ٣- اختبار الجرى الزجراج ٤- اختبار أداء مهارة الكوبرى والتخلص ٥- اختبار الارتكاز على الجانب من الوقوف. والمشى بالرجلين حول دائرة. ٦- اختبار الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة.	
٨	التوازن Balance		١- اختبار الوقوف على مشط القدم ٢- اختبار الوقوف بالقدم متعامدة على العارضة. ٣- اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة. ٤- اختبار الوقوف بالقدم على كرة. ٥- اختبار الوقوف بمشط القدم على المكعب. ٦- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	
٩	المرونة Flexibility		١- اختبار ثنى الجذع من الوقوف. ٢- اختبار ثنى الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل. ٣- قياس المسافة الأفقية للكوبرى. ٤- قياس المسافة الراسية للكوبرى	
١٠	التوافق العضلي Coordination		١- اختبار نط الحبل ٢- اختبار رمى واستقبال الكرات ٣- اختبار الدوائر المرقمة	

ثالثا : استمارة استطلاع رأي حول مناسبة الجملة الحركية المركبة المقترحة لاختبار فعالية الأداء المهاري للمصارعين، وكذلك وضع درجات التقييم المناسبة للجملة الحركية، المناسبة لطبيعة هذا البحث

(الجملة)

١. وقفة الاستعداد
٢. تغيير مستوى الجسم مع الغطس والاختراق من أسفل الإبط
٣. الرفع لأعلى
٤. التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص نصف قوس للجانب لهبوط اللاعب بصدرة فوق ظهر الشاخص.
٥. برمة الوسط من أسفل.
٦. الوقوف بالشاخص مرة أخرى لأعلى.
٧. التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص في قوس دائري وهبوط الشاخص مباشرة على ظهره في الوضع الخطر.

(أوافق على الجملة - أوافق بعد التعديل - لا أوافق)

اقترح آخر للجملة الحركية ترونه سيادتكم إضافتها

تقيم المهارات المستخدمة في الجملة الحركية بما يناسبها من درجات

رابعاً : حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث

م	زمن ومحتوى البرنامج	النسبة المقترحة	ضع علامة صح أمام الاختيار المناسب
١	في أي فترة يتم استخدام الحركات المركبة	فترة الإعداد العام (بداية الفترة - نهاية الفترة) فترة الإعداد الخاص (بداية الفترة - نهاية الفترة) فترة المنافسات (بداية الفترة - نهاية الفترة)	
٢	متوسط زمن الوحدة التدريبية	٦٠ - ٩٠ / ق ٩٠ - ١٢٠ / ق ١٢٠ - ١٤٠ / ق	
٣	ما هو التوزيع الزمني المناسب لتقسيمات أجزاء الوحدة التدريبية الداخلية	الإحماء الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص الجزء الرئيسي الجزء الختامي	
٤	متوسط الزمن المقترح للتدريب على الحركات المركبة داخل الوحدة التدريبية من	١٠ - ٢٠ ق ٢٠ - ٣٠ ق ٣٠ - ٤٠ ق	
٥	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ مرات ٤ مرات ٥ مرات ٦ مرات	
٦	مدة البرنامج	٨ أسابيع ١٠ أسابيع ١٢ أسابيع	
٧	نسبة العمل إلى الراحة	١ - ١ ١ - ٢ ١ - ٣	

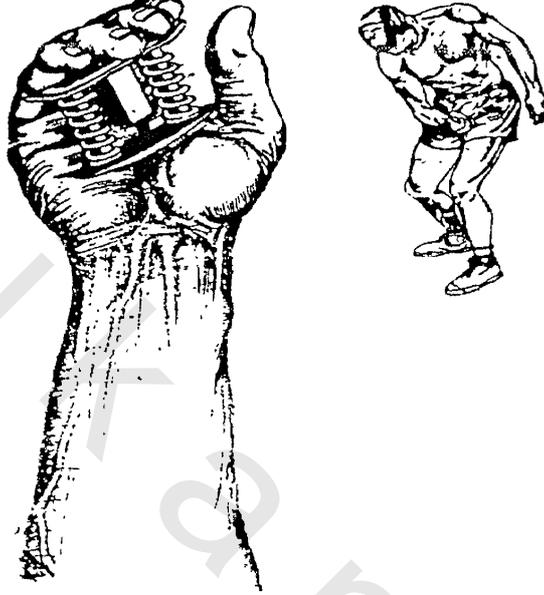
س : كيف يتم تقنين حمل التدريب للحركات المركبة المستخدمة من (شدات - تكرارات - مجموعات - راحات) ؟ اذكر كيفية التقنين؟

مرفق (٥)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

أولاً : اختبارات القوة القصوى الثابتة **Maximum Strength**

١ - اختبار قياس قوة القبضة



الغرض من الاختبار:

- قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)

الأدوات المستخدمة:

- جهاز ديناموميتر اليد **Hand Dynamometer** مقياس مدرج

وصف الاختبار:

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده

- ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لإخراج أقصى قوة ممكنة

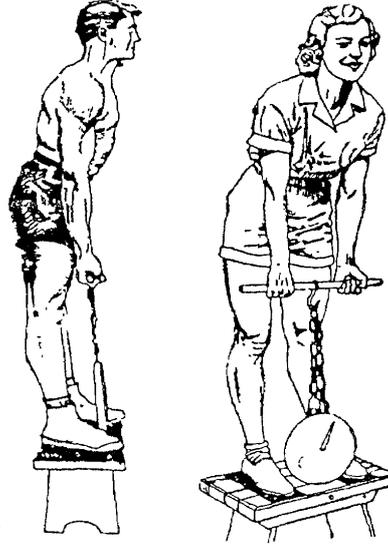
تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء آخر

حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحتسب أفضلهم. (٦٥ : ٣٤) (٤ : ٢٨)

٢ - اختبار قياس قوة عضلات الظهر



الغرض من الاختبار :

- قياس قوة العضلات المادية (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر)

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر الظهر لقياس قوة عضلات الظهر **Dyanmometer**

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للامام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي للديناموميتر باليدين.
- يعدل طول السلسلة التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر حتى تسمح للمختبر بالشد لاعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لاعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر والقبض على البار بالطريقة المعكوسة (أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج)
- ويجب أن تكون الرأس والجذع على استقامة واحدة

حساب الدرجات

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية، تحتسب له أفضلهم، مقربة الى اقرب نصف كيلو جرام (٢٩ : ٤) (٣٢ : ٦٥)



الغرض من الاختبار

- قياس القوة القصوي الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين

الأدوات المستخدمة

- جهاز الديناموميتر **Dyanmometer** مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طولها يتراوح من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم.

وصف الأداء

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا يديه بحيث يكون ظهرا اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة النقاء عظم الحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد .
- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا حتى يحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة لطول المختبر .

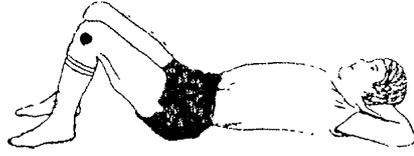
تعليمات الاختبار

- قبل عملية الشد يجب أن يتأكد المختبر من أن الذراعين والظهر مستقيمتين والرأس منتصبية والصدر لأعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغيير وضع من هذه الأوضاع
- عدم ميل الرأس للامام أو للخلف
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطئ وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة

حساب الدرجات

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضلهم. (٦٥ : ٢٩)

ثانيا : اختبارات التحمل العضلي Endurance Strength
١- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين Sit – Ups Test



هدف الاختبار :

- قياس التحمل العضلي الديناميكي (تحمل القوة) لمجموعة عضلات البطن

الأدوات اللازمة :

- بساط من اللباد او القماش يرقد عليه المختبر أو ارض خضراء

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين وسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة
- يقوم احد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس الصدر الركبتين
- يستمر المختبر في تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات لمدة دقيقة

تعليمات الاختبار :

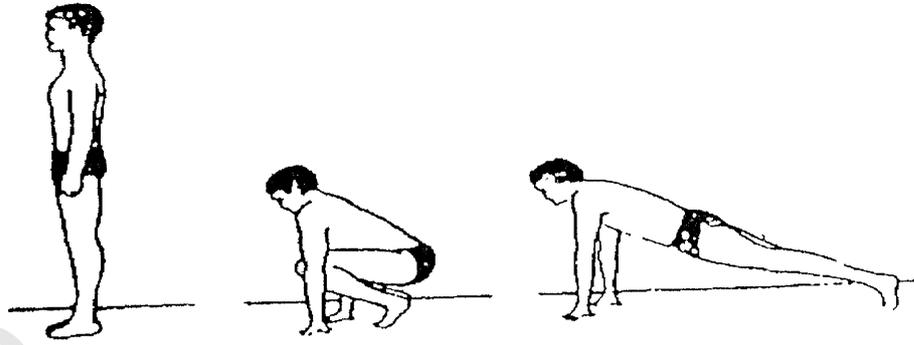
- يجب أن تظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الاختبار، ومتباعدتين قليلا
- في كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليد قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط

التسجيل :

- يسجل للمختبر عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها لمرة واحدة في دقيقة.
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات التالية : فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس، عند عدم لمس المختبر الأرض بظهر اليدين.
- درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها.

(٦٥ : ١٣٩) (٩٣ : ٢٠٣) (٤ : ٤٤)

٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف Squat Thrusts Or Burpee Test



هدف الاختبار:

قياس التحمل العضلي العام بالجسم

الأدوات اللازمة:

- بساط رقيق من اللباد يوضع على ارض مستوية

طريقة الأداء:

- يقف المختبر معتدلاً.
- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض بحيث تكون الركبتان بين الذراعين
- قذف الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً
- قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين
- الوقوف في وضع معتدل والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي
- يؤمر المختبر أداء أقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف لمدة دقيقة

تعليمات الاختبار:

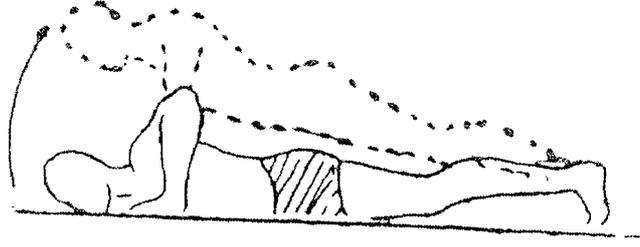
- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة
- لا يؤدي الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحك
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط

التسجيل:

تحتسب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي:

- ثني الركبتين كاملاً
- قذف الرجلين خلفاً
- قذف الرجلين أماماً
- الوقوف

٣- اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين Push – Ups Test



هدف الاختبار :

- قياس التحمل العضلي الديناميكي للعضلات المائلة للذراعين وحزام الكتف

الأدوات اللازمة :

- لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية

طريقة الأداء :

- يقوم المحكم بوضع كفة على الأرض، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني المرفقين إلى أن يلامس صدر اللاعب ظهر يد المحكم ثم الرجوع
- يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف

تعليمات الاختبار :

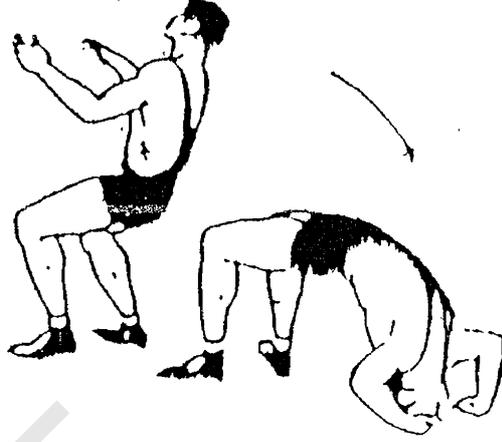
- يؤدي الاختبار على أرض مستوية وصلبه
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين
- مد الذراعين الهدف منة رفع الجسم عن الأرض، بحيث يكون في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط
- لا يحتسب أنصاف المحاولة

التسجيل:

- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين، دون راحة لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين
- تحتسب عدة واحدة في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة
- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف للراحة
- لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات التالية :
- عند سحب المقعدة لأعلى
- في حالة عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع
- في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين (٦٥ : ١٤٣) (٤ : ٤٦)

Explosive Strength Power

ثالثا- اختبار القوة المميزة بالسرعة
١ - اختبار أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات



الغرض من الاختبار

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب ٠,٠١ / ث
- بساط مصارعة

شرح الاختبار :

- يقف المختبر في وضع الاستعداد للكوبري وذلك بثني الركبتين نصفاً والمسافة بين القدمين باتساع الحوض مع تشبيك اليدين أمام الصدر وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالنقوس خلفاً ثم الهبوط في وضع الكوبري على الجبهة ثم يتخلص اللاعب من الكوبري بالدوران على الجبهة وتعدية إحدى القدمين من فوق الأخرى لمواجهة البساط بالصدر ثم يقف اللاعب في وضع الاستعداد للكوبري مرة أخرى ويقدم بتكرار الأداء ٣ مرات بأقصى سرعة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

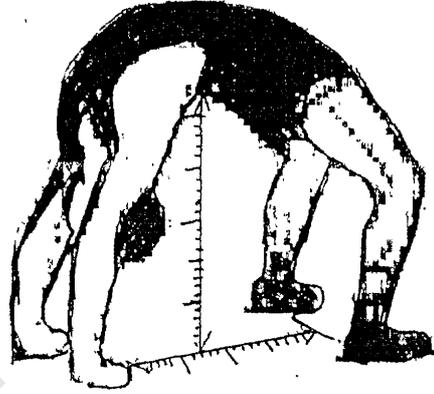
- ألا يلمس اللاعب البساط بأي جزء من جسمه عدا الجبهة والكفين والقدمين أثناء الأداء
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لأي سبب
- يراعى عدم حذف أو اختصار أو تعديل الأداء

طريقة التسجيل

- نقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب ٠,٠١ / ث . (٤٥ : ١٥) (٤ : ٤٠)

رابعاً : اختباراً المرونة Flexibility

أ- قياس المسافة الأفقية للقبّة



الغرض من الاختبار

- مرونة العمود الفقري

الأدوات المستخدمة

- بساط

- شريط قياس

- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر

وصف الأداء

- من وضع الرقود على الظهر يتخذ المختبر وضع القبّة ليصل إلى أقصى مسافة ممكنة بين الجذع والبساط بحيث تكون المسافة بين الكفين والرجلين أقل ما يمكن ويكون عقب القدمين على خط مستقيم مرسوم على البساط والقدمين بكاملهما على البساط وتكون المسافة بينهما تسمح باتزان المختبر.

طريقة التسجيل

- يتم قياس المسافة الأفقية ما بين الخط الواصل بين العقبين والخط الواصل بين الكفين

(١٠٨ : ٩٥)

مرفق (٧)
استمارة تقييم فعالية الأداء المهاري (المقترح)

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم فعالية الأداء المهاري للجملة الحركية المقترحة وقد استعان الباحث في تصميم الاستمارة باستمارة المعدة من قبل كل من محمد رضا الروبي ١٩٨٦م (٥٨)، على السعيد ربحان ١٩٩٣م (٤٢).

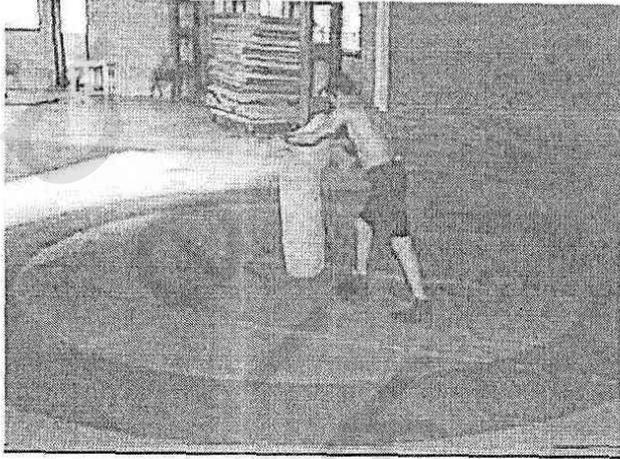
الاسم:

الجولة الثانية (٦٠ ق)	إجمالي المحاولات					الجولة الأولى (٦٠ ق)	إجمالي النقاط المسجلة إجمالي المحاولات					الجولات المحاولات الصحيحة اسم الحركة
	١٠	٩	٨	٧	٦		٥	٤	٣	٢	١	
												١- وقفة الاستعداد
												٢- تغير مستوى الجسم والاختراق من أسفل الإبط
												٣- الرفع لأعلى
												٤- التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص نصف قوس للجانب لهبوط اللاعب بصدرة فوق ظهر الشاخص.
												٥- برمة الوسط من أسفل.
												٦- الوقوف بالشاخص مرة أخرى لأعلى.
												٧- التقوس خلفا بالمواجهة بالظهر مع دوران الشاخص في قوس دائري وهبوط الشاخص مباشرة على ظهره في الوضع الخطر

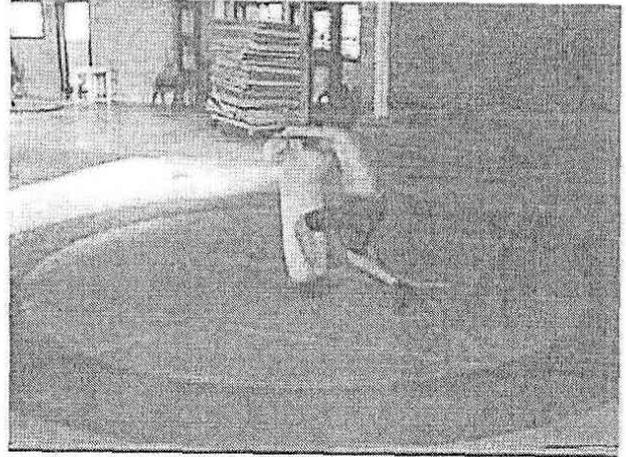
٨ / ١٢٠

مرفق (٨)

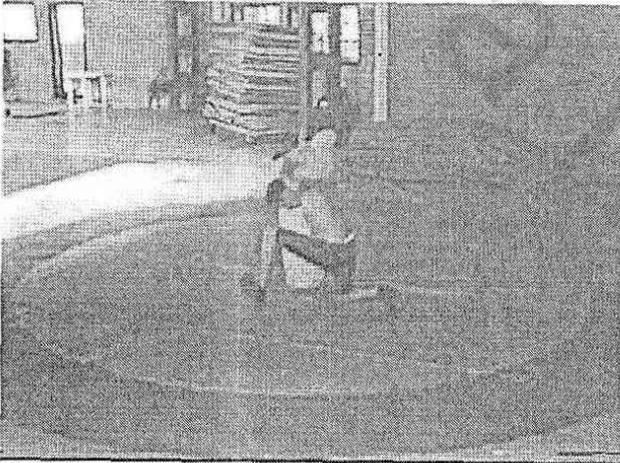
اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين



١



٢



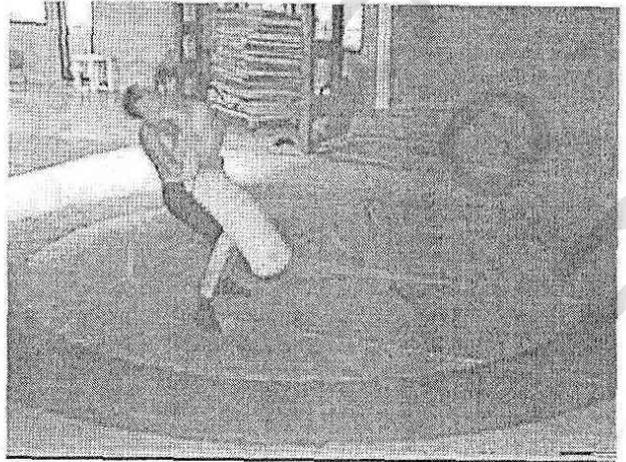
٣



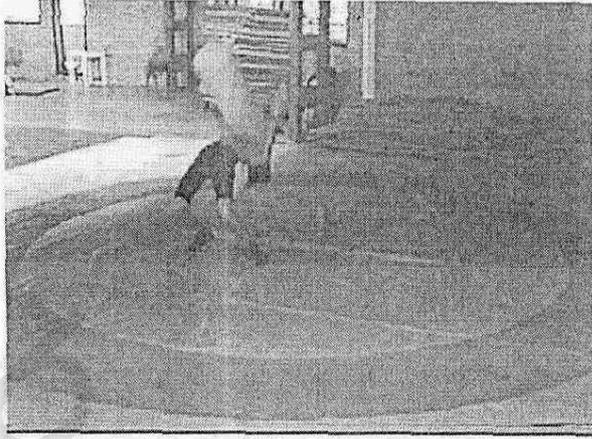
٤



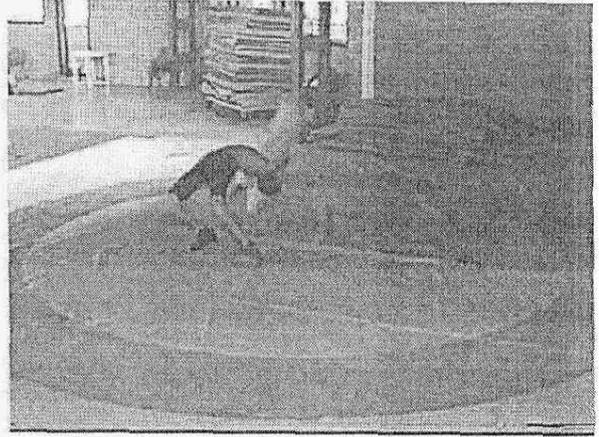
٥



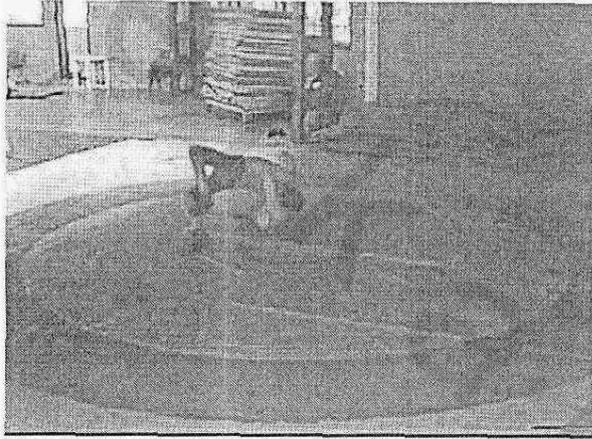
٦



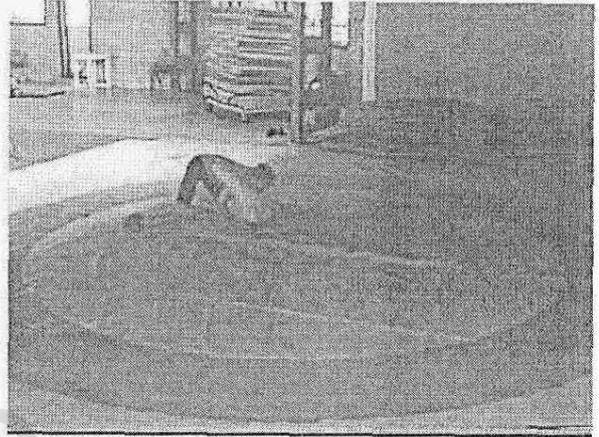
7



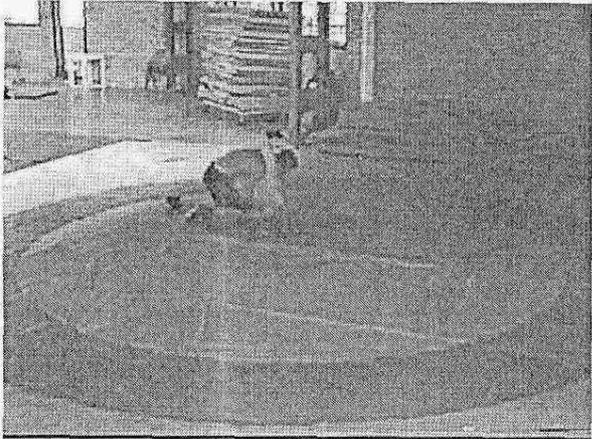
8



9



10



11



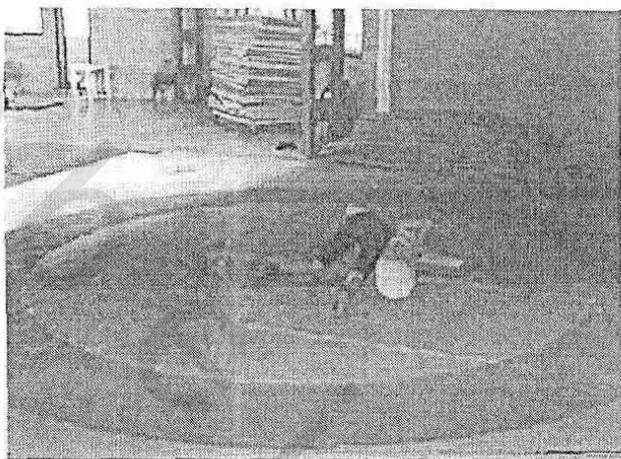
12



13



14



15



16



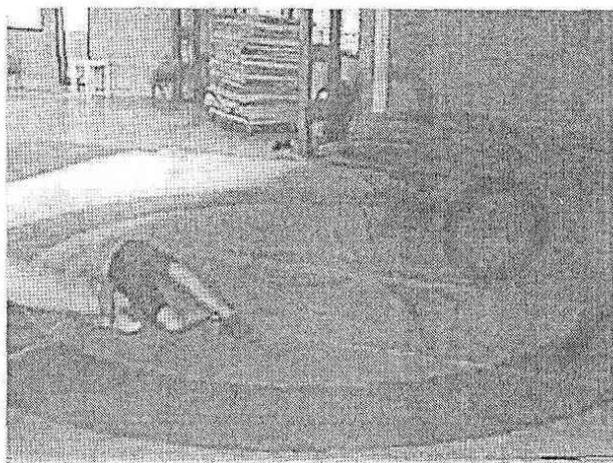
17



18



19



20

مرفق (٩)
أسماء المساعدين

الوظيفة	الاسم	م
حاصل على درجة الماجستير بكلية التربية الرياضية بالمنصورة بقسم التدريب الرياضي، وأخصائي نشاط رياضي بالكلية.	الأستاذ / احمد محمد عاطف	١
أخصائي نشاط رياضي بمركز شباب المنصورة الرياضي، وحكم مصارعة.	الكابتن / حسام الدين عبد المنعم عبود	٢
حاصل على درجة الماجستير بكلية التربية الرياضية بقسم التدريب الرياضي، أخصائي نشاط رياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، مدرب مصارعة بمركز شباب المنصورة الرياضي.	الكابتن / محمد احمد أنور	٣
مدرب مصارعة بمركز شباب المنصورة الرياضي.	الكابتن / نزيه شعبان على	٤

١٠ / ١٢٤

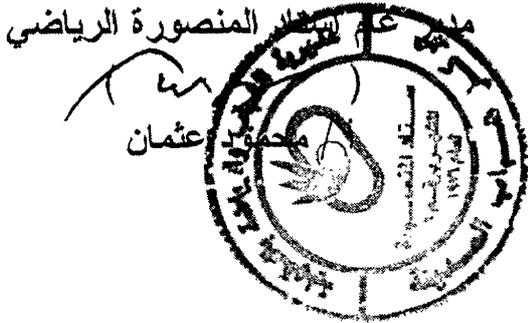
مرفق (١٠)

إفادة إستاذ المنصورة الرياضي على تطبيق البحث

محافظة الدقهلية
مديرية الشباب والرياضة
مركز شباب المدينة بسناد المنصورة الرياضي
(رياضي - ثقافي - اجتماعي)
المشهر برقم ٦ لعام ١٩٧١م

إفادة

يفيد سناد المنصورة الرياضي بان الباحث / محمد رمزي على محمد نوح المسجل لدرجة الدكتوراه بعنوان / "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهاري للمصارعين"، قسم التدريب الرياضي تخصص مصارعة قد قام بتطبيق التجارب الاستطلاعية للبحث الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٠/١٢/٢٠٠٨م إلى يوم السبت الموافق ١٠/١/٢٠٠٩م وأجرى الباحث تجربة البحث الأساسية على عدد ١٦ لاعب من لاعبي النادي والمسجلين بمنطقة الدقهلية للمصارعة وذلك من يوم السبت الموافق ٢٤/١/٢٠٠٩م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٤/٤/٢٠٠٩م خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٩م، وهذه إفادة منا بذلك لتقديمها إلى من يهمة الأمر وقد قدمت هذه الإفادة بناء على طلبه دون ادني مسئولية قانونية على المركز أو مديرية الشباب والرياضة بالدقهلية.

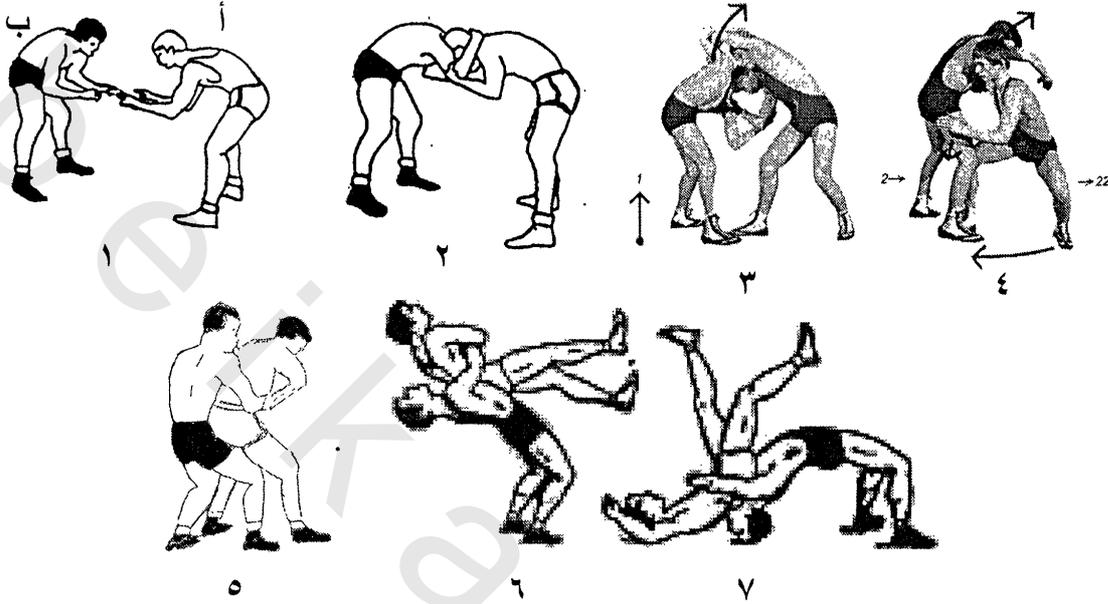


مرفق (١١)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية

الحركة المركبة الأولى :

(وقفة الاستعداد + الغطس والاختراق من أسفل الإبط مع تطويق الذراع + سنتير خلفي)

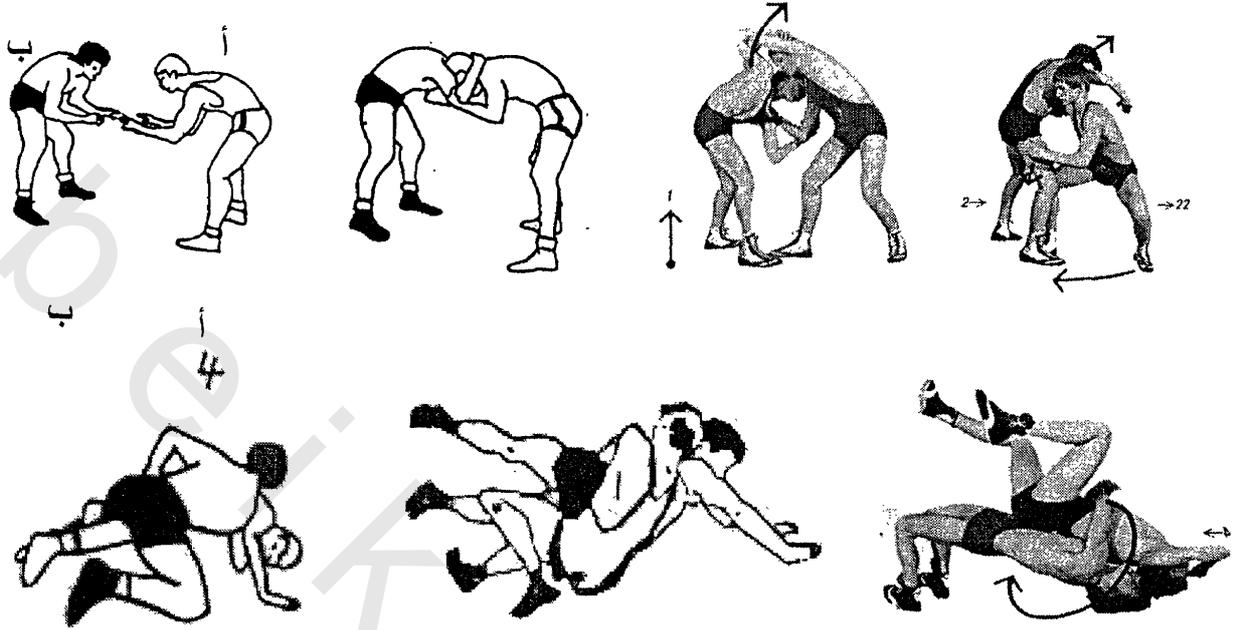


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الأولى :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف ووقفة الاستعداد المربعة.
٢. من وضع الاستعداد من اعلي يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بوضع يده اليمنى على الكتف الأيسر ويقوم بالضغط لأسفل مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) ويقبض اللاعب (أ) بيده اليسرى على العضد الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بدفع الذراع الأيمن للاعب (ب) لأعلى في نفس توقيت الضغط مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) وذلك للتمهيد للغطس والاختراق من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب).
٤. يقوم اللاعب (أ) بمسك العضد الأيسر من ناحية المرفق للاعب (ب) باليد اليمنى وجذبها ناحية الداخل وفي نفس التوقيت يترك الذراع اليمنى للاعب (ب) ويقوم بتعدية الرأس والذراع الأيسر للاعب (أ) من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب) ويضع اللاعب (أ) رجله اليمنى بجوار رجل اللاعب (ب) اليمنى من الداخل مع انثناء خفيف في الركبة وميل الجذع للأمام.
٥. يقوم اللاعب (أ) بالاستمرار في جذب الذراع الأيسر للاعب (ب) باليد اليمنى مع دوران القدم اليسرى نصف دائرة جهة اليسار من خارج الرجل اليمنى للاعب (ب) وكذلك الدوران على مشط القدم اليمنى للاعب (أ) حتى الوصول إلى وضع الوقوف خلف ظهر اللاعب (ب) وعند الوصول لهذا الوضع يتم تشبيك الذراعين للاعب (أ) حول وسط اللاعب (ب) مع إحكام الذراع حول الوسط.
٦. يقوم اللاعب (أ) بفرد رجلة ورفع اللاعب (ب) من على البساط.
٧. يقوم اللاعب (أ) بالتقوس خلفاً لتعريض ظهر وكتف اللاعب (ب) للباسط مباشرة للوضع الخطر (لمس الكتفين)

الحركة المركبة الثانية :

(وقفة الاستعداد + الغطس والاختراق من أسفل الإبط مع تطويق الذراع + إجلاس + برمة وسط)

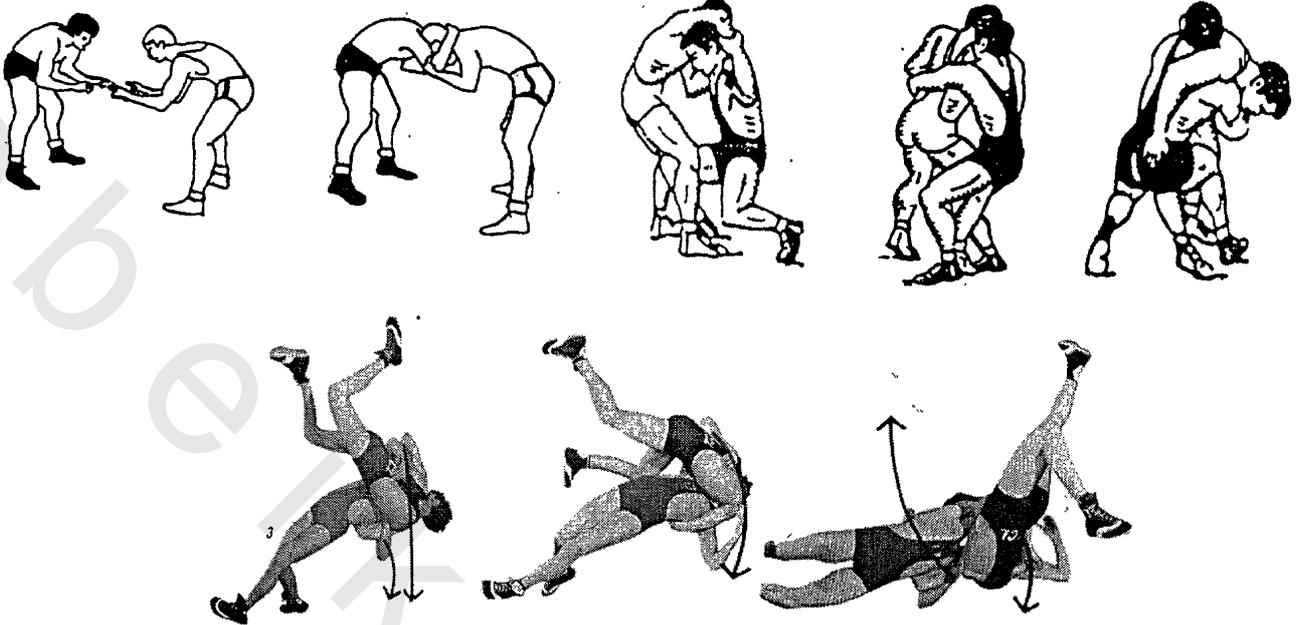


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الثانية :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف وقفة الاستعداد المربعة
٢. ومن وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بوضع يده اليمنى على الكتف الأيسر ويقوم بالضغط لأسفل مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) ويقبض اللاعب (أ) بيده اليسرى على العضد الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بدفع الذراع الأيمن للاعب (ب) لأعلى في نفس توقيت الضغط مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) وذلك للتمهيد للغطس والاختراق من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب).
٤. يقوم اللاعب (أ) بمسك العضد الأيسر من ناحية المرفق للاعب (ب) باليد اليمنى وجذبها ناحية الداخل وفي نفس التوقيت يترك الذراع اليمنى للاعب (ب) ويقوم بتعدية الرأس والذراع الأيسر للاعب (أ) من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب) ويضع اللاعب (أ) رجله اليمنى بجوار رجل اللاعب (ب) اليمنى من الداخل مع انثناء خفيف في الركبة وميل الجذع للأمام، ويقوم اللاعب (أ) بالاستمرار في جذب الذراع الأيسر للاعب (ب) باليد اليمنى مع الدوران على مشط القدم اليمنى للاعب (أ) ودوران القدم اليسرى نصف دائرة جهة اليسار من خارج الرجل اليمنى للاعب (ب) حتى الاقتراب إلى الوصول إلى وضع الوقوف خلف ظهر اللاعب (ب) وعندئذ يقوم اللاعب (أ) بدفع اللاعب (ب) من الظهر إلى الإمام مع الارتكاز على الركبة اليمنى على البساط وإجلاس اللاعب (ب) على البساط أرضاً للوصول إلى وضع البرم من أسفل.
٥. من وضع البرم من أسفل يلف اللاعب (أ) ذراعه الأيسر حول وسط اللاعب (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى
٦. ويتحرك اللاعب (أ) من الخلف إلى الجانب الأيمن للاعب (ب) ويضع ركبته اليمنى أسفل جسم اللاعب (ب) وأمام ركبته اليمنى.
٧. يحكم اللاعب (أ) المسك تماماً حول وسط اللاعب (ب) بذراعية ويحركه للأمام وللجهة اليمنى ثم يبرمه بكوبري مرتفع للجهة اليمنى معرضاً كتفي اللاعب (ب) للوضع الخطر.

الحركة المركبة الثالثة :

(وقفة الاستعداد + الغطس والاختراق من أسفل الإبط مع تطويق الذراع + سنتير جانبي)

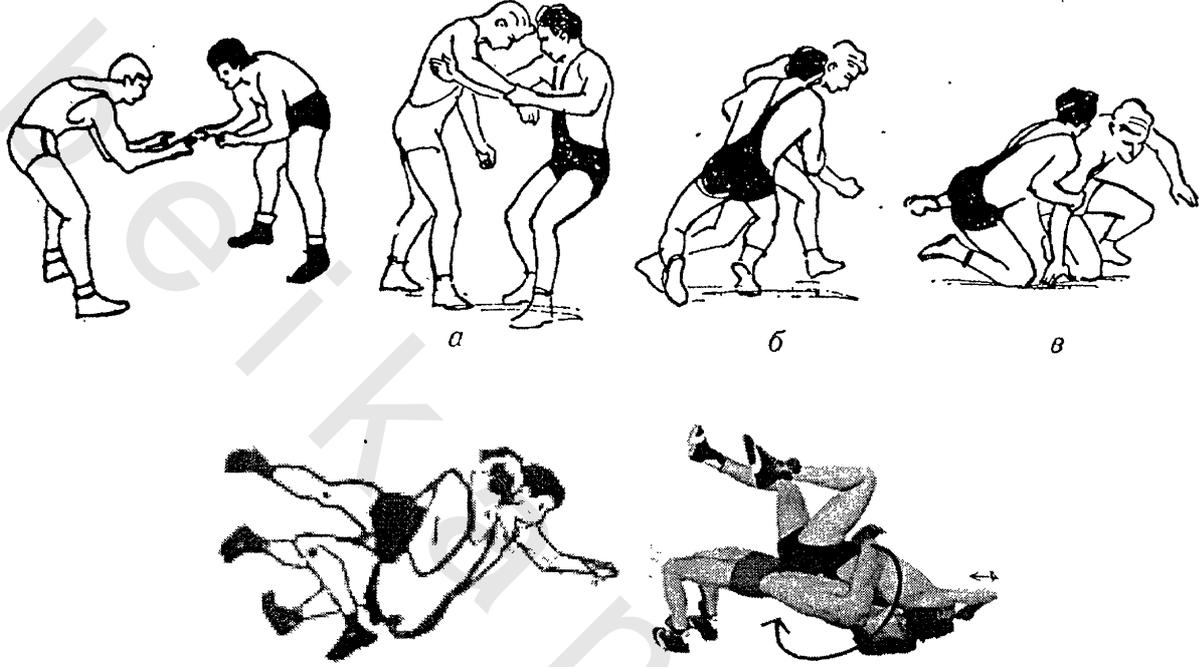


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الثالثة :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف وقفة الاستعداد المربعة
٢. ومن وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بوضع يده اليمنى على الكتف الأيسر ويقوم بالضغط لأسفل مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) ويقبض اللاعب (أ) بيده اليسرى على العضد الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بدفع الذراع الأيمن للاعب (ب) لأعلى في نفس توقيت الضغط مع السحب للأمام للكتف الأيسر للاعب (ب) وكذلك الخطو للأمام بالرجل اليمنى مع انثناء الركبة لوضعها بين قدمي اللاعب (ب) وذلك للتمهيد للغطس والاختراق من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب).
٤. يقوم اللاعب (أ) بمسك العضد الأيسر من ناحية المرفق للاعب (ب) باليد اليمنى وجذبها ناحية الداخل وفي نفس التوقيت يترك الذراع اليمنى للاعب (ب) ويقوم بتعدية الرأس والذراع الأيسر للاعب (أ) من تحت الإبط الأيمن للاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (أ) بتطويق الوسط بالذراع الأيسر للاعب (أ) وتشبيك الذراعين معا مع حبس الذراع الأيسر للاعب (ب) ويضع اللاعب (أ) رجله اليمنى بجوار رجل اللاعب (ب) اليمنى من الداخل مع انثناء خفيف في الركبة وميل الجذع للأمام، ويقوم اللاعب (أ) بالاستمرار في جذب الذراع الأيسر للاعب (ب) باليد اليمنى مع الدوران على مشط القدم اليمنى للاعب (أ) ودوران القدم اليسرى نصف دائرة جهة اليسار من خارج الرجل اليمنى للاعب (ب) حتى الاقتراب إلى الوصول إلى وضع الوقوف بجانب اللاعب (ب).
٥. وعندئذ يقوم اللاعب (أ) برفع اللاعب (ب) من الجانب وذلك بمد الركبتين.
٦. يقوم اللاعب (أ) بعمل تقوس خلفا والرمي ناحية الجانب الأيسر للاعب لتعريض ظهر وكتف اللاعب (ب) للسياط مباشرة.
٧. يقوم اللاعب (أ) بالحفاظ على وضع الرمي بالتقوس حتى الوصول إلى السباط.
٨. يقوم اللاعب (أ) بالاحتفاظ بالمسكة والدوران واعتلاء اللاعب (ب) لتثبيتته على السباط وتعريض ظهره وكتفة للوضع للخطر (لمس الكتفين).

الحركة المركبة الرابعة :

(وقفة الاستعداد + الإجلاس بسحب الذراع + اعتلاء الزميل + برمة وسط من أسفل)

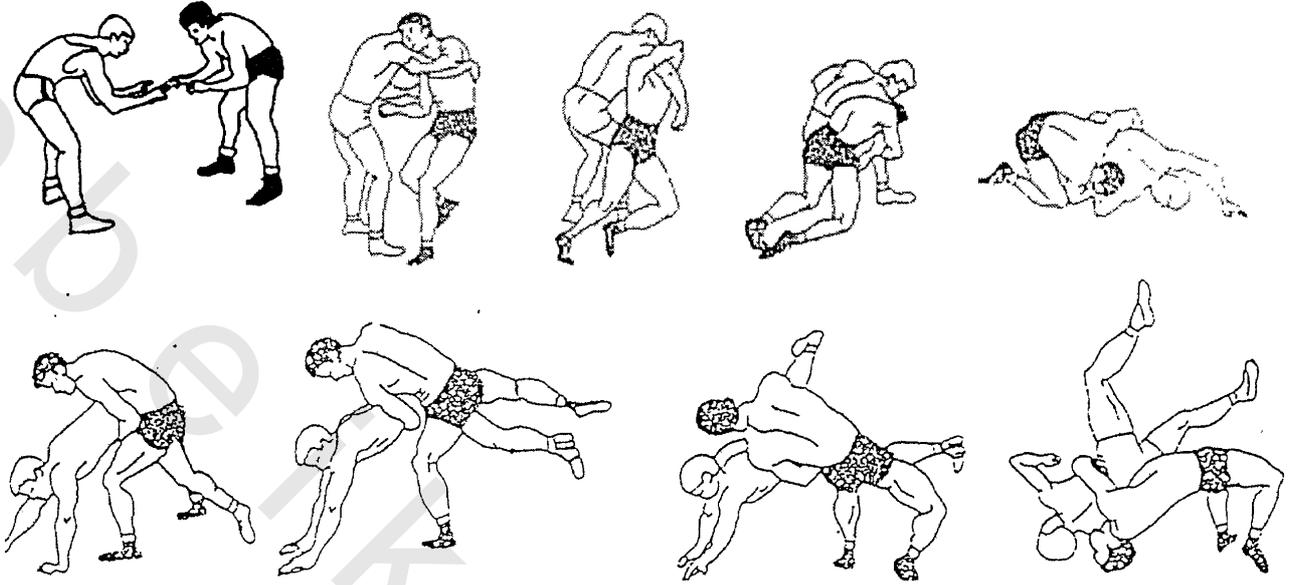


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الرابعة :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف ووقفه الاستعداد المربعة
٢. ومن وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بمسك الساعد الأيمن لللاعب (ب) باليد اليسرى وتقوم اليد اليمنى لللاعب (أ) بمسك عضد اليد اليمنى وسحب الذراع للداخل و لأسفل ناحية اليد اليمنى لللاعب (أ).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بالاستمرار في جذب الذراع الأيمن لللاعب (ب) بالذراع الأيمن من العضد وتقوم الذراع اليسرى لللاعب (أ) بفك مسكه الساعد لليد اليمنى لللاعب (ب) وتطويق وسط اللاعب (ب) من الخلف مع الدفع للأمام والدوران على مشط القدم اليمنى ودوران القدم اليسرى كاملة خلف اللاعب (ب).
٤. يقوم اللاعب (أ) بالارتكاز على الركبة اليمنى له على البساط وإجلاس اللاعب (ب) واعتلاءه للوصول إلى وضع الصراع أسفل ثم يقوم اللاعب (أ) بلف ذراعه الأيسر حول وسط اللاعب (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى.
٥. ويتحرك اللاعب (أ) من الخلف إلى الجانب الأيمن لللاعب (ب) ويضع ركبته اليمنى أسفل جسم اللاعب (ب) وأمام ركبته اليمنى.
٦. يحكم اللاعب (أ) المسك تماما حول وسط اللاعب (ب) بذراعية ويحركه للأمام وللجهة اليمنى ثم يبرمه بكوبري مرتفع للجهة اليمنى معرضا كتفي اللاعب (ب) للوضع الخطر.

الحركة المركبة الخامسة :

(وقفة الاستعداد + برولية مع الإفلات من تحت الإبط + إجلاس + برمة وسط مرتفعة)

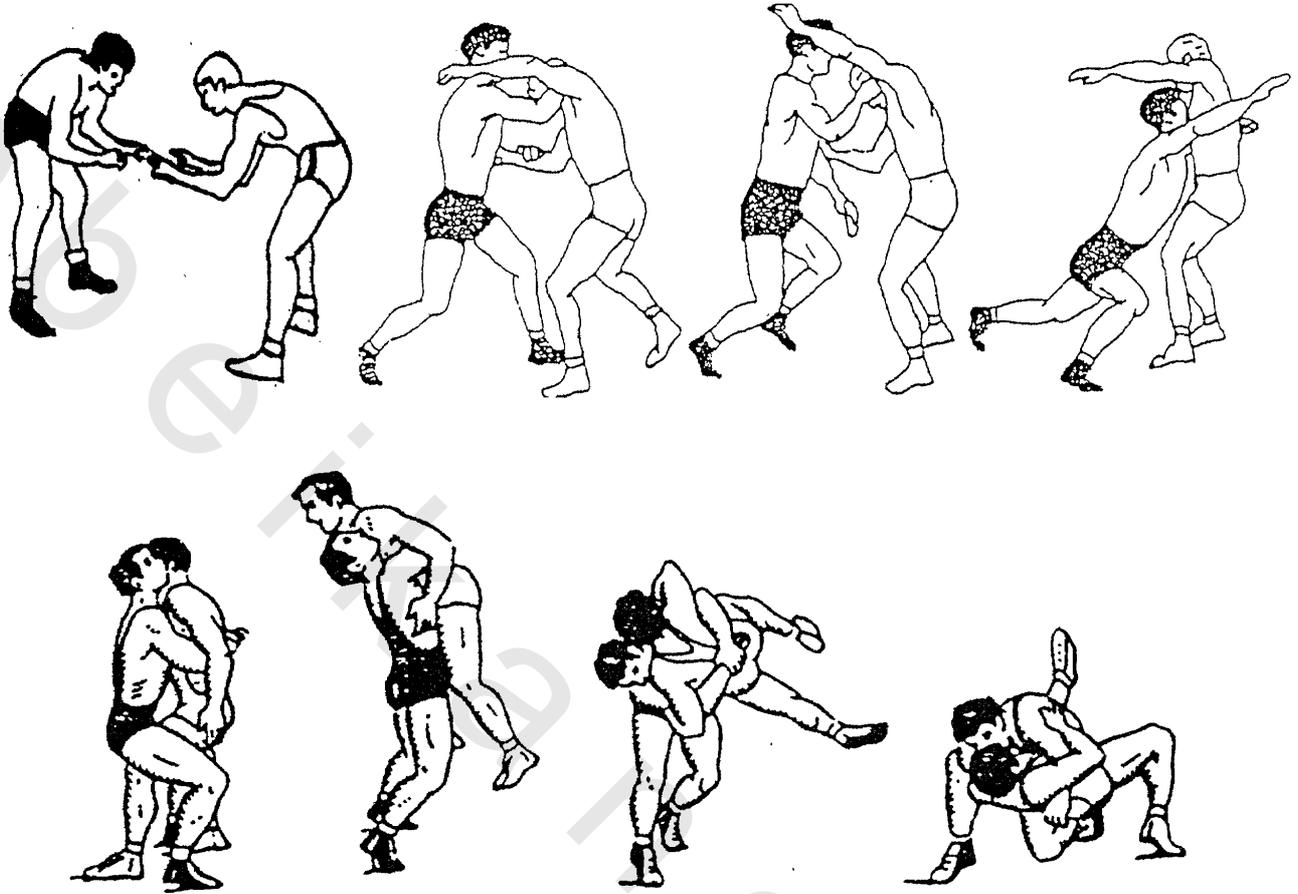


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الخامسة :

١. من وضع الاستعداد اعلي يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب).
٢. ثم يقوم اللاعب (أ) بمسك المرفق الأيمن للاعب (ب) بيده اليسري مع وضع يده اليمنى على رأس اللاعب (ب).
٣. يتحرك اللاعب (أ) للأمام لمحاولة دفع اللاعب (ب) للخلف وعندما يقوم اللاعب (ب) بالتحرك للخلف ينتقل اللاعب (أ) ذراعه الأيمن ليطوق ذراع اللاعب (ب) الأيمن من اقرب منطقة للكتف ثم يخطو بقدمه اليمنى للأمام ويتقاطع مع جسم اللاعب (ب).
٤. يقوم اللاعب (أ) بالدوران جهة اليسار على مشط قدمه الأيسر وفي نفس الوقت يحرك ذراعه الأيمن لأعلى بحيث تصبح تحت إبط اللاعب (ب) الأيمن ثم يقوم اللاعب (أ) في الشروع للبرم من اعلي للجهة اليسري حتى يتم تعديده جسمه من تحت الإبط الأيمن اللاعب (ب).
٥. ثم يقوم اللاعب (أ) بالاستمرار بالدوران جهة اليسار على مشط القدم الأيسر ويواصل البرم ويشد الذراع لأسفل بكامل قوته لإجلاس اللاعب (ب) ويترك اللاعب (أ) ذراعه الأيمن مكانه حتى يخرج ذراعه الأيسر لتطويق وسط اللاعب (ب) ويتم تشبيك يد اللاعب (أ) لوسط اللاعب (ب).
٦. ثم يقوم اللاعب (أ) بإحكام تطويق الوسط بالذراعين للاعب (ب) ووضع القدم اليسري على الجانب الأيسر للاعب (ب) وتحت جسمه وبالقرب من ذراعه والقدم اليمنى خلفه ثم يرفع اللاعب (أ) مقعدة اللاعب (ب) لأعلى.
٧. يستمر اللاعب (أ) في رفع اللاعب (ب) لأعلى وينقل اللاعب (أ) الرجل اليمنى ليمنع عرقلة الرجل اليسري للاعب (ب) له.
٨. يضع اللاعب (أ) رجلة اليمنى بجوار الرجل اليسري مع رفع اللاعب (ب) من على البساط تماما.
٩. يقوم اللاعب (أ) بعمل تقوس خلفي بكوبري مرتفع مع البرم للجهة اليسري.

الحركة المركبة السادسة :

(وقفة الاستعداد + السقوط على الوسط + الرفع لأعلى + الرمي للجانب)

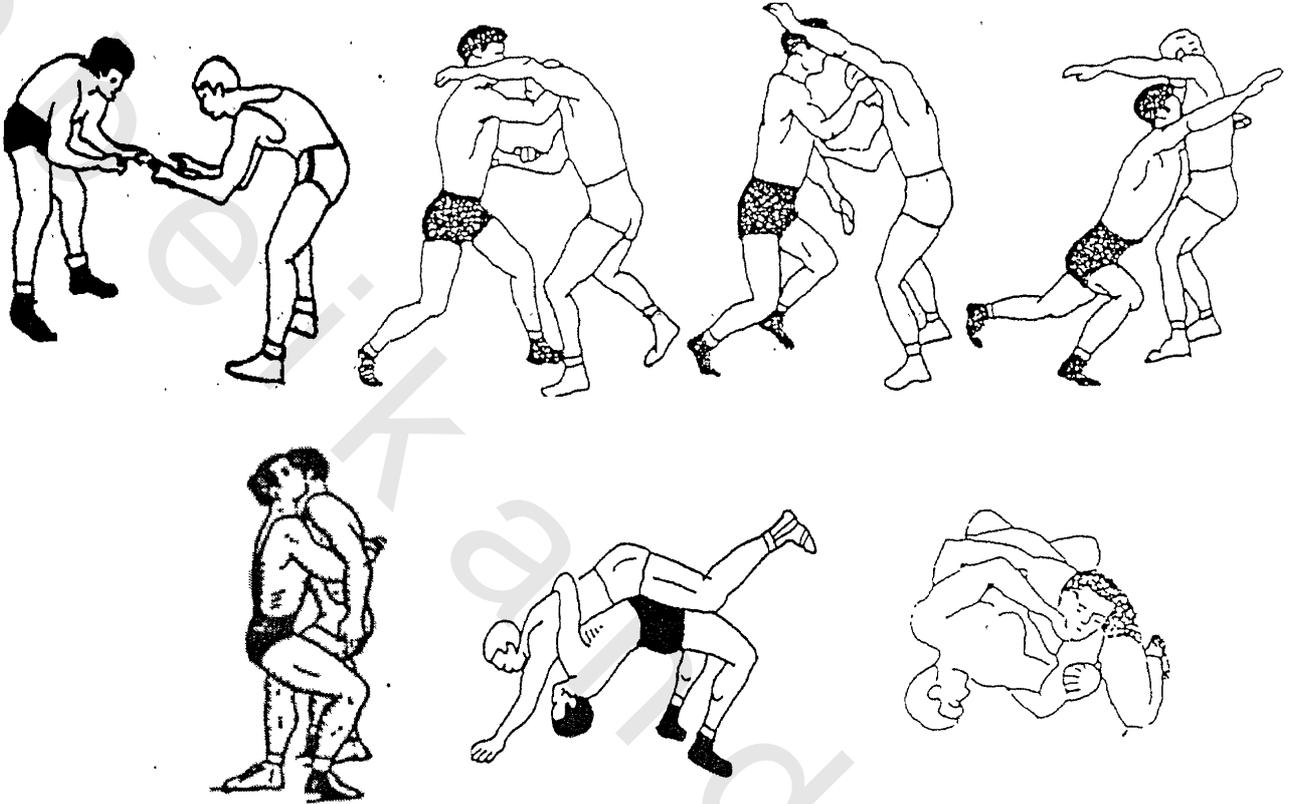


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة السادسة :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف وقفه الاستعداد المربعة
٢. من وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب) ويتظاهر اللاعب (أ) بالتهيئة لتطبيق حركة على الرأس والذراع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بأقصى سرعة ممكنة بثني الركبتين والخطو أماما لتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعه.
٤. يقوم اللاعب (أ) بالسقوط على الوسط وتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعيه مع إحكام المسك على وسطه ويرفعه لأعلى مستغلا قوة الدفع المنتقلة من الرجلين.
٥. يقوم اللاعب (أ) بتطويق الذراع الأيمن للاعب (ب) وحبسه مع وسط اللاعب (ب) تحت الإبط الأيسر للاعب (أ) ثم يقوم اللاعب (أ) بتثبيت الذراع بإحكام على وسط وذراع اللاعب (ب) مع انثناء خفيف في الركبتين للاعب (أ) للتهيئة لرفع اللاعب (ب).
٦. يقوم اللاعب (أ) بمد ركبتيه ويرفع اللاعب (ب) لأعلى من على البساط حتى تكون رجل اللاعب (ب) غير ملامسة للبساط.
٧. يقوم اللاعب (أ) بمرجحة اللاعب (ب) في الهواء ناحية الجهة اليمين مع رفع الرجل اليسري في الهواء اللاعب (أ) للاستعداد للرمي للجانب.
٨. يقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب) للأمام لتعريض ظهر اللاعب (ب) للبساط (لمس الكتفين) مع عدم فك المسكه والتثبيت.

الحركة المركبة السابعة :

(وقفة الاستعداد + السقوط على الوسط + سنتير أمامي)

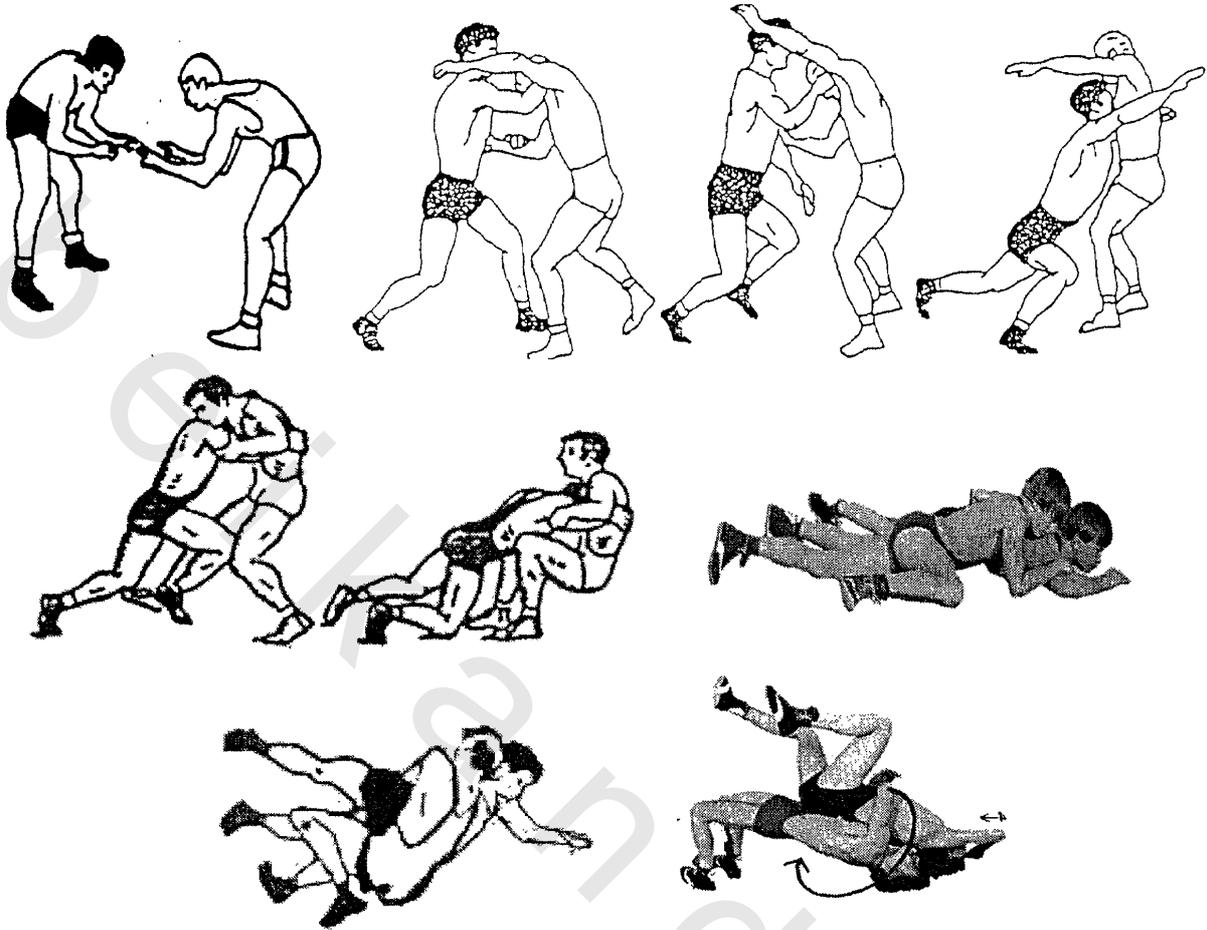


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة السابعة :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف وقفة الاستعداد المربعة
٢. من وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب) ويتظاهر اللاعب (أ) بالتهيئة لتطبيق حركة على الرأس والذراع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بأقصى سرعة ممكنة بثني الركبتين والخطو أماما لتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعه.
٤. يقوم اللاعب (أ) بالسقوط على الوسط وتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعيه مع إحكام المسك على وسطه ويرفعه لأعلى مستغلا قوة الدفع المنتقلة من الرجلين.
٥. يقوم اللاعب (أ) بتطويق الذراع الأيمن للاعب (ب) وحبسه مع وسط اللاعب (ب) تحت الإبط الأيسر للاعب (أ) ثم يقوم اللاعب (أ) بتشبيك الذراع بإحكام على وسط وذراع اللاعب (ب) مع انتشاء خفيف في الركبتين للاعب (أ) للتهيئة لرفع اللاعب (ب).
٦. يقوم اللاعب (أ) بعمل تقوس خلفا بكوبري مرتفع.
٧. يلف اللاعب (أ) للجهة اليسري بعد أن يأخذ التقوس الكامل مداه لتعريض ظهر اللاعب (ب) للوضع الخطر على البساط (لمس الكتفين) مع عدم فك المسكه.

الحركة المركبة الثامنة :

(وقفة الاستعداد + السقوط على الوسط والدفع للأمام للإجلاس + برمة وسط)

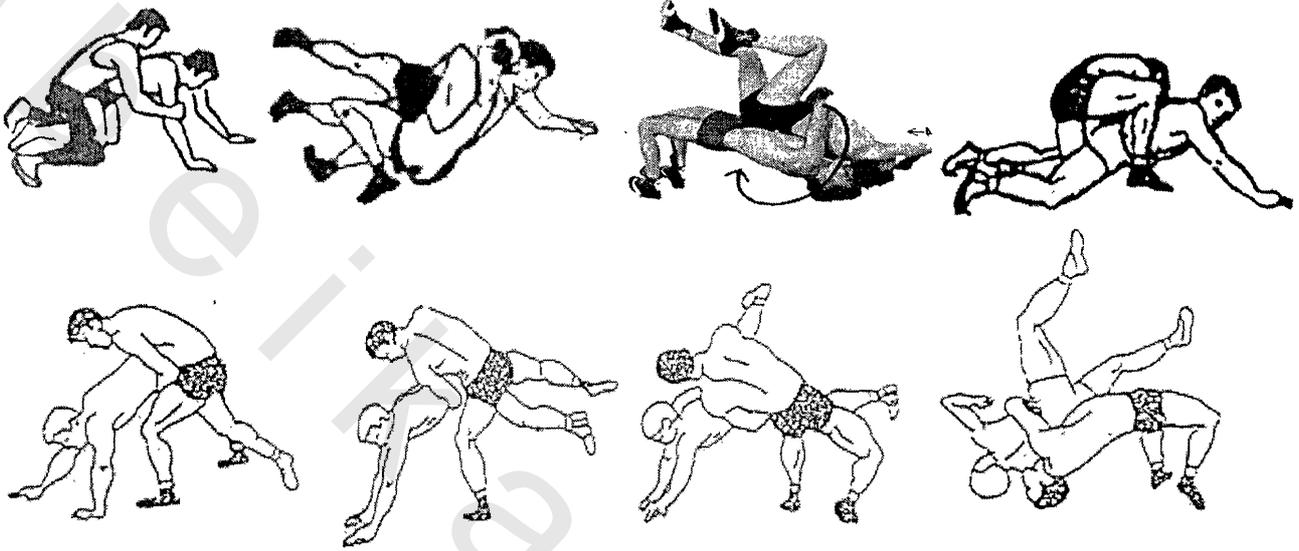


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الثامنة :

١. يقوم اللاعب (أ) واللاعب (ب) بالوقوف وقفة الاستعداد المربعة
٢. من وضع الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بالالتحام مع اللاعب (ب) ويتظاهر اللاعب (أ) بالتهيئة لتطبيق حركة على الرأس والذراع اللاعب (ب).
٣. ثم يقوم اللاعب (أ) بأقصى سرعة ممكنة بثني الركبتين والخطو أماما لتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعه.
٤. يقوم اللاعب (أ) بالسقوط على الوسط وتطويق الذراع والوسط للاعب (ب) بذراعيه مع إحكام المسك على وسطه
٥. ثم يقوم اللاعب (أ) بدفع اللاعب (ب) للأمام مستغلا قوة الدفع المنتقلة من الرجلين.
٦. يستمر اللاعب (أ) بدفع اللاعب (ب) للأمام حتى يتم إجلاس اللاعب (ب) على البساط وتعريض ظهره للوضع الخطر.
٧. يقوم اللاعب (ب) بالدوران ناحية اليمين والانبطاح على البطن واخذ وضع الدفاع من أسفل ثم يقوم اللاعب (أ) باعتلاء اللاعب (ب) للوصول إلى وضع الصراع أسفل
٨. يتحرك اللاعب (أ) من الخلف إلى الجانب الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بلف ذراعه الأيسر حول وسط اللاعب (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى ويضع ركبته اليمنى أسفل جسم اللاعب (ب) وأمام ركبته اليمنى.
٩. يحكم اللاعب (أ) المسك تماما حول وسط اللاعب (ب) بذراعية ويحركه للأمام وللجهة اليمنى ثم يبرمه بكوبري مرتفع للجهة اليمنى معرضا كتفي اللاعب (ب) للوضع الخطر.

الحركة المركبة التاسعة :

(وضع الاستعداد من أسفل + برمة وسط من أسفل + برمة وسط مرتفعة)

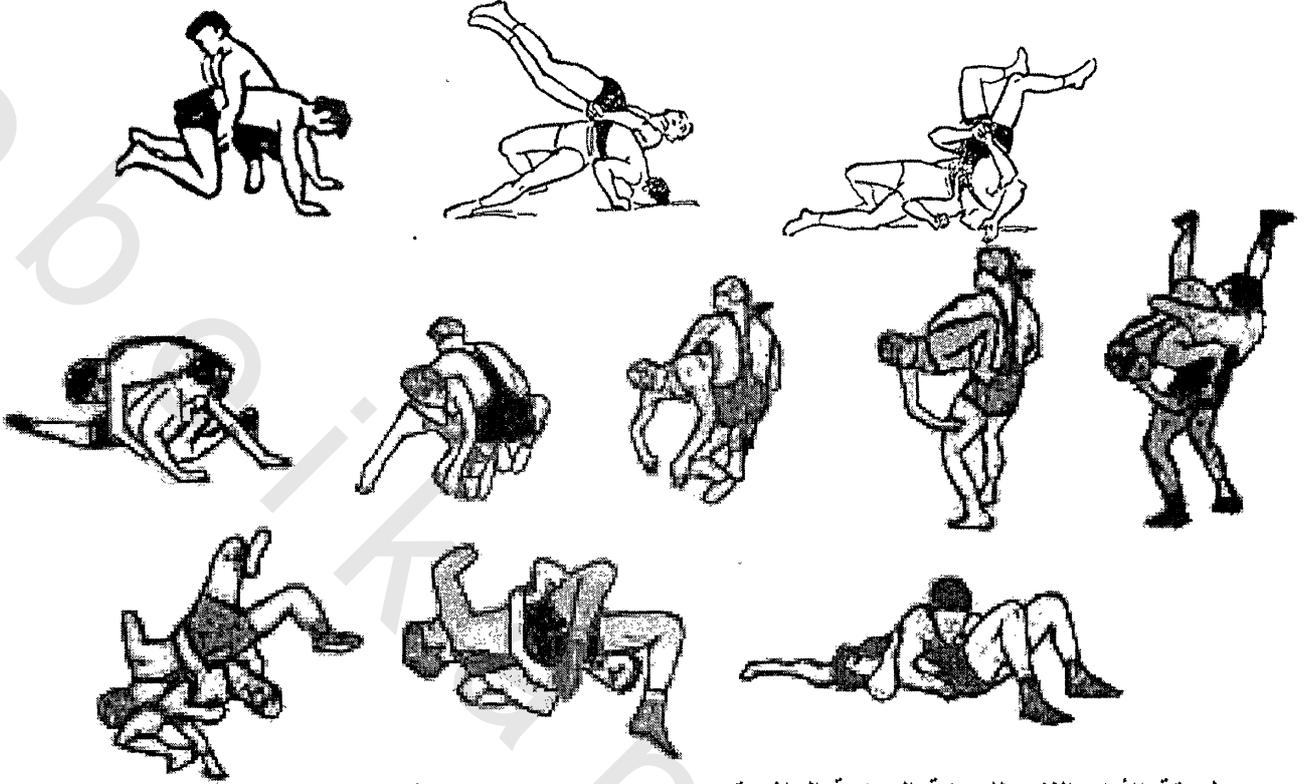


طريقة الأداء الفني للحركة المركبة التاسعة :

١. يتخذ اللاعب (أ) واللاعب (ب) وضع الاستعداد من أسفل
٢. يتحرك اللاعب (أ) من الخلف إلى الجانب الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بلف ذراعه الأيسر حول وسط اللاعب (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى ويضع ركبته اليمنى أسفل جسم اللاعب (ب) وأمام ركبته اليمنى.
٣. يحكم اللاعب (أ) المسك تماما حول وسط اللاعب (ب) بذراعية ويحركه للأمام وللجهة اليمنى ثم يبرمه بكوبري مرتفع للجهة اليمنى معرضا كتفي اللاعب (ب) للوضع الخطر.
٤. ثم يقوم اللاعب (أ) بتكملة الدوران الناتج من البرمه للاعب (ب) للوصول إلى وضع الانبطاح على البطن واخذ اللاعب (ب) وضع الدفاع من أسفل مع احتفاظ وإحكام اللاعب (أ) مسكه الوسط بذراعية للاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (أ) بالارتكاز على الركبة اليسرى ووضع الدم اليمنى بجوار وسط اللاعب (ب) من الخارج ناحية اليمين للاستعداد للوقوف.
٥. ويقوم اللاعب (أ) بإحكام تطويق الوسط بالذراعين للاعب (ب) ووضع القدم اليسرى على الجانب الأيسر للاعب (ب) وتحت جسمه وبالقرب من ذراعه والقدم اليمنى خلفه ثم يرفع اللاعب (أ) مقعدة اللاعب (ب) لأعلى.
٦. يستمر اللاعب (أ) في رفع اللاعب (ب) لأعلى وينقل اللاعب (أ) الرجل اليمنى ليمنع عرقلة الرجل اليسرى للاعب (ب) له.
٧. يضع اللاعب (أ) رجلة اليمنى بجوار الرجل اليسرى مع رفع اللاعب (ب) من على البساط تماما.
٨. يقوم اللاعب (أ) بعمل تقوس خلفي بكوبري مرتفع مع البرم للجهة اليسرى لتعريض كتف منافسة للوضع الخطر.

الحركة المركبة العاشرة :

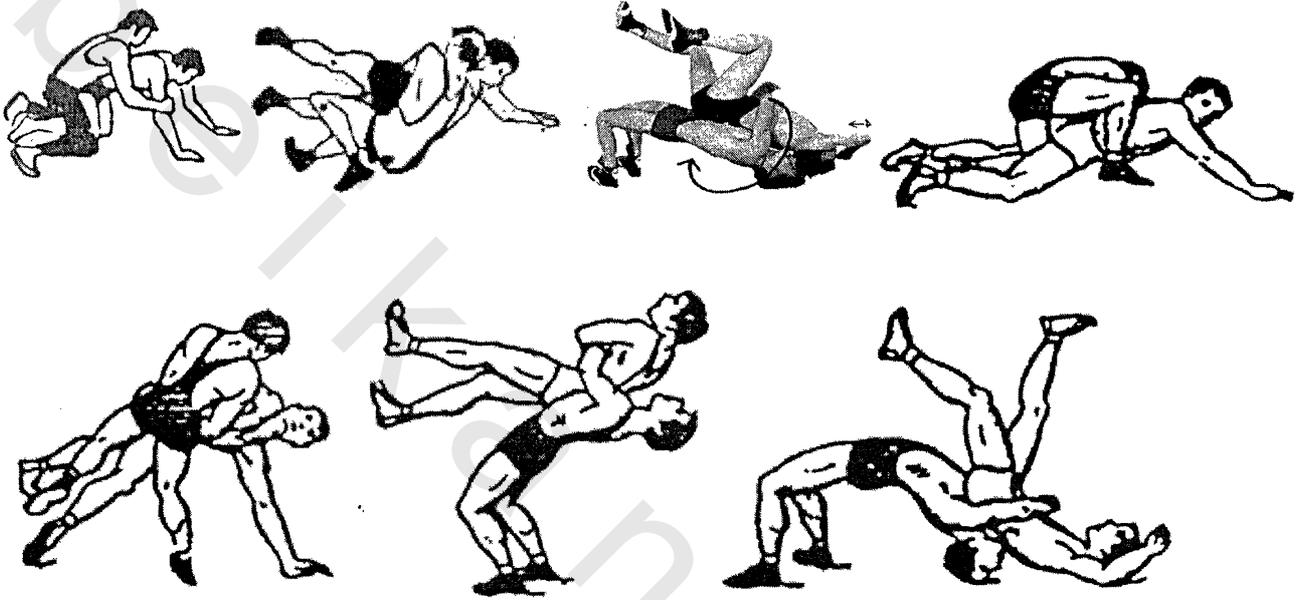
(وضع الاستعداد من أسفل + برمة وسط عكسية من أسفل + برمة وسط عكسية من اعلي)



طريقة الأداء الفني للحركة المركبة العاشرة :

١. يجلس اللاعب (أ) مواجهاً لمؤخرة اللاعب (ب) ثم يطوق وسطه بذراعية ومشبكاً يده التشبيكه الخطافية ويضع اللاعب (أ) ركبته اليسرى تحت جسم اللاعب (ب) ابعده ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى للاعب (ب).
٢. يقوم اللاعب (أ) بجذب منافسة اللاعب (ب) إليه ثم يرفع المقعدة لأعلى وعندما ترتفع قدما اللاعب (ب) وركبته عن البساط تماماً يتحرك اللاعب (أ) لاتجاه الخطف ثم يبدأ في الدوران للجهة اليسرى.
٣. يستمر اللاعب (أ) في رفع اللاعب (ب) بقوة وإحكام ولا يسمح له بالدوران في أي اتجاه ويستمر اللاعب (أ) في رفع اللاعب (ب) للاتجاه الخلفي ثم يقلبه على رأسه وكتفة الأيسر ثم على ظهره لتعرضه للوضع الخطر.
٤. يجلس اللاعب (أ) مواجهاً لمؤخرة اللاعب (ب) ويحافظ اللاعب (أ) على احكام تطويق وسط اللاعب (ب) عن طريق تشبيك يده التشبيكه الخطافية.
٥. ويضع اللاعب (أ) ركبته اليسرى تحت جسم اللاعب (ب) ابعده ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى للاعب (ب).
٦. يقوم اللاعب (أ) بمد الركبتين من وضع الجلوس على البساط وحمل اللاعب (ب) لأعلى.
٧. يستمر اللاعب (أ) بمد الركبتين للوقوف على البساط مع حمل اللاعب (ب).
٨. يقوم اللاعب (أ) بتحريك قدمه يسرى خلوة إلى الأمام للاستعداد للتقوس خلفاً.
٩. يقوم اللاعب (أ) بالدفع بالقدم اليسرى للاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (أ) بالتقوس خلفاً وهو حاملاً اللاعب (ب) والرمي للجهة اليسرى لتعرضه ظهر اللاعب (ب) للوضع الخطر.
١٠. يقوم اللاعب (أ) بالاستمرار بالدوران للجهة اليسرى بعد الرمي لتعرض ظهر اللاعب (ب) للوضع الخطر.
١١. يقوم اللاعب (أ) بتثبيت اللاعب (ب) على الكتف.

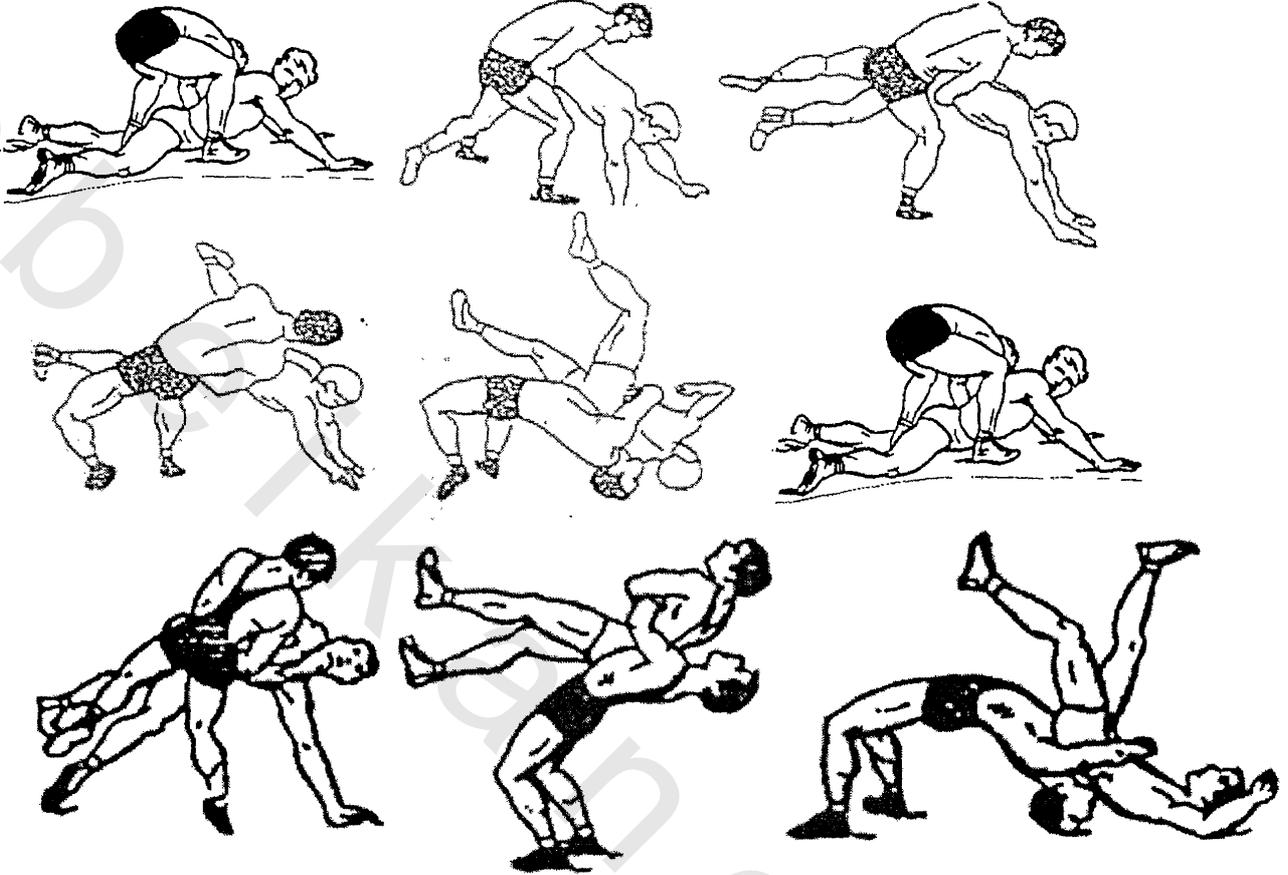
الحركة المركبة الحادية عشر :
(وضع الاستعداد من أسفل + برمة وسط من أسفل + الرفع لأعلى + سنتير خلفي)



طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الحادية عشر :

١. يتخذ اللاعب (أ) واللاعب (ب) وضع الاستعداد من أسفل
٢. يتحرك اللاعب (أ) من الخلف إلى الجانب الأيمن للاعب (ب) ويقوم اللاعب (أ) بلف ذراعه الأيسر حول وسط اللاعب (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى ويضع ركبته اليمنى أسفل جسم اللاعب (ب) وأمام ركبته اليمنى.
٣. يحكم اللاعب (أ) المسك تماما حول وسط اللاعب (ب) بذراعية ويحركه للأمام وللجهة اليمنى ثم يبرمه بكوبري مرتفع للجهة اليمنى معرضا كتفي اللاعب (ب) للوضع الخطر.
٤. ثم يقوم اللاعب (أ) بتكملة الدوران الناتج من البرمه للاعب (ب) للوصول إلى وضع الانبطاح على البطن واخذ اللاعب (ب) وضع الدفاع من أسفل مع احتفاظ وإحكام اللاعب (أ) مسكه الوسط بذراعية للاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (أ) بالارتكاز على الركبة اليسرى ووضع القدم اليمنى بجوار وسط اللاعب (ب) من الخارج ناحية اليمين للاستعداد للوقوف.
٥. يقوم اللاعب (أ) بفرد رجلة ورفع اللاعب (ب) من على البساط ثم يقوم اللاعب (أ) بنقل رجلة اليسرى بحوار رجلة اليمنى ليمنع عرقلة اللاعب (ب) له.
٦. ثم يقوم اللاعب (أ) بفرد القدمين كاملا وتكملة رفع اللاعب (ب) من على البساط.
٧. يقوم اللاعب (أ) بالنقوس خلفا لتعريض ظهره وكتف اللاعب (ب) للبساط مباشرة للوضع الخطر (لمس الكتفين).

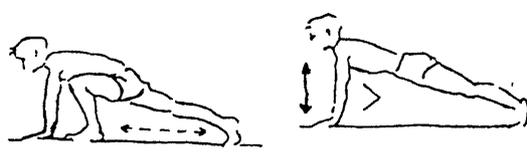
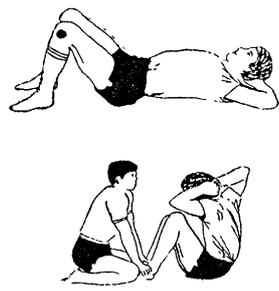
الحركة المركبة الثانية عشر :
(وضع الاستعداد من أسفل + برمة الوسط المرتفعة + سنتير خلفي)



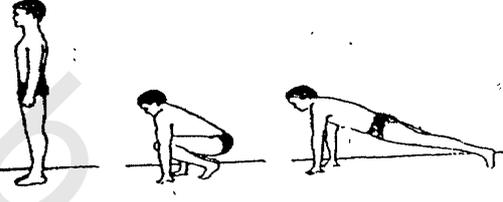
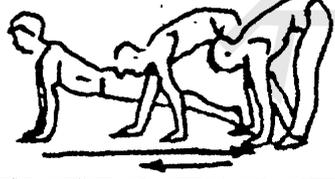
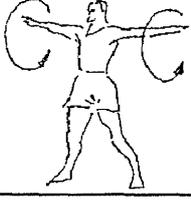
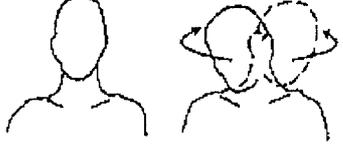
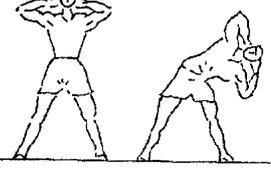
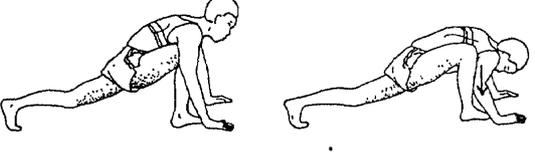
طريقة الأداء الفني للحركة المركبة الثانية عشر :

١. يقوم اللاعب (أ) بتشبيك الذراعين من أسفل اللاعب (ب) وإحكام مسكه الوسط بذراعية من وضع الصراع أرضاً.
٢. ثم يقوم اللاعب (أ) بإحكام تطويق الوسط بالذراعين للاعب (ب) ووضع القدم اليمنى على الجانب الأيمن للاعب (ب) وتحت جسمه وبالقرب من ذراعه والقدم اليسرى خلفه ثم يرفع اللاعب (أ) مقعدة اللاعب (ب) لأعلى.
٣. يستمر اللاعب (أ) في رفع اللاعب (ب) لأعلى وينقل اللاعب (أ) الرجل اليسرى ليمنع عرقلة الرجل اليمنى للاعب (ب) له.
٤. يضع اللاعب (أ) رجلة اليسرى بجوار الرجل اليمنى مع رفع اللاعب (ب) من على البساط تماماً.
٥. يقوم اللاعب (أ) بعمل تقوس خلفي بكوبري مرتفع مع البرم للجهة اليمنى.
٦. يصل اللاعب (أ) إلى وضع البدء من أسفل مع مراعاة الاحتفاظ بتشبيك الذراعين من أسفل اللاعب (ب) وإحكام مسكه الوسط بذراعية من وضع الصراع أرضاً استعداداً لرفعة اللاعب (ب).
٧. يقوم اللاعب (أ) بفرد رجلة ورفع اللاعب (ب) من على البساط ثم يقوم اللاعب (أ) بنقل رجلة اليسرى بحوار رجلة اليمنى ليمنع عرقلة اللاعب (ب) له.
٨. ثم يقوم اللاعب (أ) بفرد القدمين كاملاً وتكملة رفع اللاعب (ب) من على البساط.
٩. يقوم اللاعب (أ) بالتقوس خلفاً لتعريض ظهره وكتف اللاعب (ب) للبساط مباشرة للوضع الخطر (لمس الكتفين).

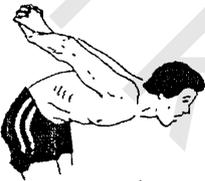
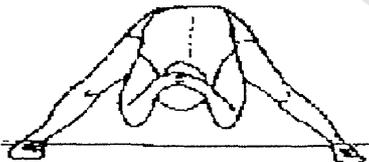
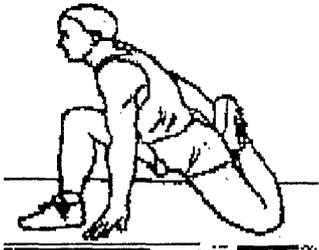
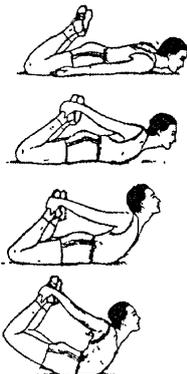
نماذج لتمرينات الإحماء والإعداد البدني العام

م	التمارينات	الشكل التوضيحي
١-	الجري حول البساط.	
٢-	الجري الخلفي.	
٣-	(وقوف فتحا - الذراعين عاليا) ميل الجذع على الجانبين يمينا ويسارا.	
٤-	(وقوف فتحا - الذراعين جانباً - ميل للأمام) دوران الجذع على الجانبين مع محاولة لمس مشط القدم الأيسر بالذراع الأيمن والعكس، ويتم العمل بالتبادل.	
٥-	(انبطاح مائل) في العدة واحد يقوم المصارع بثني الذراعين وفردهما، وفي العدة الثانية يقوم بتحريك القدمين بالتبادل أماما وخلفا والتكرار.	
٦-	(رقود . تشبيك اليدين خلف الرقبة . ثني الركبتين) يقوم الزميل بمسك وتثبيت قدمي المصارع، رفع الجذع لأعلى حتى زاوية ٩٠° للوصول إلى وضع الجلوس الطويل، مع لمس الكوع الأيمن للركبة اليسرى والعكس والعمل بالتبادل.	

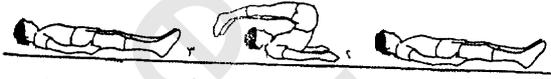
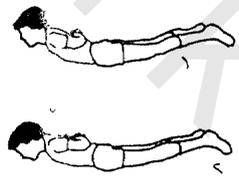
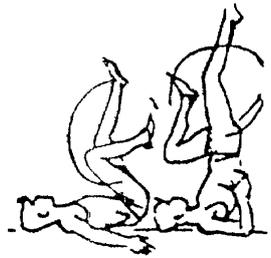
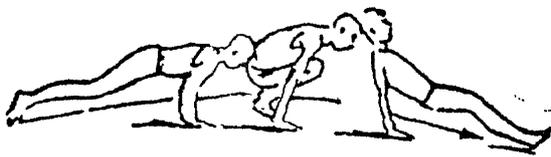
تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

م	التمارين	الشكل التوضيحي
-٧	(الوقوف) إقعاء، دفع الرجلين خلفاً، ثم تحريك الرجلين أماماً مرة أخرى للوصول إلى وضع الإقعاء، ثم الوقوف	
-٨	(انبطاح مائل) فرد وثني الذراعين معاً.	
-٩	(وقوف على أربع) المشي بالذراعين أماماً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم العودة مرة أخرى بالذراعين.	
-١٠	(وقوف فتحة). الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين.	
-١١	(انبطاح مائل). ثني الركبتين معاً للأمام للوصول لوضع الأقعاء ثم دفعهما للخلف.	
-١٢	(وقوف) دوران الرأس ويمينا ويسارا.	
-١٣	(وقوف فتحة). تشبيك الذراعين خلف الرأس) ميل الجذع يمينا ويسارا بالتبادل.	
-١٤	(انبطاح مائل . الارتكاز بالقدم اليمنى بجانب الذراع اليمنى) من الوضع السابق ثني الذراعين اسفل.	

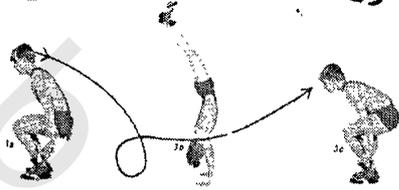
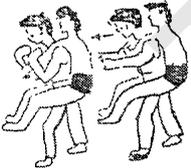
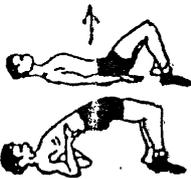
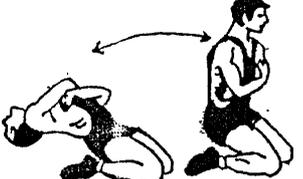
تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

م	التمارينات	الشكل التوضيحي
١٥-	(جلوس تربيعة نصفاً . الذراعان مائلا أماما أسفل) مد ركلة إحدى الرجلين أماما ميل الجذع أماما أسفل للمس مشط الرجل المفرودة	
١٦-	(وقوف . مسك اليدين للكوع أعلى الرأس) ثني الجذع جانبا لأقصى مدى.	
١٧-	(وقوف. تشبيك اليدين خلف الظهر) ثني الجذع أماماً أسفل ورفع الذراعين عالياً لأقصى مدى.	
١٨-	(وقوف فتحا. تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى.	
١٩-	(وقوف) دوران الرأس في دائرة.	
٢٠-	(جنو نصفاً . لمس عقب القدم اليسرى للمقعدة . الذراع اليمنى مائلا خلفاً أسفل . مسك مشط القدم . ستناد كف الذراع الأخرى علي الأرض . ميل) ثني الجذع أماماً مع ضغط منطقة الحوض لأسفل	
٢١-	(انبطاح . انثناء الرجلين خلفاً) تشبيك الذراعين مع الرجلين وجذب الذراعين للرجلين لأقصى مدى.	

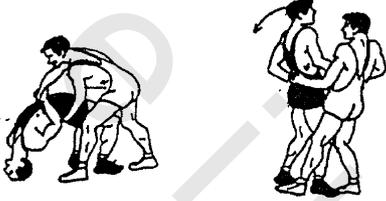
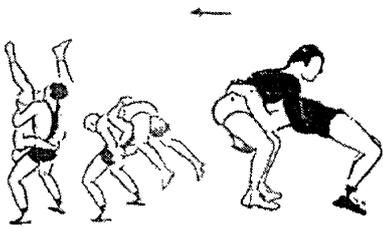
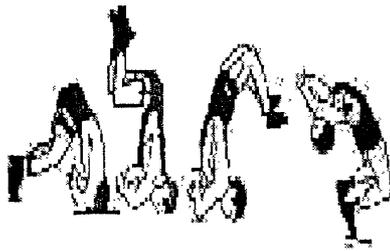
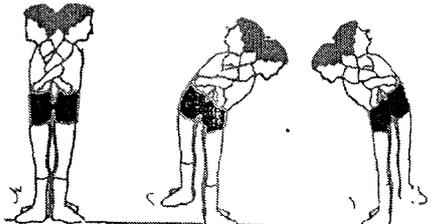
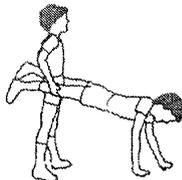
تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

م	التمارين	الشكل التوضيحي
٢٢-	(جلوس) انثناء رجل خلفا ومد الرجل الأخرى أماما ميل الجذع أماما أسفل للمس مشط الرجل المفرودة بالذراع.	
٢٣-	(رقود) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا لمس المشطين البساط.	
٢٤-	(انبطاح . الذراعان جانباً) رفع الجذع عاليا والضغط بالذراعين خلفاً.	
٢٥-	(جلوس تربيعة) مشط القدم مواجهه مشط القدم الأخرى والذراعان مائلا أماما أسفل) مسك مشط القدمين بالذراعين وتحريك القدمين لأعلى ولأسفل.	
٢٦-	(رقود) رفع الرجلين عاليا وسند الوسط بالذراعين تبديل القدمين في الهواء بالتبادل.	
٢٧-	(انبطاح مائل) ثني الركبتين لتحريك القدمين أماما للوصول الى وضع القرفصاء (الأقعاء) دفع الركبتين للامام لتحريك القدمين للامام والتكرار.	
٢٨-	(وقوف . ميل الجذع أماما أسفل) الذراعان مائلا أماما أسفل مع مسك الفخذ من الخلف تحريك الذراعان لأسفل للمس عقب الرجلين.	

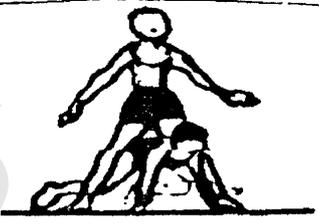
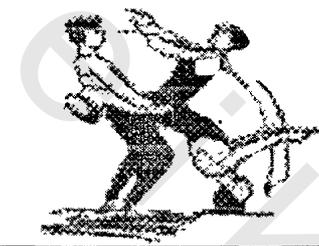
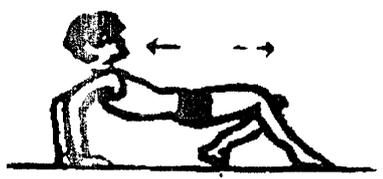
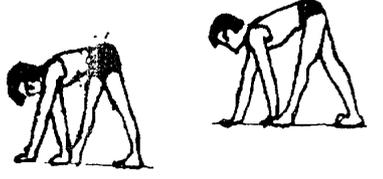
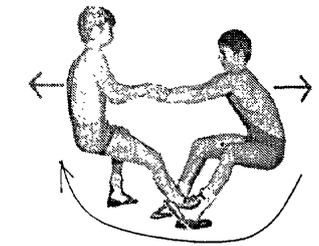
مرفق (١٣)
نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١-	درجة خلفية على البساط.	
٢-	درجة أمامية على البساط.	
٣-	(وقوف) حمل الزميل على الظهر المشي للأمام.	
٤-	(رقود . ثنى الركبتين) عمل قبة مع رفع الوسط بالذراعين والدفع لأعلى.	
٥-	(رقود القرفصاء) رفع المقعدة للوصول إلى وضع الكوبري.	
٦-	(رقود) عمل قبة على الرأس والتأرجح بالكوبري.	
٧-	(جلوس فتحة عال على ظهر الزميل . القدمان بجانب اليدين) مسك قدي الزميل، الرجوع بالجذع خلفا.	
٨-	(جلوس الجنو . تشبيك الذراعين أمام الصدر) التقوس بالكامل	

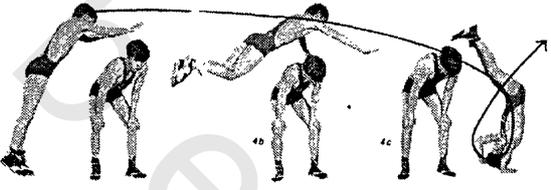
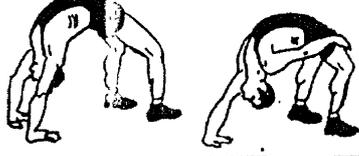
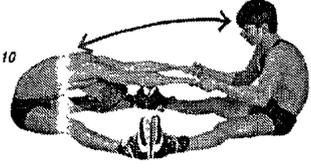
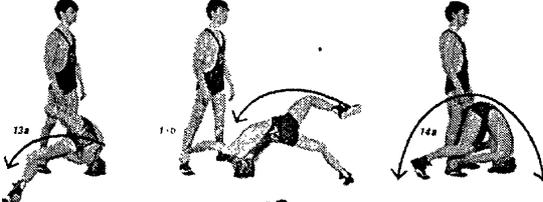
تابع نماذج لتمرينات الإعداد البدني الخاص

م	التمارينات	الشكل التوضيحي
٩-	(وقوف) أداء تقوس كامل للخلف حتى تلمس الجبهة البساط التخلص باستمرار يميناً ويساراً	
١٠-	(وقوف مواجه) مساعده الزميله من الجانب بمسك الذراع والوسط لتأدية التقوس الكامل للخلف حتى تلمس الجبهة البساط بمساعدة الزميل من الوسط والذراع	
١١-	(وقوف مواجه. الوضع أماما. تشبيك الذراعين) التقوس الكامل للخلف حتى تلمس الجبهة البساط بمساعدة الزميل.	
١٢-	(وقوف على الرأس فتحاً. بمساعدة الزميل وهو بين الرجلين) رفع الجذع عالياً . عمل تقوس للخلف بالتبادل مع الزميل	
١٣-	(الوقوف) أداء كوبري والتخلص للخلف باستمرار	
١٤-	(وقوف . مواجهة بالظهر) تشبيك الذراعين خلفاً رفع الزميل من على الأرض بالانحناء أماماً أسفل	
١٥-	(الانبطاح المائل) حمل قدمي الزميل، المشي للأمام والخلف	

تابع نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل التوضيحي
١٦-	(وقوف على أربع. مواجه ظهر الزميل) الطعن العميق أماماً على الركبتين للتعدية أماماً بين رجلي الزميل	
١٧-	(أ) (وقوف على الرأس فتحاً. بمساعدة الزميل وهو بين الرجلين) رفع الجذع عالياً. (ب) (وقوف. مواجه. مسك فخذى الزميل) مساعدة الزميل في رفعه لأعلى	
١٨-	(وقوف مواجهه ظهر الزميل) (وقوف على أربع. مواجه ظهر الزميل) الزحف أماماً على اليدين والقدمين بين أرجل الزميل.	
١٩-	(انبطاح مائل. معكوس) المشي أماماً وخلفاً على اليدين والقدمين.	
٢٠-	(انبطاح مائل) المشي أماماً بنقل الذراع والقدم المعاكسة أماماً بالتبادل.	
٢١-	(وقوف على أربع) المشي أماماً على اليدين والقدمين.	
٢٢-	(الوقوف مواجهتا. تشبيك الذراعين) الجذب إلى الخلف مع الدوران.	

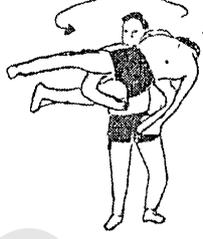
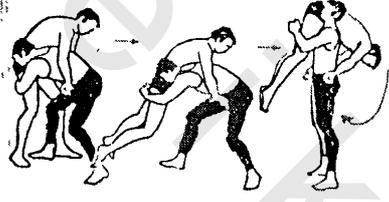
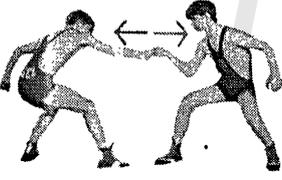
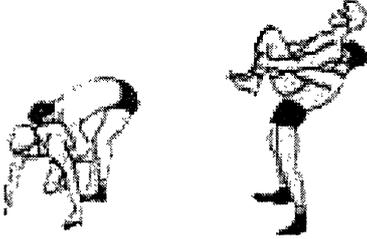
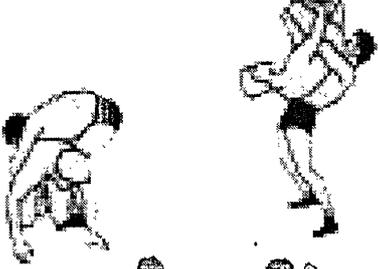
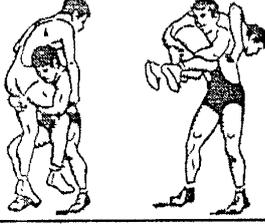
تابع نماذج لتمارين الإعداد البدني الخاص

م	التمارين	الشكل التوضيحي
٢٣-	(أ) (وقوف . ميل الجذع أماما أسفل) وضع الذراعين على الركبتين. (ب) (وقوف) الجري والقفز بالقدمين والطيوان في الهواء من فوق ظهر الزميل مع السند بالذراع على ظهر الزميل والنزول بدرجة امامية.	
٢٤-	(الوقوف . حمل الزميل على الكتف) ثني الركبتين وفردهما.	
٢٥-	(وقوف) التقوس الكامل للخلف وهبط علي ذراعية بدلا من الرأس ثم يرتكز علي ذراع واحد.	
٢٦-	(الجلوس طولا فتحا مواجهه تثبيت مشط القدمين معا . تشبيك الذراعين معا) جذب ذراعي الزميل إلى الخلف بالتبادل.	
٢٧-	(أ) (جنو أفقي) (ب) (جنو أفقي فوق ظهر الزميل) مسك جذع الزميل بالذراعين من جانب واحد . أداء تقوس للخلف ولمس القدمين للباط والرجوع مرة أخرى.	
٢٨-	(وقوف فتحا) مسك الزميل للقدمين والتخلص من الكوبري للخلف وللجانبيين	

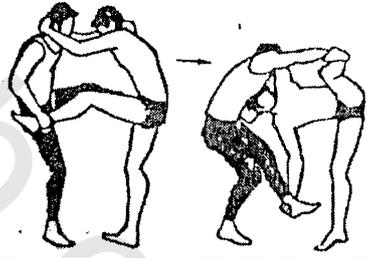
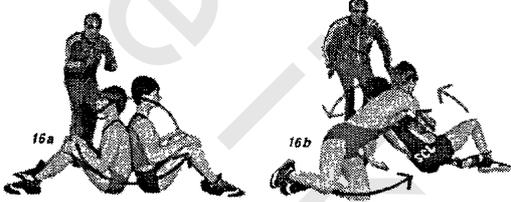
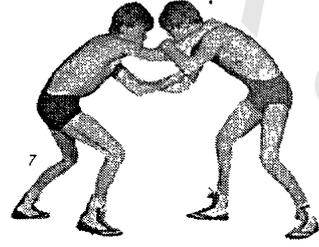
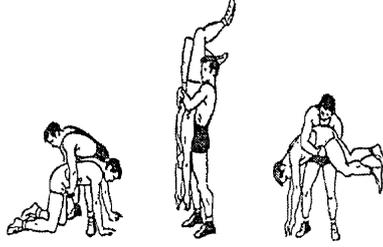
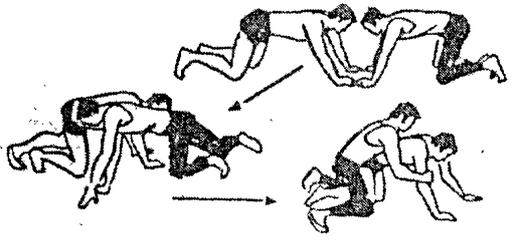
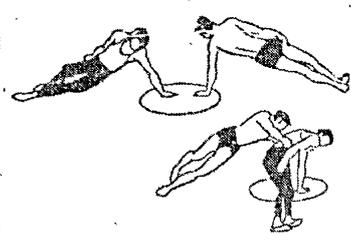
مرفق (١٤)
نماذج للتدريبات المهارية

م	التمارينات	الشكل التوضيحي
١-	(وقوف مواجه . الوضع أماماً . تشبيك الذراعين) محاولة جذب الزميل بالذراع للخلف.	
٢-	(وقوف مواجه . الوضع أماماً. الذراع خلف الرقبة) محاولة جذب الزميل بالذراع للخلف.	
٣-	(وقوف مواجه. الوضع أماماً. الذراعان أماماً على كتف الزميل) محاولة دفع الزميل باليدين.	
٤-	(وقوف مواجه. الوضع أماماً) محاولة لمس وسط الزميل	
٥-	(أ) (جنو أفقي) (ب) (الانبطاح على ظهر الزميل مواجهة . مع تشبيك الذراعين خلف الظهر) المشي بالقدمين يمينا ويسارا للدوران خلف الزميل للوصول إلى وضع الصراع أرضاً . مع عدم تمكين الزميل له للوصول إلى وضع الصراع أرضاً.	
٦-	(الوقوف . مواجهة بالشاخص) أداء مهارة السنتير بالشاخص باستمرار	
٧-	(الوقوف مواجهة أماماً . مسكة الوسط العكسية) رفع الزميل من على البساط بالتبادل	

تابع نماذج للتدريبات المهارية

م	التمرينات	الشكل التوضيحي
٨-	(وقوف فتحاً . حمل الزميل أفقياً أمام الصدر) دوران الزميل دورة كاملة بمساعدة زميلة	
٩-	(الوقوف فتحاً . حمل الزميل على الكتف) دوران الزميل من بين القدمين لعمل دورة كاملة بمساعدة الزميل دون أن يلمس جسمه الأرض.	
١٠-	(وقوف فتحاً . جنباً لجنب . الذراع الداخلية تشبيك مع الزميل) محاولة جذب الزميل للأمام	
١١-	(أ) (جثو أفقي) (ب) (وقوف ميل الجذع أماماً أسفل مسك وسط الزميل بالذراعين) رفع الزميل من على البساط والتقوس خلفاً مع احتفاظ الزميل بوضع الجثو الأفقي وذلك بمسك الساقين والتكرار.	
١٢-	(أ) (جثو أفقي) (ب) (وقوف ميل الجذع أماماً أسفل مسك وسط الزميل بالذراعين) رفع الزميل من على البساط والتقوس خلفاً مع احتفاظ الزميل بوضع الجثو الأفقي وذلك بمسك الساقين والتكرار.	
١٣-	(الوقوف فتحاً . السقوط على الوسط) حمل الزميل على الكتف (الرفع لأعلى).	
١٤-	(وقوف) الغطس والاختراق أسفل ذراع الزميل أو المدرب	

تابع نماذج للتدريبات المهارية

الشكل التوضيحي	التمرينات	م
	<p>(وقوف مواجه . الوضع أماماً . وضع الذراع الأيسر خلف الرقبة . ومسك الذراع الأيمن لرجل الزميل) محاولة الدوران بالزميل لإيقاعه أو فقد اتزانه</p>	-١٥
	<p>(جلوس طويل . انثناء الركبتين نصفاً . ظهراً لظهر) عند إشارة المدرب الدوران لليمين لاعتلاء الزميل والوصول لوضع الصراع أرضاً.</p>	-١٦
	<p>(الوقوف مواجهتا . الوضع أماماً . اتخاذ وضع الصراع من أعلى) أداء كلنشات ومحاولة تطويق وسط الزميل والتكرار.</p>	-١٧
	<p>(أ) (الجثو الأفقي) (ب) (جلوس الجثو نصفاً) مسكة الوسط العكسية من أسفل حمل الزميل وتغيير اتجاهه في الهواء باستمرار</p>	-١٨
	<p>(الجثو الأفقي . الوضع أماماً مواجهة) محاولة اعتلاء الزميل والوصول إلى وضع الصراع أرضاً</p>	-١٩
	<p>(انبطاح مائل جانبا . ارتكاز الذراع اليسرى على البساط في الدائرة) محاولة الدوران خلف الزميل لتطويق الجذع.</p>	-٢٠

١٥ / ١٤٨

مرفق (١٥)

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين

إعداد

محمد رمزي على محمد نوح

إشراف

دكتور

مسعد حسن هدية

مدرس بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، وقد استخدم الباحث إستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة بستاد المنصورة ونادى الشال الرياضي بمحافظه الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ مجتمع البحث ١٦ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتوزيعهم وتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية واشتملت على ٨ لاعبين والأخرى ضابطة واشتملت على ٨ لاعبين، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي حيث كانت نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث، الحركات المركبة المطبقة في البرنامج التدريبي تعمل على تنمية بعض القدرات الحركية المركبة، وتعطى دلالة إحصائية تفوق ما يمكن أن يحدثه التدريب بالطريقة التقليدية، ويوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة قيد البحث على المراحل السنية الأخرى لما لها من دور فعال في تنمية الجانب البدني والارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين، كذلك يوصى الباحث إجراء البحث على المراحل السنية الأخرى، وأيضا تفعيل دور الاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدربي المصارعة.

The Abstract

Research Title

“The Effect of Training Program for Developing Some Compound Movements on the Effectiveness of Skillful Wrestler's Performance”

Prepared By

Mohammed Ramzy ali Mohammed Nooh

Supervisors

Dr.

Ali Al-Said Rehan

The Professor. Sports Training Department and Agent for Education And Students Affairs in Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.

Mosaad Hassan Hedia

The instructor in Sports Training Department in Faculty of Physical Education
Mansoura University

The research aims to recognize the effect of training program for developing some compound movements on the effectiveness of skillful wrestler's performance.

The researcher uses the experimental method by using the experimental design to two groups (experimental group and controlling group).

The sample of the research is chosen randomly by deliberately selected of Juniors Greco-roman wrestler's from age 15 to 17 from AlShal Club and Mansoura Stadium in Dakalia Governorate for training Season 2008 – 2009, and who recorded in Egyptian wrestling Union. The sample members reach 16 players, who are divided variously into two groups, one of them is experimental which has 8 players and the other is stricted which has 8 players.

The most important results refer to the superiority of experimental group that used the suggested training program by using the compound movements on the experimental group was very high more than the improvement percent of controlling group in physical tests and the effectiveness efficient of skillful performance under searching. The applied compound movements make developing in some compound movement skills that give statistical significances more than the traditional training can achieve.

The researcher recommends to apply the suggested training program by using the compound movements under research that has an effective role in developing physical aspect and the effectiveness of skillful wrestler's performance, He also recommends to apply the research on the other ages and development of Egyptian union for wrestler's to confirm polishing courses related with applying the suggested training program for wrestle training .

١٧/١٥١

مرفق (١٧)

ملخص البحث باللغة العربية

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين

رسالة دكتوراه

إعداد

محمد رمزي على محمد نوح

إشراف

دكتور

مسعد حسن هدية

مدرس بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

ملخص البحث

مقدمة البحث

تعتبر الأنشطة الرياضية المختلفة من انجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناء متزن وإعداد النشء إعدادا متكاملًا سواء كان بدنيا، مهاريا، خططيا، عقليا، نفسيا، خلقيا، اجتماعيا، إذا أعدت لها البرامج التدريبية المناسبة وفق لإمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، وحيث تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات الأولمبية لذا تركز الدول المتقدمة في المجال الرياضي طرق التقنية العلمية للعديد من العلوم المختلفة للاستفادة منها في المجال الرياضي للوصول إلى المستوى القمي الذي يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة.

من ضمن التعديلات الحديثة التي أجريت من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة FILA على القانون الدولي لرياضة المصارعة في نوفمبر ٢٠٠٣م والتي يتم تطبيقها حتى الآن في جميع البطولات (المحلية - الفارية - العالمية - الاولمبية) هو نظام احتساب نتيجة الجولات، فالفوز بالجولة الواحدة قد يحدث في أي وقت من المباراة دون انتهاء زمن الجولة المحدد، وذلك عن طريق تنفيذ حركة فنية كبرى تستوجب ٥ نقاط فنية مثل مهارة السننير سواء كان (أمامي - جانبي - خلفي)، أو تنفيذ حركتين كل حركة تستوجب ٣ نقاط فنية مثل حركات التكنيك العالي كالرمي من فوق الظهر (بمسك الذراعين - بمسك الوسط والذراع - بمسك الذراع والرقبة)، أو يكون الفارق في النقاط بين المصارعين في الجولة الواحدة ٦ نقاط فنية، وهذا بالتالي يتطلب أداء حركي مركب يستطيع المصارع عن طريق تأدية هذه الحركات المركبة إلى إنهاء الجولة لصالحه، وبغض النظر عن نتيجة الجولات فالفوز بالكتف ينهي المباراة مباشرة.

ويرى الباحث أن التعديلات الحديثة التي طرأت على القانون الدولي لرياضة المصارعة تهدف إلى زيادة الاهتمام بالأساليب الحديثة في تدريب الناحية المهارية ومنها الحركات المركبة نظراً لتقارب المستوى البدني والمهاري والخططي في مستويات القمة للمصارعين، ووضعت كذلك من أجل الارتقاء بفعالية الأداء المهاري للمصارعين، عن طريق حث المصارعين على الإيجابية في طريقة اللعب والأداء الأسرع والأقوى بهدف إحراز نقاط فنية لإنهاء الجولة في أسرع وقت أو التثبيت فيجب على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة.

ويرى أنه كلما زادت عدد المهارات الحركية المركبة التي يمتلكها اللاعب كلما كان هذا سبباً في انتصاره على المنافس وكلما زادت نسبته في الفوز، وكذلك فإن امتلاك اللاعب لحصيلة من المهارات المنفردة ليس من الضروري أن تتوافر فيه القدرة على دمجها وتأديتها بصورة مركبة ودقيقة تتناسب مع طبيعة مواقف وظروف المباريات.

ونظراً لتقارب المستوى البدني والمهاري والخططي في مستويات القمة للمصارعين، لذلك يجب زيادة الاهتمام بالمصراع من أعلى، وكذلك يجب على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة حيث أن المصارع عن طريقها يكون قادر على التصرف في مواقف اللعب المختلفة.

ويلاحظ أنه في البطولات والمسابقات تظهر أنواع مختلفة من الأداءات المهارية وكذلك الأداءات المركبة، حيث نجد أن ليس من الممكن أن تهزم المنافس باستخدام وتطبيق أسلوب واحد فقط، ولكن يجب استخدام مجموعة من الأساليب والأداءات المهارية المرتبطة معاً.

ويوضح بعض العلماء أن مصارعي مصر يفكرون إلى استخدام الحركات المركبة في المنافسات وفقاً لما أشارت إليه نتائج بعض الأبحاث العلمية التي أجريت، وقد يرجع ذلك إلى افتقار

طرق وأساليب التدريس إلى النظرة الشمولية في التعليم وعدم الربط بين الحركات الفردية المتعلمة، والقصور الواضح في تعليم خطط اللعب وربطها بالتكنيك، والمصارع الذي يجيد الحركات المركبة يحير المنافس ويفاجئه بحركة لا يتوقعها، ويحسم الصراع لصالحه في أغلب الأحيان كذلك لا تصلح معه المصارعة الدفاعية كتكتيك للعب.

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية واستطلاع آراء بعض المدربين واللاعبين عن طريق المقابلة الشخصية وجد أن :

برامج التدريب الموضوعة في الموسم التدريبي للإرتقاء بفعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تكاد تخلو من التدريبات الخاصة بتنمية الحركات المركبة مما يعود بالسلب على المستوى البدني والمهارى للمصارعين، وإن تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة، واهتمام الكثير من المدربين بتنمية الجوانب المهارية كل على حدة بصورة منفردة والقصور في تنمية الحركات المركبة مما يؤثر سلبا على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

وحيث أن مواقف اللعب المتنوعة أثناء الجولات تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام أشكال مركبة من المهارات الحركية ودمجها مع بعضها لمحاولة الفوز بالمباراة، لذا فقد أصبحت الحاجة ملحة "لمعرفة تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين".

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين **Two group design** إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة (المرحلة الثانية)، بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ مجتمع البحث ١٦ لاعب، ٨ لاعبين من مركز شباب مدينة المنصورة الرياضي (المجموعة التجريبية)، و ٨ لاعبين من نادى الشال الرياضي (المجموعة الضابطة)، ثم تم إجراء عملية التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (السن- الوزن- الطول- العمر التدريبي)

الدراسات الاستطلاعية

أجريت عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ١٠/١٢/٢٠٠٨م إلى ١٠/١/٢٠٠٩م ، على عينة من المصارعين الفتيان وبلغ عددهم ٨ مصارعين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

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، وأضح أن انسب زمن لاختبار فعالية الأداء المهارى هو زمن ٦٠ ث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث، و لاختبار فعالية الأداء المهارى الذي قام الباحث بتصميمه.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

استهدفت هذه الدراسة تحديد عدد التكرارات التي يؤديها المصارع للحركة المركبة الواحدة حتى الوصول لمرحلة الرفض مع حساب زمن الأداء الكلى للحركة، وتكرار هذا القياس للحركة المركبة الواحد ثلاث مرات ثم حساب المتوسط الحسابي للثلاث قياسات، لتحديد عدد التكرارات والزمن الكلى للأداء، وذلك لتقنين أحمال البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة

تستهدف هذه الدراسة التأكد من:

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
- ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.
- التعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل، ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك.

البرنامج التدريبي المقترح

راعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنوية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد سليمة.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق برنامج الحركات المركبة المقترح على المجموعة التجريبية في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) من الساعة ٣,٠٠ : ٤,٣٠ عصراً، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة بالبرنامج التقليدي في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب فكانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس).

القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية للاختبارات البدنية قيد البحث ولاختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين، من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩/١/١١م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩/١/١٩م.

• تكافؤ مجموعتي عينة الدراسة

تم جمع البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة بناء على نتائج القياسات القبلية، وتم تحليل هذه البيانات إحصائياً للتأكد من تجانس مجموعتي عينة البحث في المتغيرات التي يرى الباحث أنها تؤثر على نتائج البحث.

• تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/١/٢٤م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٩/٤/٢٤م، لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٩م مرفق (١١)، بحيث توضع الحركات المركبة في بداية الجزء الرئيسي ويتراوح متوسط زمنها من (٢٠ - ٣٠) دقيقة، وبحيث يكون زمن الوحدة الكلى ٩٠ق

ثابت للمجوعتين التجريبية والضابطة ولكن يختلف زمن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الجزء الرئيسي فقط (جزئ الإعداد المهارى)، ويكون زمن المجموعة التجريبية مقسم كالأتي (٥ ق إحماء، ١٥ ق إعداد بدني عام، ٢٥ ق إعداد بدني خاص، ٣٠ ق الحركات المركبة قيد البحث، ١٠ ق المصارعة التنافسية، ٥ ق الجزء الختامي)، أما المجموعة الضابطة فهي كالأتي (٥ ق إحماء، ١٥ ق إعداد بدني عام، ٢٥ ق إعداد بدني خاص، ٣٠ ق التدريب على الحركات، ١٠ ق المصارعة التنافسية، ٥ ق الجزء الختامي).

• القياسات البعدية

تم أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج للمجوعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية وكذلك بنفس فوارق الأيام بين الاختبارات، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/٤/٢٠٠٩م إلى يوم الأحد الموافق ٣/٥/٢٠٠٩م.

• المعالجات الإحصائية

Average	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Skewness	- معامل الالتواء
Kurtosis	- معامل التقلطح
Mann-Whitney	- اختبار مان وتنى
Wilcoxon	- اختبار وليكسون
Spearman	- معامل ارتباط سبيرمان
Development Progress	- النسبة المئوية للتحسن

الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية.
- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية أدى إلى نسبة تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياسات القبلية - البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن اختبارات القوة القصوى (قوة القبضة لليد المفضلة ٢٣,١٥%، قوة عضلات الرجلين ١٥,٦٥%، قوة عضلات الظهر ١٦,٧٢%)، وبلغت نسبة تحسن اختبارات التحمل العضلي (الجلوس من الرقود

٢٤,٣٩%، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ٢٧,٣٣%، الانبطاح المائل من الوقوف ٣٢,٨١%)، كما بلغ نسبة تحسن لاختبار القوة المميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - ١٠,٧٨%)، و لاختبار المرونة (المسافة الأفقية للقبّة - ١٧,٦٦%)، وكانت أعلى نسبة تحسن للاختبارات البدنية قيد البحث هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث بلغت نسبة تحسن ٣٢,٨١%، يليه في الترتيب هو اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين حيث بلغت نسبة تحسن ٢٧,٣٣%.

- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية أدى إلى نسبة تحسن لفعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن لتكرار أداء الجولة الأولى ٣٢,٢٦%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الأولى ٣٢,٠١%، وفى الجولة الثانية بلغت نسبة تحسن لتكرار أداء الجولة الثانية ٢٨,٧٥%، وكان معامل تغير درجة أداء الجولة الثانية ٢٨,٨٩%، وكانت أعلى نسبة تحسن هي الجولة الأولى بنسبة تحسن ٣٢,٢٦% لتكرار الأداء، وبنسبة تحسن ٣٢,٠١% لدرجة الأداء،

- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة.

- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة التحسن لاختبارات القوة القصوى (قوة القبضة لليد المفضلة ٩,٤٩%، قوة عضلات الرجلين ٦,٣٢%، قوة عضلات الظهر ٥,٠٤%)، وبلغت نسبة التحسن لاختبارات التحمل العضلى (الجلوس من الرقود ١٢,٨٤%، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٦,٦٦%، الانبطاح المائل من الوقوف ١٨,٠٤%)، كما بلغ نسبة التحسن لاختبار القوة المميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - ٣,٦٦%)، وإختبار المرونة (المسافة الأفقية للقبّة - ١,٣٩%)، وكانت أعلى نسبة التحسن للاختبارات البدنية قيد البحث هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث بلغت نسبة التحسن ١٨,٠٤%، يليه في الترتيب هو اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين حيث بلغت نسبة التحسن ١٦,٦٦%.

- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن لفعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن تكرار أداء الجولة الأولى ١١,٩٧%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الأولى ١١,٦٢%، وفى الجولة الثانية بلغت نسبة تحسن تكرار أداء الجولة الثانية ١٠,٥١%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الثانية

١٠,١٥%، وكانت أعلى نسبة تحسن هي الجولة الأولى بنسبة تحسن ١١,٩٧% لتكرار الأداء، وبنسبة تحسن ١١,٦٢% لدرجة الأداء.

- بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة كان له اثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وكذلك فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- مجموعة الاختبارات البدنية قيد البحث، تساعد في التعرف على المستوى البدني للمصارعين وتعتبر أيضا مؤشرا للارتقاء بفعالية الأداء المهارى حيث أن الجانب البدني والمهارى مرتبطان ارتباطا طرديا.

التوصيات

- في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- إدراج وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة قيد البحث لما لها من دور فعال في تنمية الجانب البدني والارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- استخدام اختبار فعالية الأداء المهارى التي قام الباحث بتصميمه وتقنيته، لقياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام الحركات المركبة على المصارعة الحرة.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لمقارنة تأثير استخدام الحركات المركبة على بعض المتغيرات (البدنية والخطئية والنفسية والفسولوجية) بما يناسب المراحل السنوية المختلفة.
- وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة.
- تفعيل دور الاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدرربي المصارعة.



Mansoura University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

*The Effect Of Training Program For Developing Some
Compound Movements On Effectiveness Of Skillful
Wrestler's Performance*

Prepared By

Mohamed Ramzy Ali Mohamed Nooh

Supervisors

Dr.

Ali Al-Said Rehan

Professor in Sports Training Department
and Remanent affairs for High Studies and
Researches in Faculty of Physical
Education Mansoura University

Dr.

Mosaad Hassan Hedia

Instructor in Sports Training
Department in Faculty of
Physical Education
Mansoura University

مرفق (١٨)

The Research Summary

Research Title

“The Effect of Training Program for Developing Some Compound Movements on the Effectiveness of Skillful Wrestler's Performance”

Prepared By

Mohammed Ramzy ali Mohammed Nooh

Supervisors

Dr.

Ali Al-Said Rehan

**Professor in Sports Training Department and
Remanent affairs for High Studies and
Researches in Faculty of Physical Education
Mansoura University**

Dr.

Mosaad Hassan Hedia

**Instructor in Sports Training
Department in Faculty of
Physical Education
Mansoura University**

The research Summary

Introduction :

The Different sport activities are considered the most successful means that help in the development of arising character who is balanced and prepare the arising completely either physically. Skillfully intellectually. Psychologically. Temprely. Or socially if the suitable training program is prepared for the arising according to the abilities and the skills of the arising that is on the foundations and accurate Scientific rules . The wrestler Sport is considered Olympic Sport, so the developed countries dedicate in sport field Scientific Technique methods for different Sciences to benefit from them in Sport field to reach the high level that reflect the cultural and Scientific developed level for the country.

The research problem :

The Recent Modifications that is done from the international union for wrestler "Fila" on the international laws for wrestler sport in November 2003 that is applied now in all champions ships (nationally, continentally, olmic, internationally) in which it is a record system of rambles . the wining with one ramble is happened any time without finishing the definit ramble time by making a grand technical more mints required 5 points for example Center Skillful either (**front – Next – Back**), Or making two movements in which every movement requires 3 points for example the grand technique movements (**Back – Stepping, Back - Arching**), Or the difference in the points between wrestler's in one ramble is 6 points, so that is required compound movement performance in which wrestler can perform this compound movement to finish the ramble for his sake, Un considerable the result of rambles the winning with shoulder finish the match directly .

The researcher see that the recent modifications for wrestler law are put in order to develop the effectiveness of skillful performance for wrestler by urging players on the positive play way and the fastest and the strongest performance in making high points or making high technical movement to fit the shoulders to finish the match directly .

The researcher see that the modifications in the international law for wrestler sport aims to increase the interest with the recent technique in the skillful training such as the compound movements because the near of plan, skillful and physical level in high level's for wrestler, so the wrestlers should care with the compound movements.

More the compound movement skills possessed by player that is achieve the winning on the competitor, and more his percent in the

winning makes the player have a lot of individual skills that is not necessary to combine them and perform them accurately .

also refers that in championships and competitions appear a different kinds of skillful performances and also the compound performances . it is not possible to defeat the competitor by using and applying only one technique, but are should use the group of techniques and skillful performances that is related to gather .

refers the reason of wrestler of high levels excellent during matches by their confirming for the compound movement skills during the changeable conflict situations.

Through the researcher experiences and his consult on some Trainers and players opinion by the interview, found that :-

- The training program that is put in the training season in developing the effectiveness of the skillful performance in the wrestler sport is nearly free from practices concerned with the development of the compound movements which refer negatively on the physical and skillful levels for wrestlers and the training is done unemotionally .
- A lot of trainers are interested with the development of the skillful aspects individually and the laziness in the development of the compound movements that effects negatively on the effectiveness of skillful performance for wrestlers .
- The development of the compound movements have a positive reference on the improvement of the skillful and physical aspect for wrestlers during training arrange ably .

refers according the near of plan, skillful and physical level in high levels for wrestler and the in crease interest with the conflict from high, so the wrestlers should interest with the increase of the compound movements in which the compound movement makes the quality of behavior in the different play situations .

The various play situations during rambles Suppose on the players the nesscity of the use of different shapes from the compound movement and combined them together to win the match . so it is necessary to know the effect of training program for developing some compound movements on the effectiveness of skillful wrestlers' performance .

The Aim Of Research :-

Knowing the effect of training program for developing some compound movements on the effectiveness of skillful wrestler's performance, and this is achieved through the following aims :-

- To recognize the effect of the suggested training program for developing some compound movements on the effectiveness of skillful wrestlers performance for the experimental group .
- To recognize the effect of the traditional training program with using the compound movements on the effectiveness of skillful wrestler's performance for the controlling group .
- To recognize the differences between the experimental and the controlling groups on the effectiveness of skillful wrestlev's performance .

The Hypotheses of research :-

- There are statistical significance differences between anterior measure and posterior measure for the controlling group on the effectiveness of skillful wrestler's performance for the sake of the posterior measures .
- There are statistical significance differences between anterior measure and posterior measure for the stricted group on the effectiveness of skillful wrestlers performance for the save of posterior measures .
- There are statistical significance differences between the posterior measure for the two group (stricted and experimental) on the effectiveness of skillful wrestlers performance for the sake of the experimental group .

The proceedings of research:

The research method:-

The researcher uses the experimental method by using the experimental design for the two groups, one is experiment which is applied the suggested program and other is controlling which is applied the followed program .

The Sample Of the Research:-

the sample of the research was chosen by the purposive method from Greco-roman wrestler players for the age from 15 to 17 in Mansoure stadium and El Shal sport club in Dakahlia governorate for the training season **2008 -2009** and registered in Egyptian union for wrestler about 16 players who are divided variously into two groups , one is experimental which has 8 players. And the other is controlling which has 8 player. they are equal in the age variables, tall, weight and training period.

The pilot studying :-

A lot of the pilot studyings are applied from **Wednesday** 10/12/2008 to **Saturday** 10/1/2009 on the sample of the player wrestler's about 8 wrestler in Dakahlia governorate from the research society and out of the main sample (the main experiment).

- **The first pilot studying :-**

This research is aimed to choose the best time to test the effectiveness of skill full wrestler's performance including (2 minutes – 90 seconds – 60 seconds) and the best time to test the effectiveness of skillful wrestler's performance is 60 seconds .

- **The second pilot studying :-**

This studying is aimed to find the scientific coefficient to test the effectiveness of skill full performance (truth- stability) for this test and the researcher has designed it .

- **The third pilot studying :-**

This studying is aimed to limit the suitable loads measures for the compound movements under research including the training program .

- **The fourth pilot studying :-**

This studying is aimed to limit the scientific coefficient (truth- stability) for the observation form of the technical performance for the compound performance .

- **The fifth pilot studying :-**

- This studying is aimed to apply the test and all things that related it from measurement proceedings, tools used instruments, increasing knowledge and information.
- assistants experts on supervision on executive, tests.
- discover the weak points which appeared during tests exciting and process the weak points that appeared in Applying.
- recognize the time of test and efforts in prepreion , organization , management and recording .

The Basic Study :-

The researcher has applied the suggested program of the compound movements on the experimental group in the private preparing period, for three months time with three training unit weekly (Saturday – Monday-Wednesday) from 3,00 : 4,30 afternoon, but the controlling group is trained by the traditional program at the same experimental group conditions except the training days that is (Sunday-Tuesday-Thursday).

The previous measurement:-

The measures is applied for the physical test and the effectiveness of skillful wrestler's performance (under research) from Sunday 11/1/2009 to Sunday 19/1/2009.

The evenness of the two samples groups of study :

The Private data has been collected by the individuals of the studying sample according to the results of the anterior measures . These data has been analyzed statistically to ensure from the equality of the two studying sample group on the change ables that researcher thinks that affects the results of the research .

Applying the suggested training program :

The Suggest training program is applied on the experimental group and the whole unit time is go minutes for the two group experimental and controlling, but the time of the experimental group is differentiated from the controlling group only in the **basic** part . the time of experimental group is divided into (5 minutes readiness, 15 minutes general physical preparing, 25 minutes private physical preparing, 30 minutes compound movements under research, 10 miuntes competition wrestle, 5 miuntes the final part) , but the stricted group is (5 minutes

readiness, 15 minutes general physical preparing, 25 minutes private physical preparing, 30 minutes training on movements, 10 minutes competition wrestle, 5 minutes the final part). The compound movement is part at the beginning of the **basic** part and its medium time from (20 – 30) minutes .

The After Measurements :

The posterior measurements are done after applying the program period for the two groups, the experimental and controlling groups, and the same arrangement of the anterior measurements and the same days differences between tests. This is beginning from Sunday 26/4/2009 to Sunday 3/5/2009 to know the effect of the suggested program by using the compound movements on the rate of developing of the skillful performance .

The statistical treatment analysis

- Mean
- Average
- Stander Deviation
- Mann Whitney – Test “U”
- Wilcoxon Rank - Test “W”
- Spearman correlation coefficient -Test “Rs”
- Development Progress percent

The abstracts:

According to the research aims and its hypotheses, the research sample and its components and the used method . depending on the results of statistical analysis, I reach the following conclusions :

- The Suggested program by using the compound movements applied on the players of the experimental group that has a statistically significant effect between the anterior and the posterior measurements for the sake of the posterior measurements.
- The Suggested program by using the compound movements applied on the players of the experimental leads to the percent rate improvement for the physical changables and research between the anterior and posterior measurements for the sake of the posterior measurements . that is show from measurements medium. The improvement rate percent for the Maximum Strength is about (the strength hold for the preferred hand reached 23.15%, the muscle strength of legs reached 15.65%, the muscle strength of the back 16.72%), The improvement rate percent for the Strength Endurance is about (Sit – Ups Test reached 24.39% , Push – Ups Test reached 27.33%, Squat Thrusts Or Burpee Test reached 32.81%), The improvement rate percent for the Explosive Strength Power is (Applying the bridge Skill performance three time reached -10.78%), for the flexibility test (herizonta distance bridge reached -17.66%), The highest improvement rate percent for the physical tests under research is Squat Thrusts or Burpee Test reached 32.81% , the next Push – Ups Test reached 27.33% .

The Suggested program by using the compound movements applied on the players of the experimental group leads to the improvement of the effectiveness of the skillful wrestler's performance under research between the anterior basic measure and the posterior for the sake of the posterior measurements as shown from the measurements medium . the first match performance improvement rate percent is about (32.26% in the repeating performance, and the degree performance is 32.01%), The second match performance improvement rate percent is about (28.75% in the repeating performance, and the degree performance is 28.89%), The highest rate percent is the first ramble.

The Traditional program applied on the players of the controlling group has statistically significant effect between the anterior and the posterior measurements for the sake of posterior basic measurements .

The traditional on the players of the controlling group leads to the percent rate improvement for the physical changables and research between the anterior and posterior measurements for the sake of the posterior measurements . that is show from measurements medium. The improvement rate percent for the Maximum Strength is about (the strength hold for the preferred hand reached 9.49%, the muscle strength of legs reached 6.32%, the muscle strength of the back 5.04%), The improvement rate percent for the Strength Endurance is about (Sit – Ups Test reached 12.84% , Push – Ups Test reached 16.66%, Squat Thrusts Or Burpee Test reached 18.04%), The improvement rate percent for the Explosive Strength Power is (Applying the bridge Skill performance three time reached -3.66%), for the flexibility test (herizonta distance bridge reached -1.39%), The highest improvement rate percent for the physical tests under research is Squat Thrusts or Burpee Test reached 18.04% , the next Push – Ups Test reached 16.66% .

The traditional program applied on the players of the controlling group leads to the improvement of the effectiveness of the skillful wrestler's performance under research between the anterior basic measure and the posterior for the sake of the posterior measurements as shown from the measurements medium . the first match performance improvement rate percent is about (11,97% in the repeating performance, and the degree performance is 11,62%), The second match performance improvement rate percent is about (10,51% in the repeating performance, and the degree performance is 11,97%), The highest rate percent is the first ramble.

By Comparing the improvement rate percent between the two group of the experimental and the controlling in the posterior measurements, we find the improvement rate percents that the experimental group achieves the best improvement percent more than the controlling group that achieves in the physical changeables and the effectiveness of skillful performance under research .that means the suggested training program by using the compound movements has an effectiveness and effect in developing the physical level and also the effectiveness of skillful wrestler's performance.

The physical test group under research help to know the physical wrestle'r level, that is considered a sign for developing the effectiveness of skillful performance which the physical and the skillful aspects are shared in a correlative invasive.

The Recommendations :-

Under light results and synopsis that is reached, the researcher recommend some recommendations :-

- Applying the suggested training program by using the compound movements under research that has an effective role in the development of the physical aspect and the effectiveness of skillful wrestler's performance .
- The researcher recommends to put a part of the compound movements for wrestler's including the training program content for this age stage .
- Making similar studying by using the compound movements on the Free Style Wrestling.
- Considering the results studying when designing special training program for the age stage from 15 – 17 years old .
- Activate the Egyptian union for wrestling to confirm associations and courses related with applying the suggested training program for wrestler's trainers .