

قائمة المرفقات

مرفق (١) : استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين

مرفق (٢) : استمارة تسجيل الاختبارات البدنية .

مرفق (٣) : الاختبارات البدنية.

مرفق (٤) : التمرينات المستخدمة في البرنامج.

مرفق (٥) : البرنامج التدريبي .

مرفق (٦) : استمارة تحليل بطولة أفريقيا ٢٠٠٧م .

مرفق (٧) : صور لمهارات الهجوم المضاد .

مرفق (1)

استمارة تقييم فاعلية الأداء المهارى للمصارعين

مرفق (٢)

استمارة الاختبارات البدنية

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية

أ- الاختبارات البدنية :

من خلال المسح الشامل والدراسة لغلب الدراسات المتعلقة بالمصارعة أمكن للباحث أن يستخلص بعض من الاختبارات البدنية الهامة للمصارعين وهى :

١- المرونة :

اختبار المرونة الخاصة : عن طريق قياس المسافة الأفقية والمسافة الرأسية لمهارة الكوبرى حسن محفوظ (١٩٩٤م) (٢٥ : ١٥٣) ، فرج عبد الرازق (١٩٩٣م) (٥٣ : ٥١) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥) .

٢- الرشاقة :

عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن مقداره ١٠ ث ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) ، (٢٥ : ١٥٣) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥)

٣- القوة العضلية :

أ- اختبار قوة القبضة :

الغرض من الاختبار : قياس قوة القبضة .

الادوات : جهاز ديناموميتر القبضة .

مواصفات الأداء : يمسك اللاعب الجهاز فى راحة اليد ليقوم باعتصاره لاجراء أقصى قوة ممكنة .

التسجيل : يشير الجهاز الى قوة قبضة المختبر بالكيلو جرام (للمختبر الحق فى ثلاث محاولات تسجل لة أفضلهم) محمد صبحي حسنين (٧٥ : ٨٧)

ب- قوة عضلات الظهر : باستخدام الديناموميتر ، فرج عبد الرازق (١٩٩٣م) (٥٣ : ٣٨) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥)

- ٣ -

ج- القوة المميزة بالسرعة : أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى اقل زمن ممكن ، ايهاب صبري (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥) .

٤- التحمل :

أ- تحمل السرعة : عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن قدرة (٣٠ث) ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) (٢٥ : ٢٠٨) .

ب- تحمل القوة : عدد مرات أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة واحدة ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) (٢٥ : ٢٠٨) .

مرفق (٤)

التمرينات المستخدمة في البرنامج

أولاً: الإجماء

- ١- (وقوف) الجري المستمر البطيء والمنتظم .
- ٢- (وقوف) الجري المستمر سريع ومنتظم .
- ٣- (وقوف) الجري المتغير السرعة .
- ٤- (وقوف) الجري الجانبي لليمين .
- ٥- (وقوف) الجري الجانبي للييسار .
- ٦- (وقوف) الجري بالظهر .
- ٧- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين ولمس المشطين من الداخل .
- ٨- (وقوف) دوران لمفاصل الذراعين .
- ٩- (وقوف) تشبيك الكوعين فوق الرأس لعمل إطالة لمفصل الكتف .
- ١٠- (وقوف) الجري الزجراجي بين الزملاء .
- ١١- (وقوف ثبات الوسط) دوران الجذع على الجانبين .
- ١٢- (وقوف فتحة - الذراعان جانبا - ميل) دوران الجذع على الجانبين .
- ١٣- (رقود) عمل قبة على الزراعين والرجلين .
- ١٤- (وقوف - انثناء عرضا) ضغط المنكبين خلفا .
- ١٥- (رقود فتحة - الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا للمس اليد العكسية .

ثانياً : الإعداد البدني العام

- ١٦- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان
- ١٧- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب للأمام .
- ١٨- (وقوف) التقدم للأمام بالوثب مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر .
- ١٩- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .
- ٢٠- (رقود) ثني الجذع .
- ٢١- (رقود) رفع الرجلين .
- ٢٢- (وقوف الوضع أماما - ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع أحد القدمين أماما وخلفا .
- ٢٣- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانبا .

- ٢٤- (وقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين .
٢٥- (جلوس على الأربع) تبادل قذف القدمين على الجانبين .
٢٦- (جلوس على الأربع) تبادل قذف القدمين خلفا .
٢٧- (وقوف على الأربع) قذف القدمين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .
٢٨- (جلوس فتحا) ضغط الجذع أماما .
٢٩- (رقود) رفع الجذع مع الرجلين .
٣٠- (وقوف - مسك الحبل باليدين) الوثب فى المكان مع عمل دوائر أمامية ثم خلفية .
٣١- (الجلوس على الأربع) الوثب للأمام . [فقرة الأرنب]

ثالثاً : الإعداد البدني الخاص

- ٣٢- (وقوف) أداء مهارة الكوبري ثم التخلص من جهة اليمين .
٣٣- (وقوف) أداء مهارة الكوبري ثم التخلص من جهة اليسار .
٣٤- (وقوف) أداء مهارة الكوبري ثم التخلص للخلف .
٣٥- من وضع الكوبري قلب الرجلين أماما ثم خلفا .
٣٦- من وضع الكوبري المشي بالرجلين دورة كاملة حول الرقبة مع تثبيت الجبهة على الأرض .
٣٧- (وقوف فتحا - الذراعان عاليا) التقوس خلفا والمشي على الحائط باليدين لأسفل .
٣٨- (كوبري - تشبيك اليدين على الصدر) تبادل دفع الجسم للأمام والخلف .
٣٩- تطويق بطن الزميل وهو فى وضع الجثو الأفقي ثم التقوس عن طريق رفع الرجلين فى شكل دائري إلى الجهة الأخرى ثم الرجوع مرة أخرى .
٤٠- (كوبري الرأس بين قدمي الزميل) التخلص من الكوبري للخلف على جانبي اللاعب ثم فى الوسط بحيث يكون قدمي الزميل فى المنتصف بين الساقين .
٤١- (وقوف مواجه) مسك الزميل من الوسط بحيث يكون القدمين لأعلى والرأس لأسفل تبادل أداء الكوبري مع حمل الزميل .
٤٢- (وقوف مواجه تشبيك اليدين) وعند سماع الإشارة يقوم كل لاعب بمحاولة جذب زميله قبل الآخر حتى يتم تعديته خط المنتصف .
٤٣- (وقوف مواجه) الالتحام مع الزميل لمحاولة حمله .
٤٤- (وقوف . مسكه الوسط العكسية) حمل الزميل والجري أو المشي أماما .
٤٥- (وقوف . تطويق وسط الزميل) حمل الزميل والجري أو المشي أماما .

- ٤٦- (وقوف مواجهه . مسك عضد الزميل . مع تشبيك إحدى الرجلين) محاولة إخلال توازن الزميل .
- ٤٧- (وقوف مسكه الوسط العكسية) محاولة رفع الزميل لأعلي .
- ٤٨- (وقوف ظهرا لظهرا . الذراعان تشبيك) محاولة جذب الزميل والمشى أماما .
- ٤٩- (وقوف ظهرا لظهرا . الذراعان عاليا تشبيك) رفع الزميل للدوران علي الظهر .
- ٥٠- (وقوف مواجهه . مسك يد الزميل) تبادل التقوس خلفا لعمل كوبري .

رابعاً : تدريبات مهارية

_ تدريبات مهارات الإجلال

- ٥١- جذب الذراع بالذراعين والإجلال .
- ٥٢- (وضع الاستعداد عاليا . الذراعان تشبيك) محاولة السيطرة علي الزميل بالدوران خلفه ومسك الظهر .
- ٥٣- (وقوف مواجهه) المروق من تحت الإبط للسيطرة علي الزميل والوصول لوضع الإجلال .
- ٥٤- (وقوف مواجهه) السقوط تحت الإبط والعودة بدون تنفيذ .
- ٥٥- (وقوف مواجهه) السقوط علي وسط الزميل والدفع .
- ٥٦- (وقوف مواجهه) السقوط علي وسط الزميل والرفع لأعلي والتطويح للجانب لطرح الزميل في وضع الصراع أسفل .
- ٥٧- التدريب علي حركة المروق من تحت الإبط بالمقاومة .
- ٥٨- التدريب علي حركة السقوط علي وسط الزميل بالدفع بالمقاومة .
- ٥٩- التدريب علي حركة السقوط علي وسط الزميل والحمل والتطويح بالمقاومة .
- ٦٠- التدريب علي حركة مسكه الرقبة العكسية وشد الذراع (المشنقة) بالمقاومة .
- ٦١- أداء مهارات الإجلال في صورة تنافسية .
- ٦٢- التدريب علي الاعتلاء للمنافس من وضع الصراع أرضاً (عن طريق الدوران ، التخلص من المسكات .

تدريبات مهارات الدوران حول محور الجسم

- ٦٣- (تطويق وسط الزميل من وضع الصراع أسفل) أداء حركة البرم من أسفل.
- ٦٤- (تطويق وسط الزميل من وضع الصراع أسفل) رفع الزميل وأداء حركة البرم من أعلي.
- ٦٥- (مسكة الرقبة العكسية وشد الذراع من وضع الصراع أسفل) أداء حركة البرم للجانب.
- ٦٦- (مسكة الرقبة العكسية وشد الذراع من وضع الصراع أعلي) أداء حركة البرم للجانب.

خامسا : التدريبات التنافسية

- ٦٧- مباريات مشروطة لمهارات الهجوم المضاد .
- ٦٨- اللعب علي نقطة واحدة مع الزميل.
- ٦٩- الصراع علي نقطة واحدة مع كل أفراد الفريق.
- ٧٠- التدريب علي حركات المراوغة والتحركات والتخلص من المسكات.
- ٧١- مصارعة تعاونية (وهي عبارة عن اتفاق اللاعب مع زميله علي أداء مجموعة من الحركات الفنية بشدة معينة.
- ٧٢- الصراع أرضا مع الزميل.

سادسا: تمارينات الاسترخاء

- ٧٤- المشي للأمام مع مرجحة الزراعيين في اتجاهات مختلفة .
- ٧٥- المشي للأمام مع عمل دورنات للذراعين في جميع الاتجاهات .
- ٧٦- (وقوف) الوثب الخفيف في المكان مع عمل اهتزازات لجميع أجزاء الجسم .
- ٧٧- (وقوف) تبادل هز الرجلين باستمرار .
- ٧٨- (رقود قرفصاء) هز الرجلين باستمرار .
- ٧٩- (رقود قرفصاء) مرجحة الرجلين على الجانبين .
- ٨٠- (انبطاح الذراعان عاليا) دحرجة الجسم على الجانبين .

مرفق ٥

البرنامج التدريبي

تشكيل درجات العمل والتوزيع الزمني لازمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والمهاري والخططي البرنامج التدريبي

المرحلة	فترة ما قبل المنافسات												
	الإجمالي	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
درجة العمل	أقصى												
	عالي												
	متوسط												
	منخفض												
	النسبة المئوية												
الإحصاء والإعداد البدني العام	النسبة المئوية	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٥%	١١٥%	١٢٠%	١٢٠%	١٣٠%	١٤٠%	١٥٠%	١٥٠%	١٧٧%
	الدقائق		٤٤٠	٥٥٠	٤٤٢	٧٣,٥	٦١٠	٩٥	١٢٢,٥	١٢٨	٨٧,٥	٨٧,٥	١٧٧
	النسبة المئوية		١٠%	١٠%	١٠%	١٥%	١٥%	٢٠%	٣٠%	٤٠%	٥٠%	٥٥%	١٠%
	النسبة المئوية		٢١,٣%	١٥%	١٥%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٣٠%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٢٠%
	الدقائق		٤٠	٧٥	٦٣	٩٨	١٠٠	١٤٢,٥	١١٢,٥	٨٠	٣٣,٧٥	٣٥	٩
الإعداد المهاري	النسبة المئوية		٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	٣٠%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٠%	٢٠%
	الدقائق		١٤٠	١٧٥	١٤٧	١٤٧	١٢٠	١٤٢,٥	١١٢,٥	٨٠	٣٣,٧٥	٣٥	٩
	النسبة المئوية		٤٥%	٤٥%	٤٠%	٣٥%	٣٠%	٢٠%	٢٠%	١٠%	-	-	-
	النسبة المئوية		٢١,٩١%	١٧,٩١%	١٦,٨%	١٧,١٥%	١٢,٠%	١٢,٠%	١٢,٠%	١٠,٥%	١٠,٥%	١٠,٥%	١٠,٥%
	الدقائق		١٨٠	٢٠٠	١٦٨	١٧١,٥	١٢٠	١٤٢,٥	١١٢,٥	٨٠	٣٣,٧٥	٣٥	٩
الإعداد الخططي	النسبة المئوية		٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%
	الدقائق		٢٧٠	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥
	النسبة المئوية		٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%
	النسبة المئوية		٢٧,٠%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%
	الدقائق		٢٧٠	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥
الإعداد النهائي	النسبة المئوية		٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%	٤٧%
	الدقائق		٢٧٠	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥
	النسبة المئوية		٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%	٥,٤٧%
	النسبة المئوية		٢٧,٠%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%	٢٧,٥%
	الدقائق		٢٧٠	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥
الإجمالي		٤٩٣٠	٤٤٢٥	٥٥٠٠	٤٤٤٥	٥١٥٥	٤٤٢٥	٥٥٠٠	٤٤٢٥	٥١٥٥	٤٤٢٥	٥١٥٥	

زمن الوحدة التدريبية للحمل الأقصى = ١٠٠ - ١١٠ اقل الزمن الكلي للبرنامج بالدقائق = ٤٩٣٠ ق

زمن الوحدة التدريبية للحمل العالي = ٩٠ - ١٠٠ اقل الزمن الكلي للبرنامج بالساعات = ٨٣,٦ ساعة

زمن الوحدة التدريبية للحمل المتوسط = ٧٥ - ٩٠ ق

عدد الوحدات التدريبية من الأسبوع الأول الى الأسبوع السادس = ٤ وحدات

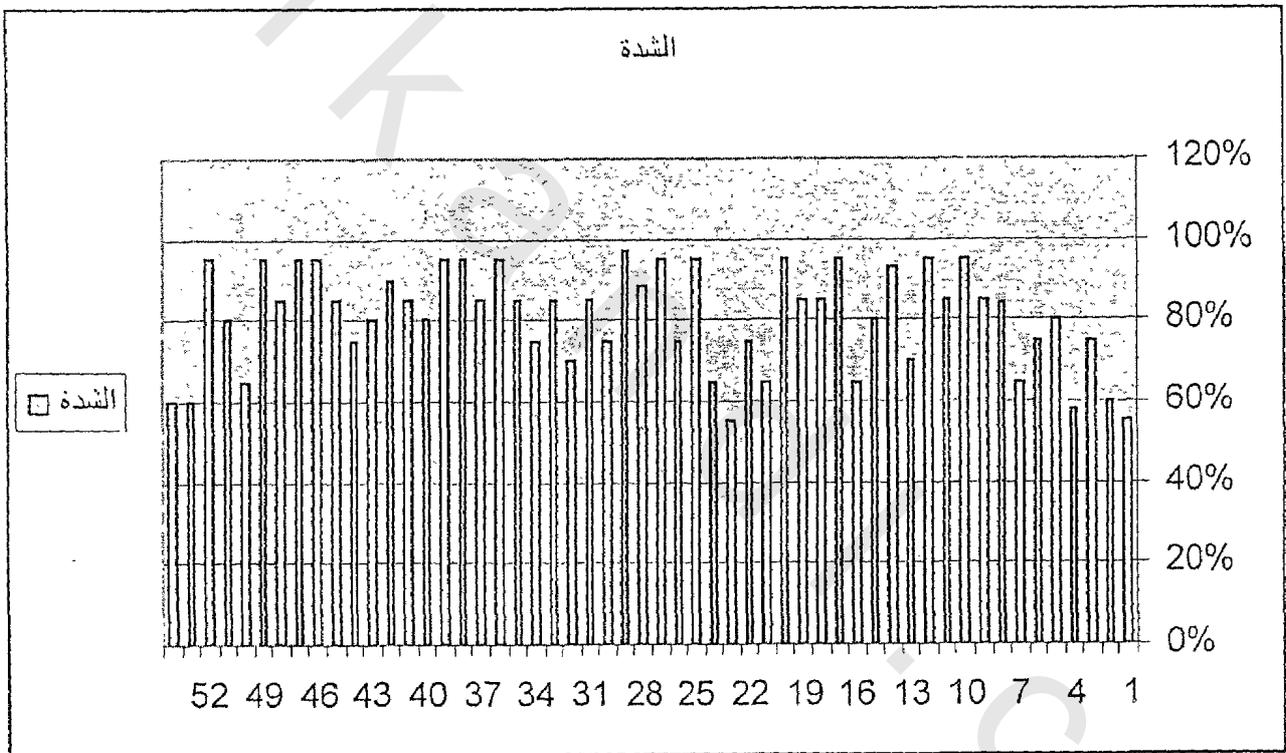
عدد الوحدات التدريبية من الأسبوع السابع الى الأسبوع العاشر = ٥ وحدات

توزيع نسبة الشدة على وحدات التدريب بالبرنامج

المرحلة	الأسابيع	اليوم	الشدة	متوسط الأسبوع	الزمن الوحدوي	المجموع
المرحلة الأولى	الأول	١	%٥٥	% ٦٢ متوسط	٧٥ ق	٣١٥ ق
		٢	%٦٠		٨٠ ق	
		٣	%٧٥		٨٥ ق	
		٤	%٥٨		٧٥ ق	
	الثاني	٥	%٨٠	% ٧٦ عالي	٩٠ ق	٣٦٠ ق
		٦	%٧٥		٩٠ ق	
		٧	%٦٥		٧٥ ق	
		٨	%٨٤		١٠٥ ق	
	الثالث	٩	%٨٥	% ٩٠ أقصى	٩٠ ق	٣٩٥ ق
		١٠	%٩٥		١٠٥ ق	
		١١	%٨٥		٩٥ ق	
		١٢	%٩٥		١٠٥ ق	
المرحلة الثانية	الرابع	١٣	%٧٠	% ٧٧ عالي	٧٥ ق	٣٤٠ ق
		١٤	%٩٣		١٠٥ ق	
		١٥	%٨٠		٨٥ ق	
		١٦	%٦٥		٧٥ ق	
	الخامس	١٧	%٩٥	% ٩٠ أقصى	١٠٥ ق	٣٩٥ ق
		١٨	%٨٥		٩٥ ق	
		١٩	%٨٥		٩٠ ق	
		٢٠	%٩٥		١٠٥ ق	
	السادس	٢١	%٦٥	% ٦٥ متوسط	٧٥ ق	٣١٠ ق
		٢٢	%٧٥		٨٥ ق	
		٢٣	%٥٥		٧٥ ق	
		٢٤	%٦٥		٧٥ ق	
السابع	٢٥	%٩٥	% ٩٠ أقصى	١٠٥ ق	٥٠٠ ق	
	٢٦	%٧٥		٨٥ ق		
	٢٧	%٩٥		١٠٥ ق		
	٢٨	%٨٨		٩٥ ق		
الثامن	٢٩	%٩٧	% ٧٨ عالي	١١٠ ق	٤٢٥ ق	
	٣٠	%٧٥		٨٠ ق		
	٣١	%٨٥		٩٠ ق		
	٣٢	%٧٠		٨٠ ق		
المرحلة الثالثة	التاسع	٣٣	%٨٥	% ٩١ أقصى	٩٥ ق	٥٠٠ ق
		٣٤	%٧٥		٨٠ ق	
		٣٥	%٨٥		٩٥ ق	
		٣٦	%٩٥		١٠٥ ق	
	العاشر	٣٧	%٨٥	% ٨٢ عالي	٩٠ ق	٤٤٥ ق
		٣٨	%٩٥		٩٠ ق	
		٣٩	%٩٥		١٠٥ ق	
		٤٠	%٨٠		٩٠ ق	
	الحادي عشر	٤١	%٨٥	% ٩١ أقصى	٩٠ ق	٥٠٠ ق
		٤٢	%٩٠		٩٥ ق	
		٤٣	%٨٠		٩٠ ق	
		٤٤	%٧٥		٨٠ ق	
الثاني عشر	٤٥	%٨٥	% ٧٢ متوسط	٩٠ ق	٤٢٥ ق	
	٤٦	%٩٥		١٠٥ ق		
	٤٧	%٩٥		١٠٥ ق		
	٤٨	%٨٥		٩٥ ق		
		٤٩	%٩٥			
		٥٠	%٦٥			
		٥١	%٨٠			
		٥٢	%٩٥			
		٥٣	%٦٠			
		٥٤	%٦٠			

الزمن الكلي للبرنامج ٤٩٣٠ ق = ٨٢,١٧ ساعة

عدد الوحدات التدريبية = ٥٤ وحدة



شكل يوضح توزيع نسبة الشدة على وحدات التدريب للبرنامج

الأسبوع الأول
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٥٥ % ، الثلاثاء ٦٠ % ، الأربعاء ٧٥ % ، الجمعة ٦٢ %
الشهر الأول
شدة الحمل خلال الأسبوع ٦٢ %
زمن الأسبوع : ٣١٥ ق

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب			أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	
١٣٠ - ١٢٠ ق / ن	مستمر		٢	٥٠ %	المحتوى تمرنات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم - تمرنات الجري المتنوع - الوثب - الحبل ١ ، ٧-٩-١٠-٢ مرفق (٤)
١٣٠ - ١٢٠ ق / ن	مستمر		٢	٥٠ %	الإحماء تمرنات لتنمية الصفات البدنية تمرن رقم ٢٢-٣٥-٣٨-٤٠ مرفق (٤)
١٦٥ - ١٥٠ ق / ن	فترى منخفض الشدة	١ - ١	٢	٦٢ %	الإعداد البدني التدريب على مهارات الهجوم المضاد مع منافس سلبي من وضع الصراع عاليا تمرن ١ ، ٢ ومن وضع الصراع أرضا تمرن رقم ٤ مرفق (١)
١٦٥ - ١٥٠ ق / ن	فترى منخفض الشدة	١ - ١	٢	٦٢ %	التدريب على مهارات المصارعة التنافسية مباريات تنافسية على المهارات السابقة في صورة جولات زمن الجولة (١ ق) في ٣ مجموعات.
١٣٠ - ١٢٠ ق / ن	مستمر		٢	٥٠ - ٣٠ %	المصارعة التنافسية تمرنات الاسترخاء ، الجري الخفيف ، المرجحات ، الاهتزازات

الختام

الأسبوع الثاني
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٨٠ % ، الثلاثاء ٧٥ % ، الخميس ٦٥ % ، الجمعة ٨٤ %

الأسبوع الأول
شدة الحمل خلال الأسبوع ٧٦ %

زمن الأسبوع : ٣٦٠ ق

- ٦ -

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	نسبة العمل التي الراحة	متغيرات حمل التدريب			شدة الحمل	اتجاه الحمل	المحتوى	أجزاء الوحدة
			عدد المجموعات	عدد	عدد				
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		١	١	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمارين الجري المتنوع - الوئب - الحجل ٣-٦-١٠-١٦-١٧- مرفق (٤)	الإحصاء الإعداد البدني العام والخاص	الجزء التمهيدي
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		٢	٢	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمارين لتنمية الصفات البدنية ٢٢-٢٤-٢٥-٢٧-٤٥-٥٦- مرفق (٤)		
١٦٠-١٥٠ ن/ق	فئري منخفض الشدة	٢-١	٢	٢	٧٠ %	مختلط	التدريبية على المهارات قيد البحث من وضع الصراع أرضا ٥ ، ومن وضع الصراع عاليا تمرين رقم ٣ مرفق (١)		
١٦٠-١٥٠ ن/ق	فئري منخفض الشدة	٢-١	٢	٢	٧٦ %	مختلط	مباريات تنافسية مشروطة في صورة جولات زمن الجولة (١,٥ ق) ٣ مجموعات		
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		٢	٢	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمارين الاسترخاء ، الجري الخفيف ، المرحجات ، الإهتزازات		الختام

الأسبوع الثالث
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٨٥ % ، الثلاثاء ٩٥ % ، الخميس ٨٥ % ، الجمعة ٩٥ %
شدة الحمل خلال الأسبوع ٩٠ %
شدة الحمل خلال الأسبوع : ٣٩٥ ق

معمل ضربيات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب			اتجاه الحمل	المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل			
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٥%	هو الالى	تمرينات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية تمرين ١ ، ٢ ، ٢٠ ، ٢٠ ، ٢٢ مرفق (٤)	الإحصاء الجزء التمهيدي
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٥%	هو الالى	تمرينات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة تمرين رقم ٢١-٢٣-٢٥-٢٦ ٦٨ مرفق (٤)	الإعداد البدني العام الجزء الأساسي
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فترى مرتفع الشدة	٣-١	٣	٨٥%	مختلط	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد الدراسة من وضع الصراع عاليا ومن وضع الصراع أرضا تمرين رقم ١ ، ٣ ، ٦ مرفق (١)	التدريب على المهارات الجزء الأساسي
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فترى مرتفع الشدة	٣-١	٣	٩٠%	لا هو الالى	مباريات تنافسية مشروطة في صورة جولات زمن الجولة (١) ق) في مجموعتين	المصارعة التنافسية الجزء الأساسي
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٣	٣٠-٥٥%	هو الالى	تمرينات الاسترخاء ، المرجحات الجري الخفيف ، تنظيم التنفس	الختام

زمن الأسبوع : ٣٤٠ ق
شدة الحمل خلال الأسبوع ٧٧ %

الشهر الأول

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٧٠ % ، الثلاثاء ٩٣ % ، الخميس ٨٠ % ، الجمعة ٦٥ %

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	نسبة العمل الى الراحة	متغيرات حمل التدريب			المحتوى	أجزاء الوحدة
			عدد المجموعات	شدة الحمل	التجاه الحمل		
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	% ٥٠-٣٠	هوائي	تمرنات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية تمرين ٣-٧-٨-١٤- مرفق (٤)	الإحماء البدني العام والخاص
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	% ٥٠-٣٠	هوائي	تمرنات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة لنافى المصارعة تمرين رقم ٢٢-٣٣-٣٩-٥٦- مرفق (٤)	الإحماء البدني العام والخاص
١٦٥-١٥٠ ن/ق	فترتي منخفض الشدة	١-١	٣	% ٧٥	مختلط	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد البحث مرفق () تمرين رقم ٢ ، ٣ ، ٤ من وضع الصراع عاليا ومن وضع الصراع أرضا مرفق (١)	التدريب على المهارات
١٦٥-١٥٠ ن/ق	فترتي مرتفع الشدة	١-١	٣	% ٨٠	مختلط	مصارعة محددة بواجب من وضع مصارعة محددة بواجب من وضع الصراع أرضا مباراة بين كل لاعبين متقاربين في الوزن مع التبديل مع زميلين آخرين مع التركيز على المهارات قيد البحث	المصارعة التنافسية
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	% ٥٠-٣٠	هوائي	تمرنات الاسترخاء ، تنظيم التنفس ، المرجمات	الختام

الجزء التمهيدي

الجزء الأساسي

الأسبوع الخامس

شدة العمل خلال الأسبوع : ٩٠ %

الشهر الثاني

شدة العمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٩٥ % ، الثلاثاء ٨٥ % ، الخميس ٨٥ % ، الجمعة ٩٥ %

معمل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب				اتجاه العمل	المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	تغيرات حمل التدريب			
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٥%	هوائي	تمريبات تسهم في رفع لدرجة حرارة الجسم - تمريبات الجري المتنوع - الوثب - الحجل ٣-٢-١٢-٨-٤ مرفق (٤)	الإحصاء	الجزء التشهيدي
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٥%	هوائي	تمريبات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة تمرين رقم ٢١-٢٨-٣٠-٤٥- ٦٩-٢٦-٤٧ مرفق (٤)	الإعطاء البدني العام	الجزء الأساسي
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فترى مرتفع الثقاة	٣-١	٣	٩٠%	لا هوائي	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد البحث تمرين ١ ، ٢ من وضع الصراخ عاليا تمرين رقم ٥ من وضع الصراخ أرضا مرفق (١)	التدريب على المهارات	الجزء الأساسي
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فترى مرتفع الثقاة	٣-١	٣	٩٠%	لا هوائي	مباريات مشروطة ١ x ٣ زمن الجولة ١ في وراحة ٠.٥ ق بين الجولات من وضع الصراخ عاليا ومن وضع الصراخ أرضا تمريبات الاسترخاء ، تنظيم التنفس ، الجري الخفيف ، المشى حول الحلبة ، المرجحات	المصارعة التنافسية	
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٥%	هوائي		الختام	

الأسبوع السادس
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٦٥ % ، الثلاثاء ٧٥ % ، الخميس ٥٥ % ، الجمعة ٦٥ %
الشهر الثاني
شدة الحمل خلال الأسبوع ٦٥ %
زمن الأسبوع : ٣١٠ ق

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	اتجاه الحمل		
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ١-٤ مرفق ٢٠-١٥-٤	الإحماء الإعداد البدني العام والخاص
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمريبات لتنمية الصفات البدنية تمرين رقم ٥٦ - ٥٧ - ٦١ - ١٩٩ - ١٩٥ - ١٨٩ - ٧٥ مرفق (٤)	الجزء التمهيدي
١٦٠-١٤٠ ن/ق	فترتي منخفض الشدة	١-١	٢	٦٠ %	هوائي	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد البحث تمرين ٢ ، ٣ من وضع الصراع عاليا تمرين رقم ٦ من وضع الصراع أيضا مرفق (١)	التدريب على المهارات
١٦٥-١٥٠ ن/ق	فترتي منخفض الشدة	٢-١	٢	٧٠ %	مختلط	مباريات تنافسية مشروطة من وضع الصراع عاليا ومن وضع الصراع أيضا زمن الجولة ١,٥ في (راحة بين الجولات ٠,٥ ق ٣ مجموعات	المصارعة التنافسية
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠ %	هوائي	المشي الهادئ - تمريبات الاسترخاء - تنظيم التنفس - مرجحات - حركات اهتزازية	الختام

الأسبوع السابع
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٧٥ % ، الثلاثاء ٩٥ % ، الخميس ٨٨ % ، الجمعة ٩٧ %
شدة الحمل خلال الأسبوع : ٩٠ %
زمن الأسبوع : ٥٠٠ ق

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب			اتجاه العمل	المحتوى	أجزاء الوحدة		
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل					
١٣٠ ن/ق	مستمر		٣	%٥٠	هو اني	تمارين للإطالة - تمارين ورفع متوقعة للأجسام وتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمارين ٢- ٤) ١٥-١٧-٢٠ مرفق (٤)	الإحصاء الاعمال البدني العام	الجزء الشهيدى	
١٣٠ ن/ق	مستمر		٣	%٥٠	هو اني	تمارين لتنمية الصفات البدنية تمارين رقم تمارين ٢١-٢٩ - ٤٤-٤٧-٥٢-٦٨ مرفق (٤)	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد البحث تمارين رقم (١) من وضع الصراع عليا تمارين ٥ ، ٦ من وضع الصراع أرضاً مرفق (١)	التدريب على المهارات	الجزء الأساسي
١٦٥-١٨٠ ن/ق	فئري مرتفع الشدة	٢-١	٤	%٨٥	مختلط	مباريات محددة بواجب من وضع الصراع عليا ومن وضع الصراع أرضاً ١ × ٣ زمن الجولة ٢ ق وراحة بين الجولات ٥، ١٠ ق	المصارعة التنافسية		
١٣٠ ن/ق	مستمر		٢	%٣٠-٥٠	هو اني	المشي الهادئ - تمارينات الاسترخاء ، وتنظيم التنفس ، مرجحات - حركات اهتزازية	الختام		

زمن الأسبوع : ٤٢٥ قى

شدة الحمل خلال الأسبوع ٧٨ %

الجمعة ٧٥ % ،

الجميس ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الشهر الثاني

الأسبوع الثامن

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٧٥ %

الأحد ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

الثلاثاء ٧٠ % ،

الخميس ٨٥ % ،

الجمعة ٧٥ % ،

الثلاثاء ٨٥ % ،

الخميس ٧٠ % ،

الجمعة ٨٥ % ،

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب				التجاه الحمل	المحتوى	أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	شدة الحمل				
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠%	هوائي	تمريبات للإطالة - تمريبات للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ١-٨-١٣-١٧ مرفق (٤)	الإحماء الإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي	
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠%	هوائي	تمريبات لتنمية الصفات البدنية تمرين رقم ٢٢-٣٩-٤٥-٤٩-٥٠ مرفق (٤)	الإحماء الإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي	
١٦٥-١٥٠ ن/ق	فترتي منخفض الشدة	٣-١	٣	٧٥%	مختلط	التدريب على المهارات قيد البحث من وضع الصراع عاليا تمرين رقم (٢) ومن وضع الصراع أرضا (٤، ٦) مرفق (١)	التدريب على المهارات	الجزء الأساسي	
١٧٥-١٦٠ ن/ق	فترتي مرتفع الشدة	٣-١	٣	٨٢%	مختلط	مباريات تنافسية ٢ x ٣ زمن الجولة ٢ في راحة بين الجولات ٠,٥ ق - مباريات مشروطة ١ x ٣ زمن الجولة ١ في راحة بين الجولات ٠,٥ ق - مباريات مشروطة من وضع الصراع أرضا ٢ x ٣ زمن الجولة ١ في راحة ٠,٥ ق	المصارعة التنافسية	الجزء الأساسي	
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	٥٠-٣٠%	هوائي	المشي الهادئ - تمريبات الاسترخاء ، وتنظيم التنفس - مرجحات - حركات اهتزازية	الختام	الختام	

الأسبوع التاسع شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٨٥ % ، الأحد ٩٥ % ، الثلاثاء ٨٥ % ، الخميس ٩٥ % ، الجمعة ٩٥ % شدة الحمل خلال الأسبوع ٩١ %

الشهر الثالث

محل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب			اتجاه الحمل	المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل			
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	تمارين للإطالة - تمارين متنوعة للإحماء - تهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ١-٠-٥-١-١١-١٢ مرفق (٤)	الإحماء
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	تمارين لتنمية الصفات البدنية تمرين رقم ٢١-٣٧-٤٢-٥٢-٦٥-٦٨ مرفق (٤)	الإعداد البدني العام
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فئري مرتفع الشدة	٣-١	٣	%٨٥	مختلط	التدريب على مهارات الهجوم المضاد قيد البحث من وضع الصراع عليا تمرين ١ ، ٣ ، ومن وضع الصراع أرضا تمرين رقم ٥ مرفق (١)	التدريب على المهارات
١٨٠-١٦٥ ن/ق	فئري مرتفع الشدة	٣-١	٣	%٩٥	لا هوائي	مباريات تنافسية ٣ × ٢ زمن الجولة ٢ ق راحة بين الجولات ٥ ، ٥ ق مباريات تنافسية ٣ × ٣ زمن الجولة ١ ، ٥ ق بين الجولات راحة ٥ ، ٥ ق مباريات مشروطة من وضع الصراع التنافسي ٣ × ٢ زمن الجولة ٣٠ ث	المصارعة التنافسية
١٣٠-١٢٠ ن/ق	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	المشي الهادئ - تمارين الاسترخاء ، وتنظيم التنفس - مرجحات ، حركات اهتزازية	الحمام

الجزء الأساسي

الجزء التمهيدي

الأسبوع العاشر
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٨٠ % ، الأحد ٨٥ % ، الثلاثاء ٩٠ % ، الخميس ٨٠ % ، الجمعة ٧٥ %
الشهر الثالث
شدة الحمل خلال الأسبوع ٨٢ %
زمن الأسبوع : ٤٤٥ ق

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب				أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	اتجاه الحمل		
١٣٠-١٢٠ ق/ن	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	تمرنات للإطالة - تمرنات لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ١٨-١٩-٢٠ مرفق (٤)	الإحماء البدني العام
١٣٠-١٢٠ ق/ن	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	تمرنات لتنمية الصفات البدنية تمرين رقم ٢٨-٣٦-٤٤-٥٩-٥٩ مرفق (٤)	الإحماء البدني العام
١٨٠-١٦٥ ق/ن	فترتي مرتفع الشدة	٢-١	٣	%٨٢	مختلط	التدريب على المهارات قيد الدراسة من وضع الصراع عاليًا تمرين ١ ، ٢ ومن وضع الصراع أرضًا تمرين رقم ٤-٥ مرفق (١)	التدريب على المهارات
١٨٠-١٦٥ ق/ن	فترتي مرتفع الشدة	٣-١	٣	%٨٢	لا هوائي	مباريات تنافسية ٣ x ٤ زمن الجولة ٢ ق وراحة بين الجولات ٥ : ٥ ق ، ٥ ق وبين المباريات ٣ : ٥ ق مباريات تنافسية على نقطة ١ x ٤ زمن الجولة ١,٥ ق راحة بين الجولات ٥ ق ، ٥ ق مباريات مشروطة ٥ جولات زمن الجولة ٣٠ ث وراحة ٣٠ ث بين الجولات	المصارعة التنافسية
١٣٠-١٢٠ ق/ن	مستمر		٢	%٥٠-٣٠	هوائي	المشي الهادئ ، تمرينات الاسترخاء ، وتنظيم التنفس - مرجحات ، حركات اهتزازية	الختام

الأسبوع الحادي عشر
شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٨٥ % ، الأحد ٩٥ % ، الثلاثاء ٩٥ % ، الأربعاء ٨٥ % ، الجمعة ٩٥ %
شدة الحمل خلال الأسبوع : ٩١ %
شدة الحمل خلال الأسبوع : ٥٠٠ ق

محل ضربات القلب	طريقة التدريب	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموعات	شدة الحمل	اتجاه الحمل		
١٣٠-١٢ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٠%	هوائي	تدريبات للاطلاع - تدريبات متنوعة للإحماء وتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ٢-٣-٤ مرفق (٤)	الإحماء
١٣٠-١٢ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٠%	هوائي	تدريبات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للمصلعين تمرين رقم ٢٧-٢٨-٤٦-٥٦ مرفق (٤)	الإعداد البدني العام
١٨٠-١٧٠ ن/ق	فترتي مرتفع الشدة	٣-١	٣	٨٥%	لا هوائي	التدريب على المهارات قيد البحث من وضع الصراخ عالي تمرين ٢ ، ٣ ، ومن وضع الصراخ أرضا تمرين رقم ٥ - ٦ مرفق (١)	التدريب على المهارات
١٨٠-١٧٠ ن/ق	فترتي مرتفع الشدة	٣-١	٣	٩٥%	لا هوائي	مباريات تناقسية زمن الجولة ١,٥ ق وراحة بين الجولات ٥,٥ ق وبين المباريات ٥ ق في مباريات مشروطة ٥ جولات زمن الجولة ٢٠ ث وراحة بين الجولات ٢٠ ث	المصارعة التناقسية
١٣٠-١٢ ن/ق	مستمر		٢	٣٠-٥٠%	هوائي	المشي الهادئ - تدريبات الاسترخاء ، وتنظيم التنفس ، مرجحات ، حركات اهتزازية	الختام

الجزء الأساسي

الجزء التمهيدي

الأسبوع الثاني عشر
شدة الحمل خلال الأيام الأسبوع : السبت ٢٥ % ، الأحد ٨٠ % ، الثلاثاء ٩٥ % ، الخميس ٦٠ % ، الجمعة ٢٠ %
شهر الثالث
شدة الحمل خلال الأسبوع ٧٢ %
شدة الحمل خلال الأسبوع ٢٠ % ، الجمعة ٢٠ % ، السبت ٢٥ % ، الأحد ٨٠ % ، الثلاثاء ٩٥ % ، الخميس ٦٠ % ، الجمعة ٢٠ %

زمن الأسبوع : ٤٢٥ في

معدل ضربات القلب	طريقة التدريب	نسبة العمل الى الراحة	متغيرات حمل التدريب			المحتوى	أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	شدة الحمل	اتجاه الحمل			
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		١	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمريبات للإطالة - تمريبات متنوعة لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم تمرين ١-٣-١٤-١٧ مرفق (٤)	الإحماء	
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		١	٥٠-٣٠ %	هوائي	تمريبات لتنمية الصفات البدنية الخاصة تمرين رقم ٢٥-٢٧-٢٨-٤٧-٦١ مرفق (٤)	الإعداد البدني	
١٤٠-١٦٥ ن/ق	فتري منخفض الشدة	٢-١	٢	٦٥ %	هوائي	التدريب على المهارات قيد البحث من وضع الصراع عاليا تمرين ١-٣ ومن وضع الصراع أرضا تمرين رقم ٤-٦ مرفق (١)	التدريب على المهارات	الجزء الأساسي
١٤٠-١٦٥ ن/ق	فتري منخفض الشدة	٢-١	٢	٧٥ %	مختلط	مباريات تنافسية ٢ x ٣ زمن الجولة ٢ ق راحة بين الجولات ٥٠٥ وبين المباريات ٥ ق مباريات تنافسية من وضع الانتحام ٤ جولات زمن الجولة ٢٠ ث وراحة ٢٠ ث من وضع الصراع عاليا	المصارعة التنافسية	
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		١	٥٠-٣٠ %	هوائي	جولات من وضع الصراع أرضا زمن الجولة ٣٠ ث	المصارعة التنافسية	
١٢٠-١٣٠ ن/ق	مستمر		١	٥٠-٣٠ %	هوائي	المشي الهادي - تمرينات الاسترخاء ، وتنظيم التنفس ، مرجحات ، حركات اهتزازية	الختام	

مرفق (٦)

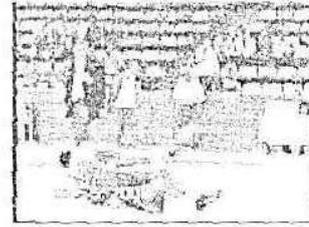
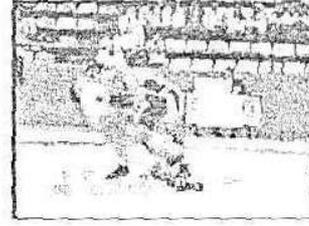
استمارة تحليل بطولة افريقيا ٢٠٠٧ م

م	الهجوم	الهجوم المضاد	التكرار	النسبة المئوية
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				

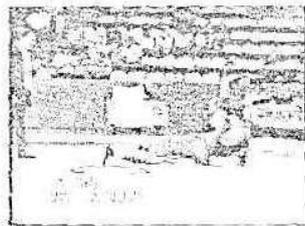
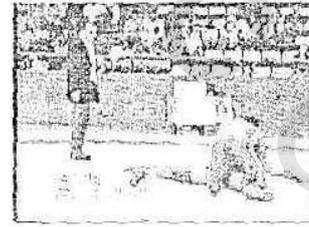
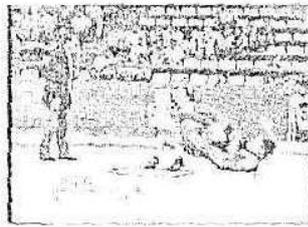
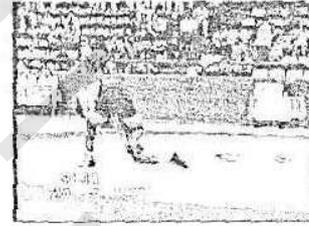
مرفق (٧)

صور مهارات المجموع المضاد

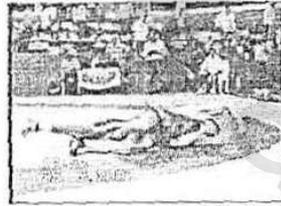
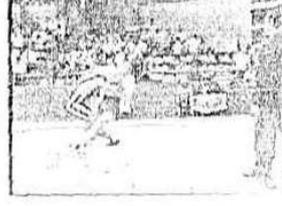
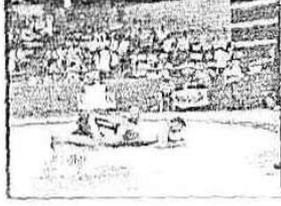
١- من وضع الصراع عاليا محاولة اللاعب المهاجم أداء براولية يقوم اللاعب المدافع بالسيطرة على اللاعب المهاجم بقعيدة في وضع الصراع أرضا وأداء برمة أرضا.



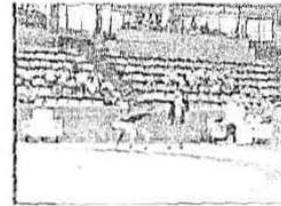
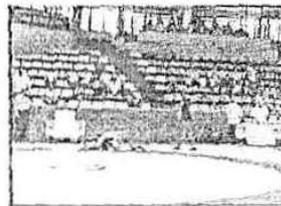
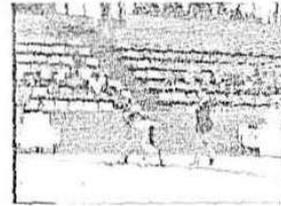
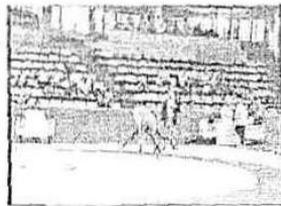
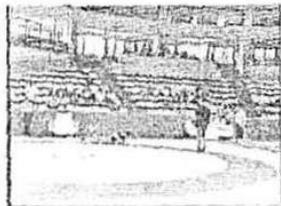
٢- من وضع الصراع عاليا يقوم اللاعب المهاجم بمحاولة أداء تلقيحه ، قيام المدافع بتقعيد المهاجم وحبسه في الوضع الخطر (٢نقطة)



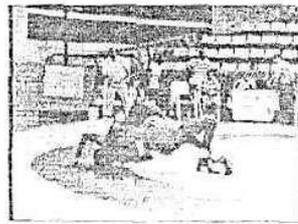
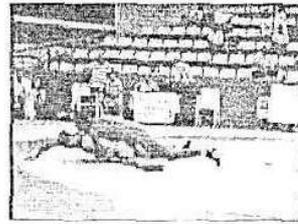
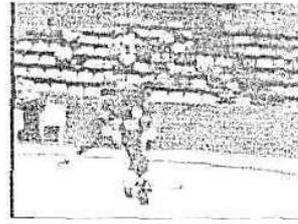
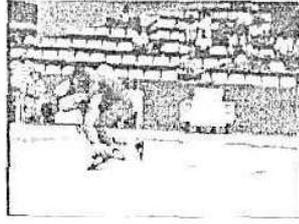
٣- من وضع الصراع عاليا محاولة اللاعب المهاجم خطف هنكا بالذراع والرقبة ، سيطرة المدافع عليّة في وضع الصراع أرضا ثم أداء برمة أرضا



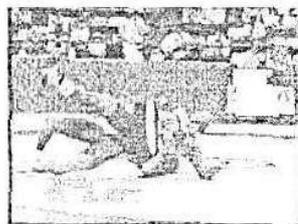
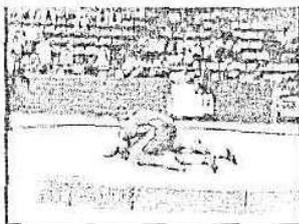
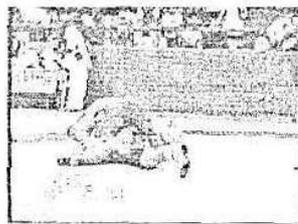
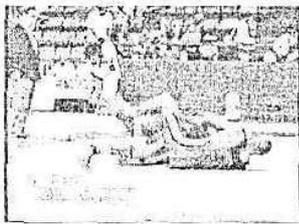
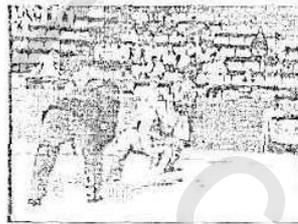
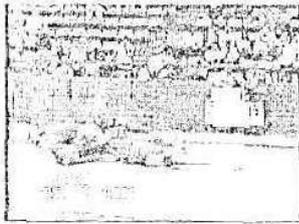
٤- من وضع الصراع عاليا سيطرة يحاول اللاعب المهاجم السيطرة علي الخصم بتقعيده ، يقوم اللاعب المدافع بالالتفاف حوله من وضع الصراع أرضا وأخذ سننير خلفي (٣نقط).



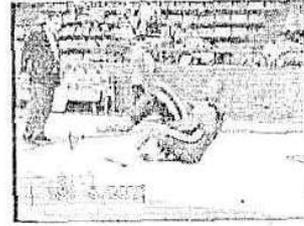
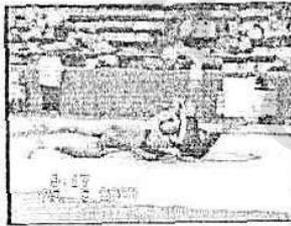
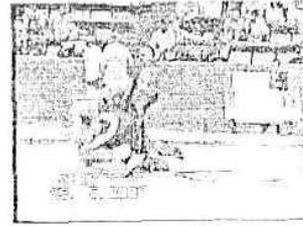
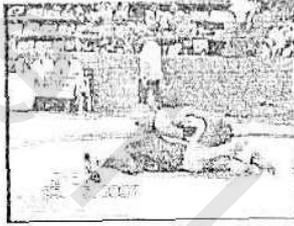
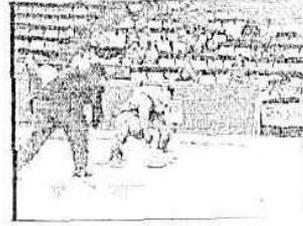
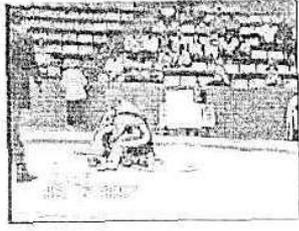
٥- من وضع الصراع عاليا محاولة اللاعب (المهاجم) السقوط على وسط اللاعب (الغطس) ،
التفاف اللاعب المدافع حوله والسيطرة عليه من الخلف في وضع الصراع أرضا وأداء برمة أرضا



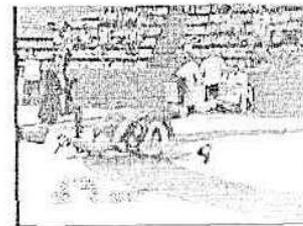
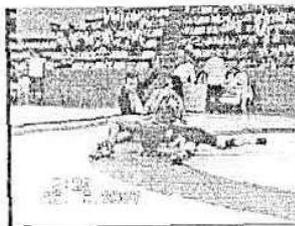
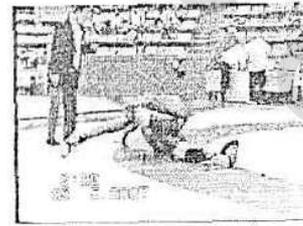
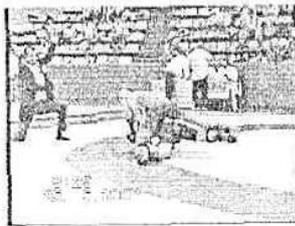
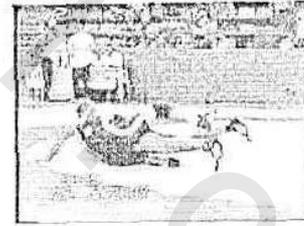
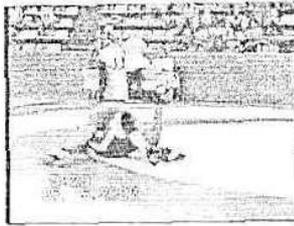
٦- من وضع الصراع أرضا محاولة اللاعب المهاجم (الأزرق) خطف ريبو الالتفاف حول الخصم
وأداء البرمة أرضا .



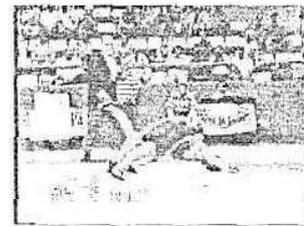
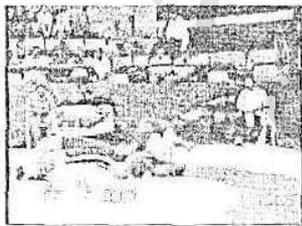
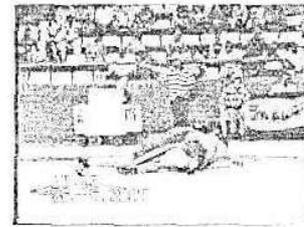
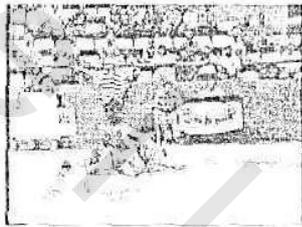
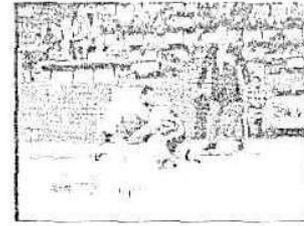
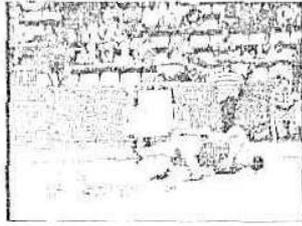
٧- من وضع الصراع أرضاً (التشبيكه) محاولة اللاعب المهاجم خطف ريبو ، الالتفاف (الدوران) حول الخصم والسيطرة عليه و عكس الحركة أداء ريبو.



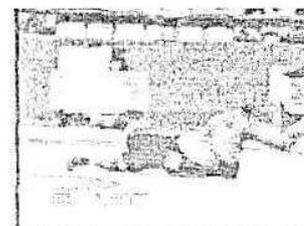
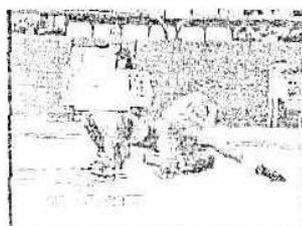
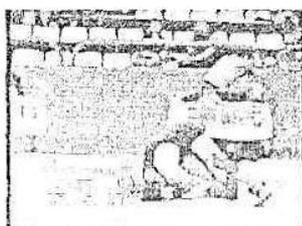
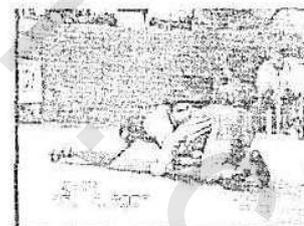
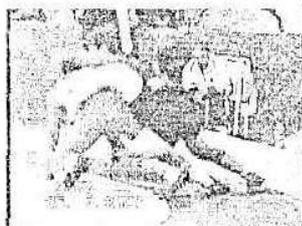
٨- من وضع الصراع أرضاً محاولة اللاعب المهاجم أداء برمة قيام اللاعب المدافع بالدوران حول الخصم مع تطويق الذراع و السيطرة على المهاجم في الوضع الخطر .



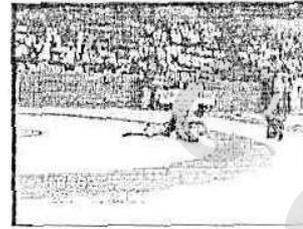
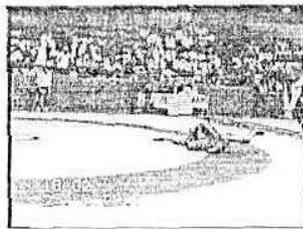
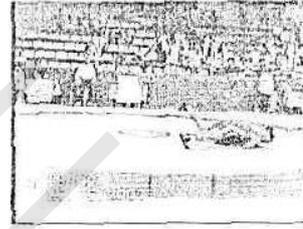
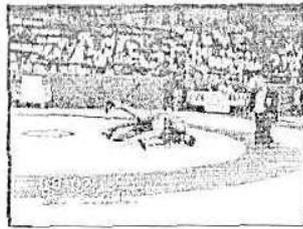
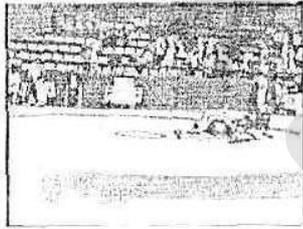
٩- من وضع الصراع أرضاً يقوم اللاعب المهاجم بتطويق الذراع والرقبة والدفع للخلف مع محاولة السيطرة على المدافع في الوضع الخطر سيطرة اللاعب المدافع عنيفة بالاتفاف حوله وأداء البرمه أرضاً.



١٠- يحاول اللاعب المهاجم السيطرة من وضع الصراع أرضاً يقف اللاعب المدافع مع أداء هنكا بالذراعين :



١١- من وضع الصراع أرضاً أداء اللاعب الأحمر ريبو من وضع التشبيكه و السيطرة على اللاعب المهاجم في وضع الصراع أرضاً. التفاف المداغ خلف المهاجم والسيطرة عليه في وضع الخطر والعد ٥ ثوان عنية



ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية .

مستخلص البحث باللغة الأجنبية.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة علي فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة المصارعة

بحث مقدم من الباحث

كريم حسين محمد المسعود

مدرس تربية رياضية بالأزهر

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

نبيل حسيني الشوربجي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

إيهاب صبري محمد
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الهائل الذي نراه في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية يرجع أساسا إلى الطفرة العالية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية , وتعتبر طرق التدريب الرياضي هي الوسيلة التي يستخدمها المدرب لرفع مستوى الأداء الرياضي .

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة للوصول إلى المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد يتميز بالشمولية والتكامل من جميع النواحي المهارية والخطية والبدنية والعقلية

وتحتوى المصارعة على مهارات عديدة ومتنوعة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية إن مباريات المصارعة تعتمد على مهارات وحركات مختلفة يتشكل منها الهجوم والهجوم المضاد.

لما كانت رياضة المصارعة من الأنشطة التي تتطلب من اللاعب عدة مهارات هجومية - دفاعية - هجوم مضاد في آن واحد بل يتوقف نجاح المصارع لقيامه بهذه المهارات وأدائها بصورة فائقة على الأساس البدني العالي الذي يصل باللاعب لأعلى مستوى مهاري يحقق الفوز في المباريات

ومن خلال ملاحظته الباحث للعديد من البطولات وجد أنه يوجد قصور في استخدام الحركات الهجومية المضادة في المباريات في حين أن اللاعبين الذين يستخدموا المهارات الهجومية المضادة يكون لهم قدرة على حسم نتائج المباريات كما أنه في حدود على الباحث لا توجد أبحاث تناولت تصميم برنامج للحركات الهجومية المضادة في رياضة المصارعة من هنا يحاول الباحث تصميم تدريبي للحركات الهجومية المضادة والتعرف على تأثير هذا البرنامج على فعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة .

أهداف البحث :

- (١) تصميم برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة من خلال تحليل مباريات بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للحركات الهجومية المضادة على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة المصارعة .

فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة المصارعة لصالح المجموعة التجريبية في .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية بنادي الجمهورية بشبين الكوم مركز شباب مليج بمحافظة المنوفية للمرحلة السنية الثانية (تحت ١٧ سنة)

والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وقد بلغ الحجم الكلي لمجتمع الدراسة (٢٨) مصارع ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (٢٠) مصارع تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) لاعبين مجموعة تجريبية ، (١٠) لاعبين مجموعة ضابطة ، أما لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (٨) مصارعين وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة .

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحث ، دراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب المختلفة وطرف التقنيات الحديثة المستخدمة في التدريب عموماً ومجال المصارعة خصوصاً ، و المقابلات الشخصية للخبراء المدربين والعالمين في مجال تدريب وتدريب المصارعة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول.
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- بساط مصارعة قانوني.
- شواخص مصارعة .
- شرائط فيديو لبطولة أفريقيا ٢٠٠٧ .
- آلة تصوير فيديو لتصوير فعالية الأداء المهارى للاعبين .
- تليفزيون وفيديو للعرض على أعضاء هيئة التحكيم .

القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية واختبار فاعلية الاداء المهارى المناسب للبحث

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٣ / ١ / ٢٠٠٩م إلى ٢٩ / ١ / ٢٠٠٩م بمركز شباب مليج على عدد (٨) مصارعين ناشئين في المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة وهم خارج المجتمع الأصلي لعينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة .

خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبع الباحث الإجراءات التالية :

١- المرحلة التمهيدية :

- اختيار المساعدين .
- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية وقد أجريت تلك القياسات في الفترة من ٣٠ / ١ / ٢٠٠٩م إلى ٢ / ٢ / ٢٠٠٩م .

٢- المرحلة الأساسية :

أ- خطوات بناء البرنامج .

ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٩م في الفترة من ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٩م حتى ٢٠٠٩/٢/٣م .

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وذلك بنفس ترتيب القياسات القلبية فى الفترة من ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٩م حتى ٢ / ٥ / ٢٠٠٩م .

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - نسبة التحسن - اختبار (ت)
- معامل الارتباط (لبيرسون)

الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفى حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- (١) وجود فروق فى معدل التحسن فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .
- (٢) وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى
- (٣) وجود فروق فى معدل التحسن فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
- (٤) وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- (٥) وجود فروق فى معدل التحسن فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

(٦) وجود ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى فى اختبار فاعلية الأداء المهارى

التوصيات:

فى ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- (١) الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح قيد البحث فى تدريب ناشئى المصارعة الرومانية من (١٥ - ١٧) سنة لتنمية الهجوم المضاد وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى ناشئى المصارعة .
- (٢) اجراء دراسات مشابهة فى الأنشطة الرياضية المختلفة.
- (٣) الاهتمام بوضع برامج تدريبية للمراحل السنوية المختلفة تضمن الحركات الهجومية المضادة مع توعية المدربين بأهمية الهجوم المضاد فى حسم نتائج المباريات .
- (٤) الاهتمام بالدراسات التحليلية للبطولات الدولية ووضع البرامج التدريبية فى ضوء التحليل.
- (٥) وضع برامج تدريبية تتضمن مهارات أخرى للهجوم المضاد .

مستخلص البحث

” تأثير برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة علي فاعلية

الأداء المهاري لناشئي رياضة المصارعة”

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة والتعرف علي تأثيرها علي فاعلية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الرومانية وذلك من خلال تحليل بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ م ،استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة عن طريق القياس القبلي و البعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجمهورية بشبين الكوم ومركز شباب مليج وبلغ الحجم الكلي لمجتمع الدراسة (٢٨) مصارع ناشيء في المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية) (١٠) مصارعين وهم الذين تم تطبيق البرنامج التدريب عليهم، والمجموعة الضابطة (١٠) مصارعين ، أما عدد لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (٨) مصارعين ناشئين وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة المصارعة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department



The Effect of Training Program on the counter-offensive movements on the efficiency of skillful performance of wrestling sport beginner

Research submitted by

Kariem Hassan Mohammed El-Maslot

*Physical Education teacher in Al-Azhar school
For the requirements to obtain the master's
degree in the physical education*

Supervised By

Nabiel Housney El-Shorbagy
Assist. Prof. Sports Training dept.
OF Faculty of Physical Education
Tanta University

Ehab Sabry Mohammed
Assist. Prof. Sports Training dept.
OF Faculty of Physical Education
Tanta University

1430 AH - 2009 AD

The summary

The introduction and the research problem :

The development which observed in the physical education levels and the records at the global Tournaments basically referred to the great jump in the international sports which become a key feature, the training methods become the tool by which the coach can rise the physical performance level for the players

Wrestling sports, which require special capabilities to reach to the high levels which needs to develop a comprehensive and a good integration of all aspects of the skills and tactical and physical and mental.

Wrestling contain many of the diverse skills, whether offensive or defensive skills, the wrestling matches depends on the skills and various movements of which the attack and counter-attack.

As the sport of wrestling activities which require the skills of several of his aggressive - defense - counter-attack at the same time, the success of Gladiator depends on these skills and its performance are high on the basis of physical high up to the player skill level, comment win in matches.

During the observation by many of the events found that there is some deficiency in the use of offensive counter-movements in the matches, While the players use a counter offensive skills with the ability to gain the matches results, Also, in the researcher's knowledge there is no research on the design of a program to counter offensive movements and to identify the impact of this program on the effectiveness of the performance skills of wrestling's beginners.

Objectives of the research :

- 1- Design a training program for the movements of the counter-offensive through the analysis of Africa Championship 2007.
- 2- Identify the impact of the training program of movements on the effectiveness of counter-offensive performance skills of wrestling sport beginner.

Research Assignments :

- 1- There is a significant differences between the two measurements before and after using the program to the each of the two groups the experimental and control to the wrestling sport beginner for the benefit of the measuring after the program.
- 2- there is a significant differences between the two groups the experimental and control for the effectiveness of performance skills for the wrestling sport beginner for the benefit of the measuring after the program.

The research procedure :

The research method :

The researcher used the experimental method by designing two groups one of them experimental and the other control by using the measurements after and before the applying the program method.

The research sample :

The researcher choose the sample intentionally from the Romanian wrestling players at the Gomhouria club in Shibbine El-Kom Youth Center Mlij Al-Monoufia governorate the second stage in the age (under 17 years old)which Registered and in the Egyptian Federation of Wrestling The total volume of the community study (28) players, and the number of the basic study players (10) player as experimental group, (10) players as control group, and Survey study (8) players.

Methods of data collection :

For collecting the data and information which needed to the research subject, the researcher used scanning study to recognize the different training programs and the modern methods which used for training generally and the wrestling field specially, the meeting with the international and professional coaches in the training and teaching the wrestling game.

The devices and tools used in the research :

- Medical balance for measuring the weight in kilograms.
- Restameter for high measurement.

Measuring tape.

- Stopwatch.
- Legal wrestling table.
- Wrestling labels.
- Video tapes for Africa Championship 2007.
- Video camera to record effectiveness of performance skills.
- Television and video to explain to the jury.

The Measurements and Tests Used :

The researcher discussed the work of a comprehensive bibliography of scientific and previous studies in order to know the anthropometric measurements and tests to test the effectiveness of physical and performance skills appropriate for the researcher.

The Survey Study :

The researcher made the survey study during the period from 23 / 1 / 2009 to 29 / 1 / 2009 at the youth center in Milij for (8) wrestling players for the age range 15 – 17 years old and they are out of the basic society of the research sample and have the same characters of the sample.

The Steps to the experiment:

After detecting the tests and measurements also, the tools and devices which needed to the study, and the sample testing , the researcher used the following steps :

1- The pre-stage step :

- Assistant test.
- Pre-measurement :

The pre-measurement was conducted on a sample in the study of basic physical measurements and the skill of those studies have been conducted in the period 30 / 1 / 2009 to 2 / 2 / 2009.

2- The basic step :

- program building steps.
- applying program.

The purposed program applied during the training season 2009 in the period from 3/ 2/ 2009 to 28 / 4 / 2009.

The past-measurement :

The past-measurement was conducted on a sample study in the basic skills and physical measurements in the same order of pre-measurements in the period from 30 / 4 / 2009 to 2 / 5 / 2009.

The Statistical treatments:

The Statistical treatments done in accordance with the results of statistical measurements and to achieve the objectives of the research assignments as follows :

- The average.
- The mean
- Standard deviation
- Sprains factor
- The percentage of improvements
- (T) test.

Abstracts :

In light of the results of statistical analysis and within the research sample and the light of the objectives and possibilities the researcher found that :

- 1- There is a significant differences between the two measurements before and after using the program to the each of the two groups the experimental and control to the wrestling sport beginner for the benefit of the measuring after the program.

- 2- There is a significant differences between the two groups the experimental and control for the effectiveness of performance skills for the wrestling sport beginner for the benefit of the measuring after the program.

Recommendations :

Depending on the results and the research abstracts the researcher recommended the following :

- 1- The use of the proposed pilot program under study in the training of Roman wrestling beginner for the age period from 15 to 17 years to develop the counter-attack and the elements of physical fitness for the wrestling beginner.
- 2- Carrying out similar studies in various sports activities
- 3- Interest in the development of training programs under the auspices of the Egyptian wrestling federal offensive countermeasures to ensure awareness of trainers with the importance of the attack to win matches.
- 4- Interest in analytical studies of international tournaments and the development of training programs in light of the analysis.

The abstract

" The Effect of Training Program on the counter-offensive movements on the performance skills of wrestling sport beginner "

The research aimed to design a training program for offensive countermeasures movements and identify their impact on the effectiveness of performance skills for Roman wrestling sport beginner through the analysis of 2007 African Championship, the researcher used the experimental method by using two groups one of them experimental and the other control by using the past-measurements and the pre-measurements, sample has been chosen as intentional method from the Shibein El-Gomhouria club the Milij Youth center, the total size for the hole society of the study was (28)an emergent players at the age period fro 15 – to 17 years old , the number of the basic study players (experimental group) was (10) players which They have been use the training program, the control group was (10) players , while the number of the survey study players was (8) players from the wrestling beginner players they do not belong to the community of origin of the study, one of important result for the study that there is a significant differences between the two groups the experimental and control for the effectiveness of performance skills for the wrestling sport beginner for the benefit of the measuring after the program.