

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- ٣ / ١ منهج البحث
- ٣ / ٢ عينة البحث
- ٣ / ٣ أدوات جمع البيانات
- ٣ / ٤ الدراسات الاستطلاعية
- ٣ / ٥ البرنامج التدريبي
- ٣ / ٥ / ١ الهدف من البرنامج
- ٣ / ٥ / ٢ أسس وضع البرنامج
- ٣ / ٥ / ٣ الدراسة الأساسية
- ٣ / ٦ الأساليب الإحصائية

٣ / ٠ طرق وإجراءات البحث

٣ / ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية "3 Group Design" باستخدام القياسين القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

٣ / ٢ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شباب غرب حلوان ولاعبي مركز شباب شرق حلوان من المرحلة السنوية ١٥ - ١٧ سنة، والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة، وبلغ عددهم ٣٠ مصارع وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات بواقع ١٠ لاعبين في كل مجموعة كل في تخصصه واللاعبين الغير متخصصين في نوع من أنواع المصارعة تم اختيارهم لتمثيل مجموعة التدريب على نوعي المصارعة كما هو موضح بجدول (٥).

- المجموعة الاولى: وهي مجموعة المصارعة الرومانية التي تطبق التدريبات مهارية للمصارعة الرومانية فقط.

- المجموعة الثانية: وهي مجموعة المصارعة الحرة التي تطبق التدريبات مهارية للمصارعة الحرة فقط.

- المجموعة الثالثة: وهي مجموعة المصارعة المختلطة التي تطبق التدريبات مهارية للمصارعة الرومانية والحرة معا.

جدول (٥)

تقسيم عينة البحث وفقا للنادي المقيدين فيه

المجموع	غير متخصص	لاعب روماني	لاعب حرة	التخصص
١٧	٥	٨	٤	مركز شباب غرب حلوان
١٣	٥	٢	٦	مركز شباب شرق حلوان
٣٠	١٠	١٠	١٠	المجموع

ثم تم إجراء عملية التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر

التدريبي) كما هو موضح بجدول رقم (٦).

جدول (٦)
المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

م	المتغيرات	المتوسط	\pm الانحراف	معامل الالتواء
١	السن (سنة)	١٥,٩٨	$\pm ٠,٥٧١$	-٠,٦١٧٩
٢	الطول (سم)	١٦٣,٦٦	$\pm ٥,٦٦٣$	٠,١٢٣٦
٣	الوزن (كجم)	٦٣,٢٣	$\pm ٩,٦٦٢$	٠,٠٧٢٤٥
٤	العمر التدريبي (شهر)	٢٧	$\pm ٦,١١٩٥$	١,٤٧٠٧

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الالتواء انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

٣ / ٣ أدوات جمع البيانات

نظراً لان رياضة المصارعة نالت نصيب كبير من التعديلات في مواد القانون خلال الفترة الأخيرة، وقام بتلك التعديلات الاتحاد الدولي للمصارعة بهدف رفع مستوى اللعبة ومن أهم تلك المواد المادة رقم (٤٣) والخاصة بزمّن المباراة حيث كانت في الماضي تستمر المباراة لمدة (٩) دقائق موزعة على ثلاث جولات وبين كل جولة وأخرى دقيقة راحة ثم تم التعديل إلى (٦) دقائق على جولتين كل جولة (٣) دقائق بينهما دقيقة راحة إلى أن تم التعديل مرة أخرى إلى (٥) دقائق متصلة حتى وصل إلى الاستقرار حالياً على (٦) دقائق موزعة على جولتين بينهما نصف دقيقة راحة وفي حالة التعادل يستمر اللعب بعد الجولة الثانية (٣) دقائق أخرى بدون راحة، قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء مرفق (١) وذلك في ضوء التعديلات الأخيرة لقانون اللعبة والخاصة بزمّن المباراة وذلك لتحديد ترتيب أهمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة (الرومانية - الحرة).

وتم اختيار عدد (٦) خبراء وروعي أن يكونوا قد حصلوا على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وممن يقومون بتدريس أو تدريب المصارعة لفترة لا تقل عن ١٠ سنوات مرفق (٦).

ونتيجة لاستطلاع رأى الخبراء إتضح أن أهم مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للمصارع هى القوة العضلية ومن أنواعها (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوى) - الرشاقة - المرونة - الاتزان - التحمل الدورى التنفسى كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧)

ترتيب اهمية مكونات اللياقة البدنية حسب استطلاع رأى الخبراء

م	عدد الخبراء		القدرات البدنية
	بالنسبة للحررة	بالنسبة للرومانى	
١	٦	٦	القوة القصوى
٢	٦	٦	القوة المميزة بالسرعة
٣	٦	٥	تحمل القوة
٤	٦	٤	الرشاقة
٥	٥	٦	المرونة
٦	٦	٦	التوازن الحركى
٧	٦	٦	التوازن الثابت
٨	٥	٤	التحمل الدورى التنفسى

يتضح من جدول (٧) انه تم اختيار المكونات التى اتفق على اهميتها بالنسبة لاحد نوعى المصارعة اكثر من (٣) خبراء.

ولتحديد الاختبارات التى استخدمت فى البحث تم حصر أكثر الاختبارات استخداما لقياس مكونات اللياقة البدنية التى وقع الاختيار عليها وعرضها على الخبراء مرفق (٢) حتى وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التى تم تطبيقها فى البحث وهى موضحة بجدول (٨).

جدول (٨)
الاختبارات البدنية المطبقة في البحث

م	العنصر	الاختبارات و القياسات	اتفاق الخبراء
١	القوة القصوى (مرفق ٩)	أ - قوة القبضة بالمانوميتر ب - قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ت - قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	%١٠٠ %١٠٠ %١٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة (مرفق ١٠)	أ - أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات بأقصى سرعة	%٨٠
٣	التحمل العضلى (مرفق ١١)	أ - الجلوس من الرقود لمدة ١ ق ب - رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق ت - الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ ق ث - أداء مهارة الكوبرى لمدة ٣٠ ث	%٩٠ %٧٠ %٨٠ %٦٠
٤	الرشاقة (مرفق ١٢)	أ - الانبطاح من الوقوف والزحف حول الدائرة	%٧٠
٥	المرونة (مرفق ١٣)	أ - المسافة الافقية والرأسية للقبعة ب - رفع الذراعين خلف الجسم مع تشبيك اليدين ت - ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس طولا	%٦٠ %٦٠ %٩٠
٦	الاتزان (مرفق ١٤)	أ - الثبات فى وضع الكوبرى مرتكزا على الرأس و قدم واحدة ب - الدوران حول المحور الرأسى للجسم لمدة ١٥ ث ث ثم أداء مهارة الكوبرى فى اتجاه محدد مسبقا	%٧٠ %٥٠
٧	التحمل الدورى التنفسى (مرفق ١٥)	أ - ١٥٠٠ متر جرى	%٨٠

ولتحديد المحتوى المهارى للبرنامج قام الباحث باستطلاع رأى المدربين حول اكثر الحركات شيوعا بين لاعبي مرحلة من ١٥ - ١٧ سنة حرة ورومانى مرفق (٣) ثم قام الباحث بتحليل بطولة الجمهورية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة والمقامة بمجمع الصالات بإستاد القاهرة فى أيام ٤، ٥، ٦/١٠/٢٠٠١ كما هو موضح بجدول (٩) (١٠) (١١) (١٢) .

ثم قام الباحث بانتقاء وتصميم مجموعة من التدريبات المهارية التى روعى فيها ان تكون مشابهة لشكل وطبيعة الأداء لمهارات المصارعة ثم قام بعرضها على الخبراء وذلك لاستخدامها فى الاعداد البدنى الخاص مرفق (٥) .

جدول (٩)
تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة
لتحديد أكثر الحركات شيوعا من وضع الصراع عاليا

الترتيب	رأى المدربين	المجموع	حتى ١٠٠	٨٥	٧٦	٦٩	٦٣	٥٨	٥٤	٥٠	٤٦	٤٢	الوزن (كجم)
١	١٠	٨٧	١	٣	٤	٩	١٠	١١	١٥	١٦	٨	١٠	مسك الذراع والرمي من فوق الظهر
٢	١٠	٦١	٣	٦	٥	٤	٥	٧	١١	٩	٦	٥	الاجلاس بسحب الذراع
٣	١٠	٦٠	-	١	٤	٢	٤	١٢	١٥	١١	٥	٦	مسك الذراع والرقبة و الرمي من فوق المقعدة
٤	٩	٥٥	-	-	٣	٥	١١	٥	٤	٩	١٠	٨	مسك الذراع والوسط والرمي من فوق المقعدة
٥	٨	٥٢	-	-	٢	٣	٥	١١	٧	٨	٩	٧	الاجلاس بالغص
٦	٨	٢٨	١	-	٢	٣	٢	٤	٥	٣	٤	٢	الرمية الخلفية بالمواجهة
٧	٦	٢٤	-	١	٢	-	١	٧	٣	٥	٢	٣	الرمية الخلفية بالظهر
٨	٥	٢٢	١	١	٣	٣	١	٤	٢	٤	١	٢	مسك الذراع والوسط والتطويح للجانب
٩	٥	١٠	-	-	١	-	١	٣	١	٢	٢	١	الاجلاس بمسك الذراع والرقبة من اعلى والسحب لاسفل

جدول (١٠)
تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧
لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع اسفل

الترتيب	رأى المدربين	المجموع	حتى ١٠٠	٨٥	٧٦	٦٩	٦٣	٥٨	٥٤	٥٠	٤٦	٤٢	الوزن (كجم)
١	١٠	١٣٩	٣	٥	٥	١٥	٢٠	١٦	٢٠	٢٦	١٩	١٠	برمة الوسط
٢	١٠	١٠٠	١	٣	٤	٥	١٠	١٢	١٥	٢٢	١٧	١١	رفعة الوسط العكسية
٣	١٠	٧١	-	١	٤	٦	٨	٨	١٥	١٧	٩	٣	تطويح الوسط والرفع
٤	١٠	٥٣	٥	-	٦	٥	٦	٣	٧	٩	٧	٥	النصف دوبل
٥	٦	٤٨	-	٣	٢	٦	٣	٤	٩	١١	٣	٧	المفتاح الالمانى
٦	٥	١٨	١	-	١	٣	٤	٤	-	٢	١	٢	الارم لوك

يتضح من الجداول (٩)(١٠) انه تم اختيار أكثر المهارات المؤداة فى المباريات بالنسبة

لجميع الاوزان وقد تم اختيار المهارات التى تم اداؤها أكثر من (٢٠) مرة وباتفاق أكثر من (٥)

مدربين.

جدول (١١)

تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة
لتحديد أكثر المهارات شيوعاً من وضع الصراع العلوي

الترتيب	رأى المدربين	المجموع	حتى ١٠٠	٨٥	٧٦	٦٩	٦٣	٥٨	٥٤	٥٠	٤٦	٤٢	الوزن (كجم)
١	١٠	١٤٠	٥	٦	١٠	١٥	١٤	١٦	١٦	٢٠	١٨	٢٠	السقوط على رجل واحدة
٢	١٠	٨٤	١	-	٤	٨	١١	١٣	١٦	١٠	١١	١٠	السقوط على الرجلين معاً
٣	١٠	٦١	١	-	١	٦	٣	٨	١١	٩	١٢	١٠	مسك الذراع والرفقة من اعلى والسحب لاسفل
٤	٩	٥٣	٢	٤	٣	٩	٤	٧	٥	٦	٨	٥	مسك الذراع والرفقة و الرمي بعرقلة القدم
٥	٩	٣٧	١	٣	٤	٤	٦	٢	٣	٤	٦	٤	مسك الذراع والوسط والتطويح للجانب مع عرقلة الرجل
٦	٧	٢٧	-	-	-	٢	٦	٥	٥	٣	٦	-	رمية رجل المطافى
٧	٦	١٥	-	-	-	٣	٤	١	٣	٢	٢	-	مسك الذراع مع تشبيك الرجل والتطويح للجانب

جدول (١٢)

تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة
لتحديد أكثر المهارات شيوعاً من وضع الصراع اسفل

الترتيب	رأى المدربين	المجموع	حتى ١٠٠	٨٥	٧٦	٦٩	٦٣	٥٨	٥٤	٥٠	٤٦	٤٢	الوزن (كجم)
١	١٠	٩٥	١	٢	٦	٩	١٠	١٢	١٧	١٣	١٥	١٠	رفعة الرجل العكسية
٢	١٠	٨٦	-	٤	٣	١١	٧	١٥	١٥	١٠	١١	١٠	مقص الرجلين
٣	٩	٦٢	٢	٦	٢	٦	٨	٨	١١	٨	٦	٥	الطوق القريب
٤	٧	٤٦	-	٤	١	٣	٥	٧	٨	٦	٨	٤	مقص الرجل مع مسك الرفقة
٥	٦	٢٤	-	١	٢	-	١	٥	١	٤	٦	٤	البرم من الرجلين
٦	٥	٩	١	-	-	٢	١	-	١	-	٢	٢	الطوق البعيد

يتضح من الجداول (١١)(١٢) انه تم اختيار أكثر المهارات المؤداة في المباريات بالنسبة

لجميع الاوزان وقد تم اختيار المهارات التي تم أداءها أكثر من (٢٠) مرة مع اتفاق أكثر من (٥)

مدربين .

ثم تم إجراء مسح للمراجع والدراسات التي استطاع الباحث الاطلاع عليها لتحديد زمن وحدة التدريب وأجزاء الوحدة وزمن كل جزء وقد اتفق كلا من محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)، عصام الدين حلمى (١٩٩٢م) السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) و توماس و روجر (١٩٩٥م) ، مسعد على محمود (١٩٩٧م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، دان جابل (١٩٩٩م) على أن أجزاء وحدة التدريب تتضمن الآتى :

(٣٩ : ٣٢٥)، (١٩ : ٢١٩)، (٦ : ١٣٦)، (٧٧ : ١١٨)، (٥١ : ٣٢١)، (١٧ : ٤٢)، (٦١ : ٧٤)

- الجزء التمهيدى ويشتمل على تمرينات الاحماء التى تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتنبية المثيرات العصبية و تحفيزها لبذل جهد فى التدريب ومدته ١٠ دقائق.

ويرى وليام (١٩٩٣م) ان الإحماء يتضمن ثلاثة أجزاء وهى :-

- الجزء الاول : ويحتوى على تمرينات تهدف الى رفع درجة حرارة الجسم

- الجزء الثانى : ويحتوى على تمرينات الاطالة والمرونة

- الجزء الثالث : ويحتوى على تمرينات تعمل فى نفس الاتجاه العضلى للنشاط الممارس

(٣٥ - ٤٠ : ٧٩)

- الجزء الرئيسى ومدته ٨٠ الى ٩٠ دقيقة ويتضمن على

- الإعداد البدنى

- الإعداد المهارى

- الإعداد الخططى والتنافسى

- الجزء الختامى ومدته من ١٠ الى ١٥ دقيقة ويشمل على

- تمرينات التهدئة والاسترخاء

ثم قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء حول تلك الأزمنة المستخدمة ومدى مناسبتها للبرنامج

مرفق (٤) ومن خلال نتيجة استطلاع الراى استقر الباحث على الآتى:

• زمن تطبيق البرنامج ١٢ أسبوع

• عدد الوحدات فى البرنامج ٤٨ وحدة

• عدد الوحدات فى الأسبوع ٤ وحدات

• زمن وحدة التدريب اليومية من ١٠٠ الى ١٢٠ دقيقة

- شروط اختيار المساعدين

تم اختيار (٤) مساعدين للمعاونة فى تطبيق البحث وإجراء القياسات القبلية والبعديه وفقا للشروط التالية:

- ان يكون من خريجي كلية التربية الرياضية
- ان يكون يعمل فى مجال التدريب لمدة لا تقل عن ٥ سنوات او ان يكون لاعب بالدرجة الاولى وممارس للعبة لمدة لا تقل عن ٨ سنوات

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين على عينة مكونة من ١٥ لاعب من لاعبي مركز شباب غرب حلوان من نفس المرحلة السنوية ومن غير عينة البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٥/١٠م وحتى ٢٠٠٢/٥/١٥م والثانية فى الفترة من ٢٠٠٢/٥/١٥م الى ٢٠٠٢/٥/٢٥م.

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الاولى

استهدفت هذه الدراسة تحديد تمرينات الاحماء العامة ، وتحديد محتوى الاعداد البدنى العام والخاص مرفق (٧) ووضع المعايير العلمية لها، لتحديد المحتوى المهارى والخططى للبرنامج ثم حددت أكثر الحركات شيوعا بين اللاعبين مرفق (٣) وتم تحديد انسب تمرينات التهيئة، وايضا حددت ازمنا أداء التمرينات البدنية ومناسبتها للعناصر المراد تنميتها واستهدفت كذلك تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات واستخدام الاجهزة والتعرف على اى أخطاء قد تحدث أثناء التطبيق لتلافيها.

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات - معامل الالتواء)، لإيجاد معامل صدق الاختبارات استخدم صدق التمايز بين المصارعين لاعبي المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة المبتدئين ولاعبين من نفس المرحلة السنوية سبق لهم الاشتراك فى بطولات الجمهورية، وتم تطبيق اختبار " ت " للتعرف على معنوية الفروق وإيجاد معامل الثبات تم تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على لاعبي المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة بفارق زمنى (٦٠ق) من القياس الأول وفى نفس الظروف التى تم فيها القياس الأول، وتم حساب معامل الالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى).

٣/٤/٣ معامل الصدق

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعة مميزة من لاعبي المصارعة من ١٥-١٧ سنة وعددها (١٥) لاعب لهم نتائج على مستوى بطولات الجمهورية ومجموعة اقل تميز ومن نفس المرحلة السنوية قوامها (١٥) لاعب من المبتدئين وتم تطبيق اختبار " ت " للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبارات البدنية المطبقة على العينتين فتبين أن هناك فروق معنوية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان الاختبارات البدنية المطبقة صادقة فيما نقيسه كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣)
معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات	الاختبارات	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة ت
		ع +	س	ع +	س	
القوة القصوى	للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٣٧,١١	٢,٩٧	٤١,٤٩	٢,٨٢	*٤,١٤
	الظهر بديناموميتر الظهر والرجلين (كجم)	١٢٤,٤٦	٥,٩٣	١٣٤,٤٧	٧,٠٧	*٤,٢٠
قوة مميزة بالسرعة	الرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين (كجم)	١٤١,٤١	٥,١٠	١٥٧,٣٥	٤,٩٩	*٨,٦٦
	أداء مهارة الكوبري ٣ مرات (ث)	٨,٧٣	٠,٤٤	٦,٥٥	٠,٤٠	*١٤,١٦
المرونة	المسافة الأفقية للقبضة (سم)	٦٤,٨٧	٦,٣٥	٥٧,٢	٤,٢١	*٣,٨٩
	المسافة الرأسية للقبضة (سم)	٥٦,٦٦	٤,٩٩	٦٢	٤,٧٩	*٢,٩٨
	زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٥٤,٣٣	٧,٧٤	٦٨,٦٧	٦,٠٩	*٥,٤٨
	زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٥٤	٥,٦٣	٤٨,٤٧	٥,٥٢	*٢,٧٢
تحمل سرعة أداء	أداء الكوبري لمدة ٣٠ ث (عدد)	١٩,١٣	١,٤١	٢٣,٢	٢,٠٤	*٦,٣٥
التحمل العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق (عدد)	١٥,١٣	٠,٩٩	١٨,٤	١,٤٠	*٧,٣٦
	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٢٥,٧٣	٢,٨٧	٣٠,٨	٢,١٨	*٥,٤٥
توازن حركي	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥٦,٧٣	٢,١٩	٦٠,٨	٢,٠٤	*٤,٢٠
	الدوران حول المحور الراسي للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبري (زاوية)	٢٢,٤٧	٣,٣٨	١١,٨٧	٤,٥٠	*٧,٢٩
توازن ثابت	الثبات في وضع الكوبري بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٢,٢٤	٠,٥٩	٣,٤٢	٠,٤٠	*٦,٤١
الرشاقة الخاصة	الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	١٣,١٢	٠,٦١	١٠,٩٨	٠,٧٩	*٨,٣٩
تحمل دوري تنفسي	١٥٠٠ متر جرى (ث)	٦,٣٧	٠,١٩	٦	٠,١٢	*٥,٩٩

١٥ = ٢ ن = ١ ن

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ،حيث كانت قيمة " ت "

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

٤/٤/٣ معامل الثبات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من (١٥) من لاعبي المصارعة من نفس المرحلة السنوية لعينة البحث وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد (٦٠) من التطبيق الأول وتم القياس في كل تطبيق على مدار ثلاثة ايام وذلك لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (١٤).

جدول (١٤)
معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
*٠,٧٧	٣,٢٤	٣٨,٣٩	٢,٩٧	٣٧,١١	للقبضة بديناوميتير القبضة (كجم)	القوة القصوى
*٠,٨٠	٦,٢٣	١٢٦,٣٦	٥,٩٣	١٢٤,٤٦	الظهر بديناوميتير الظهر والرجلين (كجم)	
*٠,٧٦	٥,٥٤	١٤٢,٩٧	٥,١٠	١٤١,٤١	الرجلين بديناوميتير الظهر والرجلين (كجم)	
*٠,٧٨	٠,٥٥	٩,١٢	٠,٤٤	٨,٧٣	أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	قوة مميزة بالسرعة
*٠,٧٤	٦,٤٩	٦٥,٢٧	٦,٣٥	٦٤,٨٧	المسافة الأفقية للقبضة (سم)	المرونة
*٠,٧٦	٤,٠٧	٥٧,٨٧	٤,٩٩	٥٦,٦٧	المسافة الرأسية للقبضة (سم)	
*٠,٨٢	٦,٧٦	٥٨,٠٧	٧,٧٤	٥٤,٧٣	زاوية الكتفين (الجينوميتر)	
*٠,٨٩	٥,٧٧	٥٣,٤٧	٥,٦٣	٥٤	زاوية الفخذين (الجينوميتر)	
*٠,٨٦	١,٣٧	٢٠	١,٤١	١٩,١٣	أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	تحمل سرعة أداء
*٠,٨٤	١,٠٦	١٥,٨٧	٠,٩٩	١٥,١٣	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق (عدد)	النحمل العضلى
*٠,٧٩	٣,١	٢٦,٨	٢,٨٦	٢٥,٧٣	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	
*٠,٨٣	٢,٥٠	٥٧,٤	٢,١٩	٥٦,٧٣	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	ظهر
*٠,٨٧	٣,١٣	٢٢,٦	٣,٣٨	٢٢,٤٧	الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	توازن حركى
*٠,٨٤	٠,٥٧	٢,١٧	٠,٥٨	٢,٢٤	الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	توازن ثابت
*٠,٨٧	٠,٨٢	١٣,٠٣	٠,٦١	١٣,١٢	الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	الرشاقة الخاصة
*٠,٨٦	٠,١٨	٦,٢٨	٠,١٩	٦,٣٧	١٥٠٠ متر جرى (ث)	تحمل دورى تنفسى

ن = ١٥

قيمة (ر) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (١٤) أن هناك ارتباط طردى دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

٥/٣ البرنامج التدريبي

١/٥/٣ الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية والتدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية للنوعين معا على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية والمقارنة بين تأثيرها على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين.

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج

- تم وضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى المصارعة وفى علم التدريب وبعض الدراسات السابقة.

• تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (١٢) أسبوع فى الفترة من ٢٠٠٢/٦/١ الى ٢٠٠٢/٨/٢٣ م .

• تم تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٤٨) وحدة بواقع (٤) وحدات فى الأسبوع .

• تم تحديد زمن الوحدة التدريبية من (١٠٠ الى ١٢٠ ق) للوحدة .

• تم توزيع درجات حمل التدريب على الأسابيع خلال البرنامج على أن تتراوح درجة

الحمل المتوسطة من (٥٠ - ٧٥ %) ، والحمل العالى يتراوح ما بين (٧٥ - ٩٠ %) ،

والحمل الأقل من الأقصى يتراوح ما بين (٩٠ - ٩٥ %) والحمل الأقصى (١٠٠ %) .

(٣٩ : ٥٥ - ٥٦)

• اعتمد الباحث على حساب معدل النبض لتحديد شدة الحمل من خلال :

- حمل متوسط يكون معدل النبض فيه من (١٢٠ - ١٥٠) نبضة فى الدقيقة .

- حمل عالى يكون معدل النبض فيه من (١٥٠ - ١٨٠) نبضة فى الدقيقة .

- حمل أقصى يكون معدل النبض من (١٨٠ - ٢٠٠) نبضة فى الدقيقة . (١٨ : ٢٣)

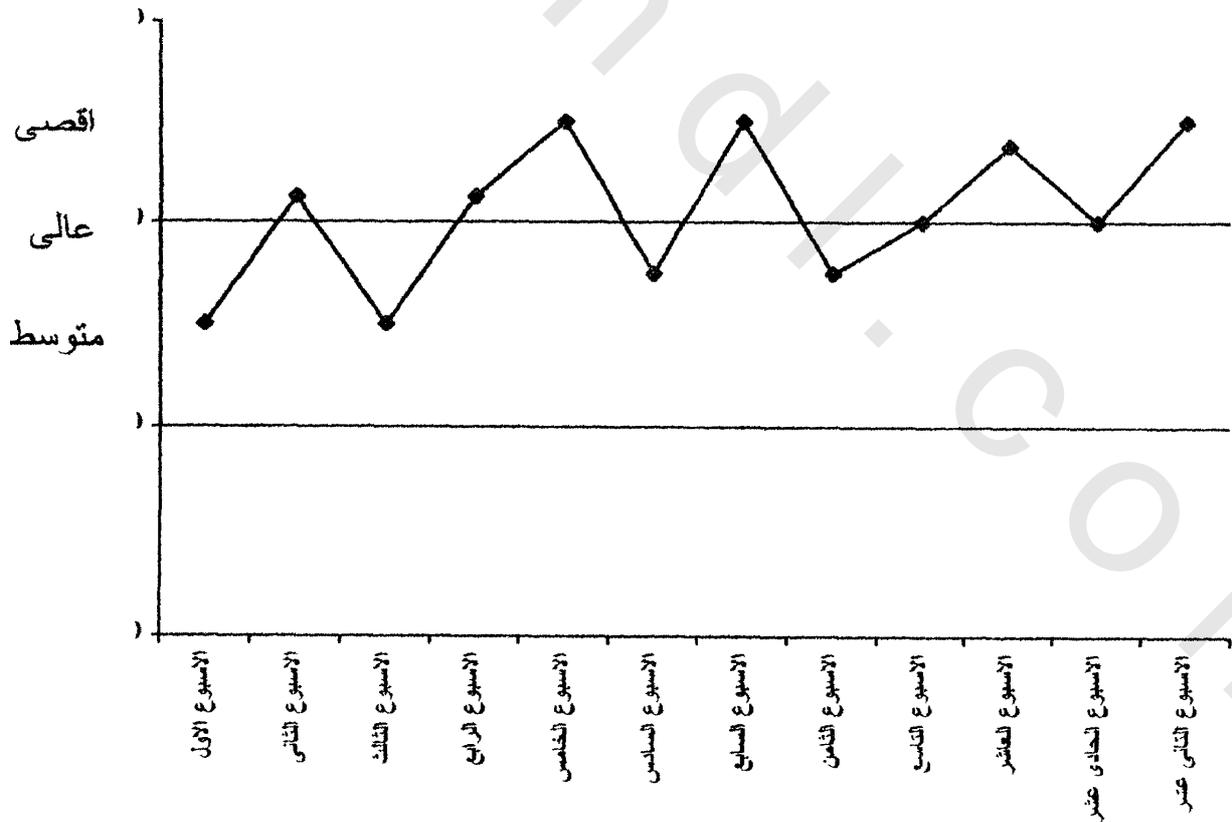
• لقد روعيت المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية حيث تم الارتفاع بدرجة الحمل بشكل

تدرجى وذلك حسب ما ذكر عن أمر الله احمد البساطى (١٩٩٥ م) كما فى جدول (١٥) .

(٥٤ : ٩)

جدول (١٥)
درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	درجة الحمل
الأول	متوسط
الثاني	عالي
الثالث	متوسط
الرابع	عالي
الخامس	أقصى
السادس	متوسط
السابع	أقصى
الثامن	متوسط
التاسع	عالي
العاشر	أقصى
الحادي عشر	عالي
الثاني عشر	أقصى



شكل (١)
درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

• كما روعى مبدئى التدرج فى التنمية والتكامل فى التنمية حيث تم تقسيم البرنامج الى ثلاث مراحل ، ففي المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي يتم التركيز على عنصرى (التحمل الدورى التنفسى - التحمل العضلى والمرونة) من خلال زيادة فترات الأداء مع انخفاض الشدة وزيادة التكرارات وعدد المجموعات والتدريب على المهارات الفنية واصلاح أخطاء الأداء والتركيز على الأداء الصحيح .

• أما فى المرحلة الثانية من البرنامج فيتم التركيز على عناصر (السرعة وسرعة رد الفعل والقوة و الرشاقة والمرونة) وذلك من خلال الأداء بالشدة القصوى و الأقل من القصوى مع قلة فترة الأداء وزيادة وتناسب فترات الراحة مع الأحمال المعطاة ، مع ربط الأداء المهارى بالأداء الخططى فى صورة جولات محدد بواجب بشدة عالية نسبيا .

• وفى المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي يتم التركيز على المحافظة على المستوى البدنى مع تنمية القدرة التنافسية من خلال الاشتراك فى منافسات تجريبية لها واجب خططى .
(٣٩ : ٨٢ - ٩٠) ، (٥١ : ٣٠٦)

• كما روعيت الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التدريب بتجميع اللاعبين المتقاربين فى الوزن معا أثناء التدريب.

يتم تدريب المجموعات كما يلى :

• الأسبوع الأول و الثانى و السابع والثامن يتم تدريب مجموعة الحرة ومجموعة الرومانى والحره أيام (السبت والاثنين والاربعاء والجمعة) ويتم تدريب مجموعة الرومانى أيام (الأحد والثلاثاء و الخميس والجمعة).

• الأسبوع الثالث والرابع والتاسع والعاشر يتم تدريب مجموعة الحرة و مجموعة الرومانى أيام (السبت والاثنين والأربع والجمعة) و يتم تدريب مجموعة الرومانى والحره أيام (الأحد والثلاثاء و الخميس والجمعة)

• الأسبوع الخامس والسادس و الحادى عشر والثانى عشر يتم تدريب مجموعة الرومانى والحره ومجموعه المصارعة الرومانى أيام (السبت والاثنين والاربعاء والجمعة) ويتم تدريب

مجموعة الحرة أيام (الأحد والثلاثاء والخميس والجمعة) كما هو موضح بجدول (١٦) ويتم التدريب في صالة مركز شباب غرب حلوان بإشراف تام من الباحث على التدريب .

جدول (١٦)

تدريب المجموعات خلال البرنامج

المراحل	الأيام	الحرة	الروماني	الروماني والحرة
الأسبوع الأول والثاني	السبت	√		√
	الأحد		√	
	الاثنين	√		√
	الثلاثاء		√	
	الأربعاء	√		√
الأسبوع الثالث والرابع	الخميس		√	
	الجمعة	√ (١)	√ (٣)	√ (٢)
	السبت	√		
	الأحد		√	
	الاثنين	√		√
الأسبوع الخامس والسادس	الثلاثاء	√		√
	الأربعاء		√	
	الخميس	√		√
	الجمعة	√ (٣)	√ (٢)	√ (١)
	السبت	√		
الأسبوع السابع والثامن	الأحد	√		√
	الاثنين		√	
	الثلاثاء	√		√
	الأربعاء		√	
	الخميس	√		√
الأسبوع التاسع والعاشر	الجمعة	√ (١)	√ (٣)	√ (٢)
	السبت	√		
	الأحد		√	
	الاثنين	√		√
	الثلاثاء	√		√
الأسبوع الحادي عشر والثاني عشر	الأربعاء	√		√
	الخميس		√	
	الجمعة	√ (٢)	√ (١)	√ (٣)
	السبت	√		
	الأحد		√	

٣/٥/٣ الدراسة الأساسية

١/٣/٥/٣ القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث المكونة من الثلاث مجموعات في الفترة من ١٥ / ٥ / ٢٠٠٢ الى ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٢ بمركز شباب غرب حلوان واشتملت على قياسات (الطول ، الوزن ، السن ، العمر التدريبي ، الاختبارات البدنية المختارة)

٢/٣/٥/٣ المجال الزمني

تم تطبيق البرنامج على اللاعبين في الفترة بين ١ / ٦ / ٢٠٠٢ الى ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٢ وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع اربع تدريبات في الأسبوع وذلك حسب جدول تدوير المجموعات كما هو موضح بجدول (١٦) وأشرف الباحث على تدريب المجموعات الثلاثة إشرافا تاما .

٣/٣/٥/٣ المجال المكاني

وتم التدريب في صالة المصارعة بمركز شباب غرب حلوان على مدار الأسبوع كلة من الساعة (٥ : ٧) ما عدا يوم الجمعة يتم تدريب المجموعات الثلاثة في يوم واحد فيتم التدريب على فترتين الاولى من الساعة (٣ : ٥) والثانية يتم التدريب فيها من الساعة (٥ : ٧) بحيث يتم تدريب مجموعتين معا في الفترة الاولى ويتم التبديل بين المجموعات الثلاثة خلال أسابيع البرنامج كما هو موضح بجدول (١٦) حتى يتحقق مبدأ تكافؤ الفرص ويتم التدريب بإشراف تام من الباحث.

٤/٣/٥/٣ القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠٠٢ الى ٦ / ٩ / ٢٠٠٢ وقد روعي ان تتم القياسات في نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية .

٦ / ٣ الأساليب الإحصائية

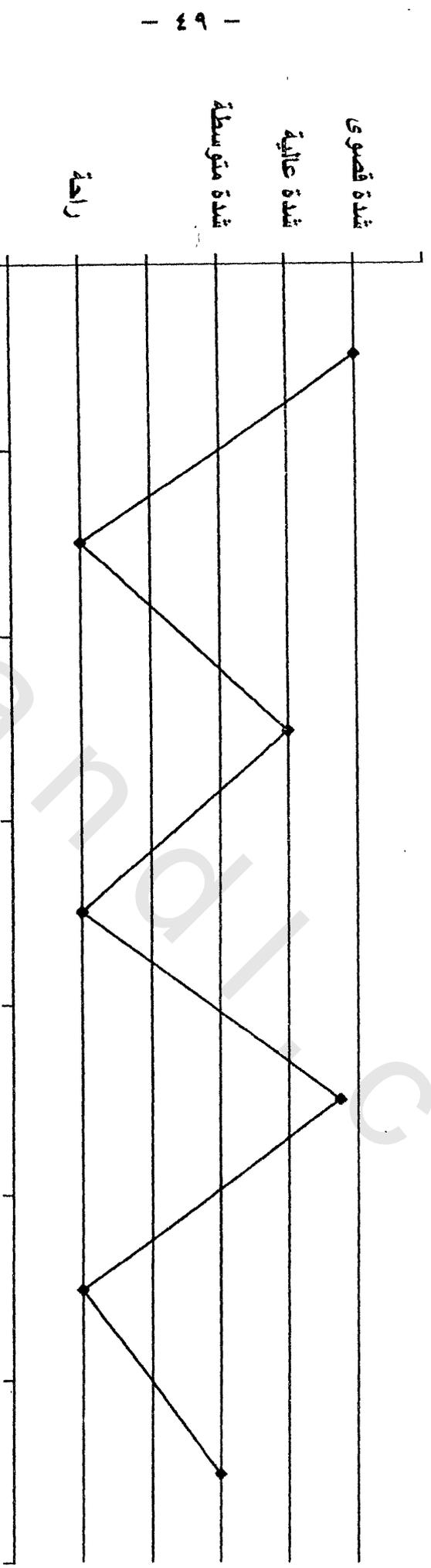
- | | |
|-----------------------|------------------------|
| - المتوسط الحسابي | - اختبار ولكسون |
| - الانحراف المعياري | - اختبار كروسكال واليس |
| - الوسيط | - اختبارات |
| - معامل الالتواء | - معادلة نسبة التحسن |
| - معامل ارتباط بيرسون | (٣٠) |

جدول (١٧)
البرنامج التدريبي للمجموعات الثلاثة

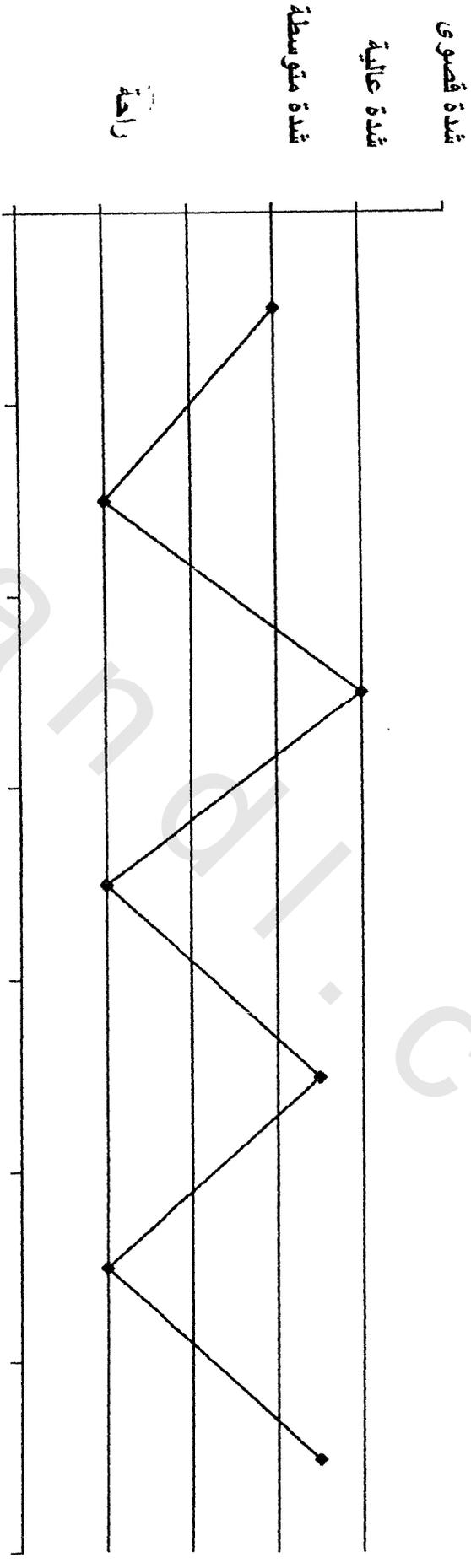
المرحلة	الأسابيع	الوحدات	المحتوى	عدد الوحدات	نسبة العام الى الخاص	الزمن الكلى	شدة الحمل
المرحلة الأولى للبرنامج	الأول	الأولى	٥٠% مهاري و خططي	أربعة	٣٠ : ٧٠	٤٠٠ ق	٦٠% متوسط
		الثانية	٦٠% مهاري و تنافسي				
	الثالثة	٦٠% مهاري و خططي					
	الرابعة	٧٠% خططي تنافسي					
	الثاني	الأولى	٨٥% مهاري خططي	أربعة	٣٠ : ٧٠	٤٠٠ ق	٨٠% عالي
		الثانية	٩٠% خططي تنافسي				
الثالثة		٧٥% مهاري تنافسي					
الرابعة		٧٠% مهاري					
الثالث	الأولى	٧٠% مهاري خططي	أربعة	٣٠ : ٧٠	٤٠٠ ق	٧٠% متوسط	
	الثانية	٧٠% مهاري تنافسي					
	الثالثة	٧٠% مهاري خططي					
	الرابعة	٧٠% خططي تنافسي					
الرابع	الأولى	٨٠% مهاري خططي	أربعة	٥٠ : ٥٠	٤٠٠ ق	٨٠% عالي	
	الثانية	٩٠% خططي تنافسي					
	الثالثة	٧٠% مهاري					
	الرابعة	٨٠% مهاري تنافسي					
المرحلة الثانية للبرنامج	الخامس	الأولى	١٠٠% مهاري خططي	أربعة	٥٠ : ٥٠	٤٠٠ ق	٩٠% اقل من الاقصى
		الثانية	٨٠% مهاري تنافسي				
		الثالثة	١٠٠% خططي تنافسي				
		الرابعة	٨٠% مهاري تنافسي				
	السادس	الأولى	٦٠% مهاري خططي	أربعة	٥٠ : ٥٠	٤٠٠ ق	٧٠% متوسط
		الثانية	٨٠% مهاري تنافسي				
		الثالثة	٧٠% مهاري خططي				
		الرابعة	٧٠% مهاري				

جدول (١٨)
التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي

الزمن الكلي	الغناء	الاعداد المهاري والخططي						الاعداد البنني						الاجزاء			
		م	المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		م	المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية			المرحلة الاولى		
			تنافسي	مهاري	تنافسي	مهاري	تنافسي	مهاري		خاص	عام	خاص	عام		خاص	عام	
١٠٠%	١٠%	٦%	٨٠%	٢٠%	٥٠%	٥٠%	٣٠%	٧٠%	٢%	٨٠%	٢٠%	٥٠%	٥٠%	٣٠%	٧٠%	١٠%	النسبة %
٤٨٠٠ ق	٤٨٠ ق	٢٨٨٠ ق	٣٣٠٤ ق	٥٧٦ ق	١٤٤٠ ق	١٤٤٠ ق	٨٦٤ ق	٢٠١٦	٩٦٠ ق	٧٦٨ ق	١٩٢ ق	٤٨٠ ق	٤٨٠ ق	٢٨٨ ق	٦٧٢ ق	٤٨٠ ق	مجموع الزمن الكلي بالتفائق
١٠٠%	١٠%	٦٠%	٨٠%	٢٠%	٣٠%	٣٠%	١٩%	٤١%	٢٠%	١٦%	٤%	١٠%	١٠%	٦%	١٤%	١٠%	النسبة خلال وحدة التدريب اليومي
١٠٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٠ ق	٤٤٨ ق	١٢ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٩ ق	٤١ ق	٢٠ ق	١٦ ق	٤ ق	١٠ ق	١٠ ق	٦ ق	٤ ق	١٠ ق	الزمن خلال وحدة التدريب بالتفائق



شكل (٢)
 نموذج لوحة تدريب اسبوعية عالية الشدّة



شكل (٣)
 نموذج لوحدة تدريب اسبوعية متوسطة الشدّة

جدول (١٩)
وحدة من الأسبوع الأول

التاريخ : ٢٠٠٢ / ٦ / ٧

الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل الدوري التنفسي

رقم الوحدة : ٤

شدة الحمل : (٧٠%) متوسط

نسبة العمل الى الراحة	المجموعتان	مقدرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدّة	المجموعات	الراحة	الآداء			
	—	متوسطة	—	—	٣٠ث×٣	أداء مجموعة التمرينات التالية (١ ، ٣ ، ٥ ، ١١ ، ١٤ ، ١٥)	١٠ ق	الإحماء
١ : ١	٢ ق	عالية	١	٣٠ ث	٢٣٠ ث × ٢	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري (٦ ، ٨ ، ١٦ ، ١٧) أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (٢ ، ٥) حرّة (١٤ ، ٢٣) مجموعة الحرّة والروماني (٥ ر ، ٢٣ ح)	١٥ ق	الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص
٢ : ١		متوسطة عالية عالية	١	٤ ق ٨ ق ٤ ق	٤ ق × ٢ ٤ ق × ٢ ٢ ق × ٢	مجموعة (الروماني) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة في الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب		تحسين التكنيك
٢ : ١		متوسطة عالية عالية	١	٤ ق ٨ ق ٤ ق	٤ ق × ٢ ٤ ق × ٢ ٢ ق × ٢	مجموعة (الحرّة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي بعرقلة الرجل مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي بعرقلة الرجل في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	٦٠ ق	تحسين التكنيك
٢ : ١		متوسطة متوسطة عالية عالية عالية عالية	١	٢ ق ٢ ق ٤ ق ٤ ق ٢ ق ٧ ق	٢ ق × ٢ ٢ ق × ٢ ٢ ق × ٢ ٢ ق × ٢ ١ ق × ٢ ١ ق × ٢	مجموعة (روماني - حرّة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي بعرقلة الرجل - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي بعرقلة الرجل في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (حرّة)		
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البساط	١٠ ق	الختام

جدول (٢٠)
وحدة من الأسبوع الثاني

رقم الوحدة : ٨
شدة الحمل : (٧٠%) متوسط

التاريخ : ٢٠٠٢/٦/١٤
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلي

نسبة العمل الى الراحة	المجموعات بين الراحة	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة	الأداء			
	—	متوسطة	—	—	٣٠ث×٣	أداء مجموعة التمرينات التالية(١، ٣، ٥، ١١، ١٣، ١٦)	١٠ق	الإحماء
١:١	٢ق	عالية	١	٣٠ث	٢٣٠ث×٢	أداء مجموعة التدرينات التالية بطريقة التدريب الدائري (٦، ٨، ١٦، ١٧) أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (٧، ٥) حررة (١٣، ٢٣) مجموعة الحررة والروماني (٧ ر، ١٣ ح)	١٥ق	الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص
٢:١		متوسطة عالية عالية	١	٤ق ٨ق ٤ق	٤ق×٢ ٤ق×٢ ٢ق×٢	مجموعة (الروماني) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرسي من فوق الظهر مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة في الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرسي من فوق الظهر في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب		تحسين التكنيك
٢:١		متوسطة عالية عالية	١	٤ق ٨ق ٤ق	٤ق×٢ ٤ق×٢ ٢ق×٢	مجموعة (الحررة) - التدريب على مهارة رفعة رجل المطافي مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة رفعة رجل المطافي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	٦٠ق	
٢:١		متوسطة متوسطة عالية عالية عالية	١	٢ق ٢ق ٤ق ٤ق ٢ق ٢ق	٢ق×٢ ٢ق×٢ ٢ق×١ ٢ق×١ ١ق×٢ ١ق×١ ١ق×١	مجموعة (روماني - حررة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرسي من فوق الظهر - التدريب على مهارة رفعة رجل المطافي - التدريب على مهارة مسك الذراع والرسي من فوق الظهر في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة رفعة رجل المطافي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (حررة)		
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البساط	١٠ق	الختام

جدول (٢١)
وحدة من الأسبوع الثالث

رقم الوحدة : ١٢
شدة الحمل : (٧٠%) متوسط

التاريخ : ٢٠٠٢/٦/٢١
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلي

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	متغيرات حمل التدريب				نسبة العمل الى الراحة
			الأداء	الراحة	المجموعات	الشدة	
الإحماء	١٠ ق	أداء مجموعة التمرينات التالية (١، ٣، ٥، ١١، ١٣، ٢٣)	٣٠ ث × ٣	-	-	متوسطة	-
الإعداد البدني العام	١٥ ق	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري (٦، ٨، ١٦، ١٧)	٣٠ ث × ٣	٣٠ ث	١	عالية	٢ ق
الإعداد البدني الخاص		أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (٢، ٩) حرة (١٤، ١٥) مجموعة الحرة والروماني (٢، ١٥ ح)					
تحسين التنكيك	٦٠ ق	مجموعة (الروماني) - التدريب على مسك الذراع والوسط والتطويح للجانب مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة في الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والتطويح للجانب في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	٤ ق × ٢	٤ ق	١	متوسطة عالية عالية	٢:١
		مجموعة (الحرّة) - التدريب على مهارة مسك الذراع مع تشبيك الرجل والتطويح للجانب مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع مع تشبيك الرجل والتطويح للجانب في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	٤ ق × ٢	٨ ق	١	متوسطة عالية عالية	٢:١
		مجموعة (روماني - حرّة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة - التدريب على مهارة مسك الذراع مع تشبيك الرجل والتطويح للجانب - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة مسك الذراع مع تشبيك الرجل والتطويح للجانب في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (حرّة)	٢ ق × ٢	٢ ق	١	متوسطة متوسطة عالية عالية عالية عالية	٢ : ١
الختام	١٠ ق	أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البساط				خفيفة	

جدول (٢٢)
وحدة من الاسبوع الرابع

رقم الوحدة : ١٦
شدة الحمل : (٨٠%) عالى

التاريخ : ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٢
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلى
تعليم مهارة : مسك الذراع والوسط والرمى بالمقعدة

نسبة العمل اللى اللى الراحة	المجموعات اللى اللى الراحة	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة	الأداء			
	—	متوسطة	٣	—	٣٠ث×٣	أداء مجموعة التمرينات التالية (١، ٣، ٨، ١١، ١٥، ٢٣)	١٠ق	الإحماء
١:١	٢ق	عالية	١	٣٠ث	٣٠ث×٢	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى (٦، ٨، ١٦، ١٧) أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى رومانى (٤، ٩) حره (١٢، ١٣) مجموعة الحره والرومانى (٤ ر، ١٣ ح)	١٥ق	الإعداد البدنى العام الإعداد البدنى الخاص
٢:١		متوسطة متوسطة عالية	١	٤ق ٨ق ٤ق	٤ق×٢ ٤ق×٢ ٢ق×٢	مجموعة (الحره) - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة فى الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب		
٢:١		متوسطة متوسطة عالية	١	٤ق ٨ق ٤ق	٤ق×٢ ٤ق×٢ ٢ق×٢	مجموعة (الحره) - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى بعرقلة الرجل مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى بعرقلة الرجل فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب	١٠ق	تحسين التكنيك
٢:١		متوسطة متوسطة متوسطة عالية عالية	١	٢ق ٢ق ٤ق ٤ق ٢ق ٢ق	٢ق×٢ ٢ق×٢ ٢ق×٢ ٢ق×٢ ١ق×٢ ١ق×٢	مجموعة (رومانى - حره) - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى بعرقلة الرجل - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة مسك الذراع والوسط والرمى بعرقلة الرجل فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (حره)		
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشى الخفيف حول البساط	١٠ق	الختام

جدول (٢٣)
وحده من الأسبوع الخامس

التاريخ : ٢٠٠٢/٧/٥

رقم الوحدة : ٢٠
شدة الحمل : (٨٠%) عالي

الهدف من الوحدة : بدنى (التحمل العضلى)، مهارى (تحسين مهارتى الاجلاس)

نسبة العمل الى الراحة	المجموعات بين الراحة	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة	الأداء			
	—	متوسطة	—	—	٣٠ث×٣	أداء مجموعة التمرينات التالية (١، ٢، ٥، ٧، ١١، ١٥)	١٠ق	الإحماء
١:١	٢ق	عالية	١	٣٠ث	٣٠ث×٣	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى (١، ٢٦، ٢٧) أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى رومانى (١١، ١٤، ١٨) حررة (٦، ١٣، ١٨) مجموعة الحررة والرومانى (١٤ر، ٦ح، ١٨ح)	١٥ق	الإعداد البدنى العام الإعداد البدنى الخاص
١:١		متوسطة متوسطة متوسطة اقل من القصوى	١	٢ق ٢ق ٤ق ٦ق	٢ق × ٢ ٢ق × ٢ ٢ق × ٤ ٢ق × ٢	مجموعة (الرومانى) - التدريب على مهارتى الاجلاس بسحب الذراع و الاجلاس بالغطس مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة فى الأداء - التدريب على الدفاع ضد مهارتى الاجلاس بسحب الذراع و الاجلاس بالغطس فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (مهارتى الاجلاس بسحب الذراع و الاجلاس بالغطس) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة		تحسين ائتكتيك
١:١		متوسطة متوسطة متوسطة اقل من القصوى	١	٢ق ٢ق ٤ق ٦ق	٢ق × ٢ ٢ق × ٢ ٢ق × ٤ ٢ق × ٢	مجموعة (الحررة) - التدريب على مهارتى الاجلاس بسحب الذراع مع مسك الرجل و الاجلاس بالغطس مع مسك الرجل مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على الدفاع ضد مهارتى الاجلاس بسحب الذراع ، الغطس مع مسك الرجل فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (أداء مهارتى الاجلاس بسحب الذراع، الغطس مع مسك الرجل) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٦ق	تحسين ائتكتيك
١:١		متوسطة متوسطة متوسطة عالية عالية اقل من القصوى اقل من القصوى	١	١ق ١ق ٢ق ٢ق ٦ق ٦ق	١ق × ٢ ١ق × ٢ ٢ق × ١ ٢ق × ١ ٢ق × ١ ١ق × ٢ ٢ق × ١	مجموعة (رومانى - حررة) - التدريب على مهارتى الاجلاس بسحب الذراع، الغطس - التدريب على مهارتى الاجلاس بسحب الذراع، الغطس بمسك الرجل - التدريب على الدفاع ضد مهارتى الاجلاس بسحب الذراع، الغطس، - التدريب على الدفاع ضد مهارتى الاجلاس بمسك الرجل - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (مهارتى الاجلاس) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (مهارتى الاجلاس بمسك الرجل) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (حررة)		
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشى الخفيف حول البساط	١٠ق	الختام

جدول (٢٤)
وحده من الأسبوع السادس

رقم الوحدة : ٢٤
شدة الحمل: (٧٠%) متوسط

التاريخ : ٢٠٠٢ / ٧ / ١٢
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلى
عليه مهارة : مسك الذراع والرقبة من أعلى والشد لاسفل ، السقوط على الرجلين

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	متغيرات حمل التدريب				نسبة العمل التي إلى الراحة
			العدد	المجموعات	الراحة	الأداء	
الاحماء	١٠ ق	أداء مجموعة التمرينات التالية (٢٩ ، ١٤ ، ٧ ، ٥ ، ٢ ، ١)	متوسطة	—	٣٠ ث	٣ × ٣٠	—
الإعداد البدنى العام	١٥ ق	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى (١٧ ، ١٦ ، ٨)	عالية	١	٣٠ ث	٢ × ٣٠	٢ ق
الإعداد البدنى الخاص		أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى روماني (٢٢ ، ٥ ، ٢) حررة (٢٣ ، ١٣ ، ١٤) مجموعة الحررة والروماني (٢٣ ح ، ٢٢ ، ٥)					
تحسين التكنيك	٢٠ ق	مجموعة (الروماني) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة من أعلى والشد لاسفل مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة فى الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة من أعلى والشد لاسفل فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب	متوسطة	١	٤ ق	٢ × ٤ ق	٢ : ١
		مجموعة (الحررة) - التدريب على مهارة السقوط على الرجلين مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة السقوط على الرجلين فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب	عالية		٨ ق	٢ × ٤ ق	٢ : ١
		مجموعة (روماني - حررة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة من أعلى والشد لاسفل - التدريب على مهارة السقوط على الرجلين - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة من أعلى والشد لاسفل فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة السقوط على الرجلين فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (حررة)	عالية		٤ ق	٢ × ٢ ق	٢ : ١
الختام	١٠ ق	أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشى الخفيف حول البساط	خفيفة				

جدول (٢٥)
وحده من الأسبوع السابع

رقم الوحدة : ٢٨
شدة الحمل : (٩٥%) أقصى

التاريخ : ٢٠٠٢/٧/١٩
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة والقدرة التنافسية

نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات بين الراحة	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة	الآداء			
	—	متوسطة	—	—	٣×٣٠	أداء مجموعة التمرينات التالية (١، ٢٣، ٧، ١٥، ١١، ١٥)	١٠ اق	الإحماء
١:١	٢ق	عالية	١	٣٠ ث	٢×٣٠	أداء مجموعة التدرينات التالية بطريقة التدريب الدائري (٨، ١٦، ١٧) أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (١٠، ١٤، ١٧) حررة (١٥، ١٧، ١٩) مجموعة الحررة والروماني (١٠ ر، ١٥ ح، ١٩ ح)	١٥ اق	الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص
٢:١	٢ق	قصوى	١	٤ق	٢×٢ ٢×٢ ٣×٢	مجموعة (الروماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٢٠ اق	مصارعة تنافسية
٢:١	٢ق	قصوى	١	٤ق	٢×٢ ٢×٢ ٢×٢	مجموعة (الحررة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٢٠ اق	مصارعة تنافسية
٢:١	٢ق	قصوى	١	٤ق	٢×٢ ٢×٢ ٢×٢ ٢×٢ ٢×٢	مجموعة (روماني - حررة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (حررة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب (حررة) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (حررة)	٢٠ اق	مصارعة تنافسية
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البساط	١٠ اق	الختام

جدول (٢٦)
وحده من الأسبوع الثامن

رقم الوحدة : ٣٢
شدة الحمل : (٧٠%) متوسط

التاريخ : ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٢
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلي

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	متغيرات حمل التدريب				نسبة العمل الى الراحة
			الشدة	الكميات	الراحة	الآداء	
الإحماء	١٠ اق	أداء مجموعة التمرينات التالية (١ ، ٤ ، ٧ ، ١٩ ، ١١ ، ٢٣)	متوسطة	—	—	٣٠ × ٣	—
الإعداد البدني العام	١٥ اق	أداء مجموعة التدرينات التالية بطريقة التدريب الدائري (١ ، ١١ ، ١٧)	عالية	١	٣٠ ث	٢ × ٣٠	١ : ١
الإعداد البدني الخاص		أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (٢٠ ، ٢١ ، ٢٣) حرة (٨ ، ١١ ، ١٥) مجموعة الحرة والروماني (٢٠ ، ٢٣ ، ١٥ ح)					
تحسين التنشيط	٦٠ اق	مجموعة (الروماني) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة مع التركيز على صحة الأداء دون الاهتمام بالسرعة في الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	متوسطة	١	٤ ق	٢ × ٤ ق	٢ : ١
		عالية	٨ ق		٢ × ٤ ق		
		عالية	٤ ق		٢ × ٢ ق		
تحسين التنشيط	٦٠ اق	مجموعة (الحرة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى بعرقلة الرجل مع التركيز على صحة الأداء - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى بعرقلة الرجل في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب	متوسطة	١	٤ ق	٢ × ٤ ق	٢ : ١
		عالية	٨ ق		٢ × ٤ ق		
		عالية	٤ ق		٢ × ٢ ق		
٢ : ١		مجموعة (روماني - حرة) - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى بعرقلة الرجل - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على مهارة مسك الذراع والرقبة والرمى بعرقلة الرجل في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (حرة)	متوسطة	١	٢ ق	٢ × ٢ ق	٢ : ١
		متوسطة	٢ ق		٢ × ٢ ق		
		عالية	٤ ق		٢ × ٢ ق		
		عالية	٤ ق		٢ × ٢ ق		
		عالية	٣ ق		٢ × ١ ق		
		عالية	٣ ق		٢ × ١ ق		
الختام	١٠ اق	أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البساط	خفيفة				

جدول (٢٧)
وحده من الاسبوع التاسع

رقم الوحدة : ٣٦
شدة الحمل : (٨٠%) عالى

التاريخ : ٢٠٠٢ / ٨ / ٢
الهدف من الوحدة : تنمية المرونة و التحمل العضلى

نسبة العمل الى الراحة	المجموعات البراحة بين المجموعات	متغيرات حمل التدريب				المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	ترابحة	الإداء			
	—	متوسطة	—	—	٣×٣٠	أداء مجموعة التمرينات التالية(١، ٤، ٧، ١٩، ١١، ٢٣)	١٠ اق	الإحماء
١:١		عالية	١	٣٠ ث	٣×٣٠	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى روماني (١١، ١٤، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) حره (١، ٦، ١١، ١٣، ١٨، ٢٠) مجموعة الحره والروماني(١١، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١)	١٥ اق	الإعداد البدنى
٢:١		عالية	١	٤ ق	٤ ق ٢×	مجموعة (الروماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة		مصارعة تنافسية
٢:١		عالية	١	٤ ق	٤ ق ٢×	مجموعة (الحره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٦٠ اق	
٢:١		عالية	١	٧ ق	٢ ق ٢×	مجموعة (روماني - حره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (حره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب (حره) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة(روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة(حره)		
		خفيفة				أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشى الخفيف حول البساط	١٠ اق	

جدول (٢٨)
وحده من الأسبوع العاشر

رقم الوحدة : ٤٠
شدة الحمل : (١٠٠%) أقصى

التاريخ : ٢٠٠٢ / ٨ / ٩

الهدف من الوحدة : بدني (سرعة ، رشاقة) ، خططي (تحسين القدرة التنافسية)

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	متغيرات حمل التدريب			
			الإثاء	الراحة	المجموعات	الشدة
الإحماء	١٠ اق	أداء مجموعة التمرينات التالية (١ ، ٢ ، ٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣)	٣ × ٣٠ ث	-	-	متوسطة
الإعداد البدني	١٥ اق	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائري روماني (١ ، ١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢) حرة (١ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٢) مجموعة الحرة والروماني (١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠)	٣ × ٣٠ ث	٣٠ ث	١	عالية
مصارعة تنافسية	٦٠ اق	مجموعة (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٢ ق ٢ × ٢	٤ ق	١	قصوى
		مجموعة (الحرة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٢ ق ٢ × ٢	٤ ق	١	قصوى
		مجموعة (روماني - حرة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب (حرة) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلي في صورة جولات محددة بواجب (حرة) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (روماني) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (حرة)	٢ ق ١ × ٢	٤ ق	١	قصوى
			٢ ق ١ × ٢	٤ ق	١	قصوى
الختام	١٠ اق	أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشي الخفيف حول البيساط				خفيفة

جدول (٢٩)
وحده من الأسبوع الحادى عشر

التاريخ : ٢٠٠٢ / ٨ / ١٦

رقم الوحدة : ٤٤
شدة الحمل : (٩٠%) أقل من الأقصى

الهدف من الوحدة : بدنى (سرعة ، رشاقة) ، خطى (تحسين القدرة التنافسية)

نسبة العمل الى الراحة	المجموعات التى بين الراحة	متغيرات حمل التدريب			المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة			
	—	متوسطة	—	—	أداء مجموعة التمرينات التالية (١ ، ٢ ، ٤ ، ١٩ ، ٣٢)	١٠ اق	الإحماء
١ : ١		عالية	١	١	أداء مجموعة التمرينات التالية بطريقة التدريب الدائرى رومانى (١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢) حره (١ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣) مجموعة الحره والرومانى (١١ ، ١٤ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١)	١٥ اق	الإعداد البدنى
٢ : ١	٢ اق	قصوى	١	٤ اق ٢ اق ٢ اق ٦ اق	مجموعة (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة		مصارعة تنافسية
٢ : ١	٢ اق	قصوى	١	٤ اق ٢ اق ٢ اق ٦ اق	مجموعة (الحره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة	٦٠ اق	
٢ : ١	٢ اق	قصوى	١	٤ اق ٤ اق ٤ اق ٤ اق ٢ اق ٦ اق ٦ اق	مجموعة (رومانى - حره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع العلوى فى صورة جولات محددة بواجب (حره) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى فى صورة جولات محددة بواجب (حره) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (رومانى) - التدريب على المصارعة التنافسية بالمقاومة الكاملة (حره)		
		خفيفة			أداء مجموعة تمرينات الاسترخاء والتهدئة مع المشى الخفيف حول البساط	١٠ اق	الختام

جدول (٣٠)
وحده من الأسبوع الثاني عشر

رقم الوحدة : ٤٦
شدة الحمل : (١٠٠%) أقصى

التاريخ : ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ / ٨ / ٢٠٠٢

الهدف من الوحدة : بدنى (سرعة ، رشاقة) خططي (تحسين القدرة التنافسية)

نمبة العمل التي الراحة	المجموعات التي الراحة بين المجموعات	متغيرات حمل التدريب			المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الشدة	المجموعات	الراحة			
	—	متوسطة	—	—	٣×٣٠	١٠	الإحماء
١:١		عالية	١		٣×٣٠	١٥	الإعداد البدني
٢:١	٢	قصوى	١	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٦٠	مصارعة تنافسية
٢:١	٢	قصوى	١	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٦٠	مصارعة تنافسية
٢:١	٢	قصوى	١	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٢ ق ٢ ٢ ق ٢ ٢ ق ٣	٦٠	مصارعة تنافسية
		خفيفة				١٠	الختام