

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

- ١/٣ نموذج البحث .**
- ٢/٣ عينة البحث .**
- ٣/٣ المجال الزمني للبحث .**
- ٤/٣ أدوات جمع البيانات .**
- ٥/٣ الدراسات الاستطلاعية .**
- ٦/٣ خطوات إجراء الدراسة الأساسية .**
- ٧/٣ المعالجات الإحصائية .**

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد إستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبيئية والبعدية .

٢/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (١٠) لاعبين من لاعبي نادى السكة الحديد والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة والحاصلين على المراكز من الاول الى الرابع فى الموسمين التدريبيين ٢٠٠٤/٢٠٠٥ ، ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ، تم تطبيق التجربة الأساسية فى الموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ وتم تصنيف العينة كما يلى :

- (٣) لاعبين دوليين .
- (٣) لاعبين تم انضمامهم للمنتخب القومى دون ان يشاركوا فى بطولات دولية.
- (٤) لاعبين حاصلين على المراكز من الثالث الى الرابع على مستوى الجمهورية .

جدول (٣-١)

النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	عينة الدراسات الاستطلاعية	الأولى	—
		الثانية	٢٨,٥٧ %
		الثالثة	١٤,٢٩ %
		الرابعة	١٤,٢٩ %
٢	عينة الدراسة الأساسية	١٠	٢٨,٥٧ %
٣	المستبعدين	٥	١٤,٢٩ %
	الإجمالى	٣٥	١٠٠ %

يتضح من جدول (٣-١) أنه تم تقسيم عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم ١٥ لاعب بنسبة مئوية بلغت ٥٠ % من خارج عينة البحث الأساسية ، وكذلك عينة الدراسة الأساسية وعددهم ١٠ لاعبين بنسبة مئوية بلغت ٣٣ %.

١/٢/٣ أسباب اختيار العينة :

١. وجود خبرة تنافسية على مستوى عالى .
٢. وجود حافز لتحسين مستوى الانجاز والارتقاء بالمستوى الفنى .
٣. الإنتظام فى التدريب .
٤. القدرة على فهم أهداف الاستراتيجية والتي تتطلب خبرة خططية ومهارية عالية.

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية بين أفراد عينة البحث بهدف التأكد من أن العينة تقع ضمن حدود المنحنى الإعتدالى (± 3) جدول (٢-٣) وذلك فى المتغيرات قيد البحث .

جدول (٢-٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث فى متغيرات دلالات النمو قيد البحث

ن - ١٠

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفليطح	الالتواء
١	السن	١٩,٩٠	١٩,٥٠	١,٧٩	١,٢٥-	٠,١٠
٢	الطول	١٦٦,٩٠	١٦٩,٠	٦,٩٥	٠,٤٣	٠,٩٠-
٣	الوزن	٨١,٣٠	٧٥,٥٠	٢٦,٤٩	٠,٢٩	١,١٢
٤	العمر التدريبى	٥,٩٠	٦,٠	٠,٩٩	٠,١٥-	٠,٦١-

يوضح جدول (٢-٣) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفليطح	الالتواء
١	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	١١٨,٣٠	١٢٢,٨٣	٣٧,٨٨	٠,١٧	٠,٢١
٢	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	١٢٣,٥٣	١٢٥,٠	٣٧,٨٦	٠,٧٨-	٠,٠١٦-
٣	قوة القبضة اليمنى	٥٠,٣٠	٥٤,١٧	١٢,١٩	١,٢٨-	٠,٤٥-
٤	قوة القبضة اليسرى	٥٠,٤٦	٥٤,٨٣	١٢,٣٧	١,٧٥-	٠,٣٠-
٥	القوة المميزة بالسرعة	٢٠,٣٠	١٩,٠	٤,٥٧	١,٣١-	٠,٥٤
٦	الاتزان	١٤,٣٠	١٥,٠	٦,٩٧	٠,٥٣-	٠,٠٦٩-
٧	المرونة	٤٦,٧٠	٤٦,٥٠	٧,٤٣	٠,٧٠-	٠,٤٣
٨	التحمل	١٥,٢٠	١٦,٠	١,٦٨	٠,٢١-	٠,٩١-
٩	الرشاقة	٢٠,٠	١٩,٠	٣,٤٣	١,٢٨-	٠,٦٤

يوضح جدول (٣-٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث في متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفليطح	الالتواء
١	الإحساس بالزمن	١٢,٤٥	١٢,٥٠	٠,٥٨	١,١٩-	٠,٢٨-
٢	الإحساس بالمكان	٢,٠٥	٢,١٢	٠,٣٠	٠,٥٤-	٠,٤٦-

يوضح جدول (٣-٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث في متغيرات فعالية الاداء الاستراتيجي قيد البحث

ن = ١٠

٢	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	المجموعة الاولى	عدد المحاولات	١٥,٥٠	١٥,٥٥	٠,٨٤	٠,١٠
	النبض	١٧٤,٤٠	١٧٥,٥٠	٤,٤٧	٠,٧٣	١,٠٣-
٢	المجموعة الثانية	عدد المحاولات	١٦,٩٠	١٧,٠	١,٣٧	١,١٦-
	النبض	١٧٤,٣٠	١٧٢,٥٠	٣,٢٦	١,٩٦	٠,٤٥
٣	المجموعة الثالثة	عدد المحاولات	١٥,٨٠	١٦,٠	١,١٣	٠,٧٠-
	النبض	١٧١,٤٠	١٧٠,٥٠	٤,٢٧	٠,٢٩	٠,٧٢

يوضح جدول (٣-٥) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يشير الى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث في متغيرات مستوى الانجاز قيد البحث

ن = ١٠

٢	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	الاختبار الاول	٢٢,٣٠	١٩,٠	١٠,٤٣	٠,٤٦-	٠,٧٧
٢	الاختبار الثاني	٤,٤٠	٤,٥٠	١,٥٠	٠,٦٧-	٠,٦١-
٣	الاختبار الثالث	٣,١٠	٣,٠	١,٧٢	٠,٩٥-	٠,٣٥
٤	الاختبار الرابع	٣,٥٠	٣,٠	١,٥٨	٠,٨٩-	٠,٨٤
٥	الاختبار الخامس	٢,٣٠	٢,٠	١,٣٣	٠,٤٥	١,٠٥
٦	الاختبار السادس	٧,٠	٧,٠	٢,٠	٤,٦٦	١,٨٧

يوضح جدول (٣-٦) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يشير الى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٧)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث فى متغير التفكير الخطي قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	الالتواء
١	التفكير الخطي	٢٨,٤٠	٢٧,٥٠	٣,٨٩	٠,٣٠	٠,٢٠

يوضح جدول (٣-٧) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يشير الى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣-٨)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية البيانات لدى عينة البحث فى (حركات الإعداد - الهجوم المضاد - النقاط الفنية المحتسبة - الفوز) قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	الالتواء
٢٦	حركات الإعداد	٢٩,٠	٢٩,٥٠	٣,٨٥	٠,٣٨-	٠,٦١-
٢٧	الهجوم المضاد	٢٤,٩٠	٢٥,٠	١,٦٦	٠,٧٢-	٠,٣٤-
٢٨	النقاط الفنية المحتسبة	١٠٩,٧٠	١١٠,٠	٧,٢٧	١,١٦-	٠,١٩-
٢٩	متغير الفوز	٢٣,٤٠	٢٣,٥٠	١,٦٤	١,٢٥-	٠,١٢-

يوضح جدول (٣-٨) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ويتضح أن جميع القيم تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يشير الى اعتدالية البيانات وبعدها عن التوزيعات الغير اعتدالية.

٣/٣ المجال الزمني للبحث :

- تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/١/١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/٢٦ م على النحو التالى:
 ١. الدراسة الأولى فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/١/١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/٥ م .
 ٢. الدراسة الثانية فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/١/٨ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/١٢ م .
 ٣. الدراسة الثالثة فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/١/١٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/١٩ م .
 ٤. الدراسة الرابعة فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/١/٢٢ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/٢٦ م .
- تم تطبيق القياس القبلى فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٠٦/١/٢٨ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/٢/١ م .
- تم تطبيق تجربة البحث الأساسية فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٠٦/٢/٤ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/٤/٢٧ م .
- تم تطبيق القياس البعدى فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/٤/٣٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/٥/٤ م .

٤/٣ أدوات جمع البيانات:

١/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبى لقياس الوزن .
- شريط قياس الاطوال .
- ساعة إيقاف ذات اربع خانات لحساب اربع احداث فى وقت واحد .
- ديناموميتر رقمى لقياس القوة القصوى الثابتة للرجلين والظهر .
- مانوميتر رقمى لقياس قوة القبضة اليمنى واليسرى .
- صالة تدريب مزودة بشاشة عرض وجهاز عرض فيديو .
- بساط مصارعة .
- جهاز رقمى لقياس النبض .
- مجموعة تصوير تليفزيونى كاملة لقياس مستوى الانجاز وفعالية الأداء الاستراتيجى وعرض للخطط .

٢/٤/٣ الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

١ - القياسات الأساسية :

- السن .
- الوزن .
- الطول .
- العمر التدريبي .

٢ - الاختبارات البدنية :

- القوة القصوى الثابتة لعضلات الفخذ .
- القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر .
- القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى .
- القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى .
- القوة المميزة بالسرعة .
- الاتزان .
- المرونة .
- تحمل القوة .
- الرشاقة .

٣ - اختبارات الادراكات الحس حركية (من تصميم الباحث) :

- الاحساس بالزمن .
- الاحساس بالمكان .

٤ - اختبار التفكير الخططي (من تصميم الباحث) .

٥ - اختبارات فعالية الأداء الاستراتيجي (من تصميم الباحث)

٦ - اختبارات مستوى الانجاز (من تصميم الباحث) .

وفيما يلي شرح للاختبارات التي صممها الباحث :

١ - اختبار الادراكات الحس حركية (الإحساس بالزمن - الإحساس بالمكان) :

أولاً : الإحساس بالزمن :

الهدف : قياس قدرة اللاعب على الإحساس بالزمن أثناء المباراة .

طريقة الأداء :

- ١ - يقف اللاعب فى دائرة بدأ واستئناف اللعب وعن جانبيه يقف زميلين .
- ٢ - يقوم اللاعب بالقبض على الزميل الاول والتحرك فى جميع الاتجاهات على البساط لمدة (١٥ ث) ثم يقوم برمى الزميل براوليه عضد .
- ٣ - ثم يعود مسرعاً للقبض على الزميل الثانى ثم يتحرك على البساط لمدة (١٥ ث) ثم يقوم برمى الزميل براوليه عضد .
- ٤ - تكرر الخطوة الاولى .
- ٥ - تكرر الخطوة الثانية .

ملحوظة : يقوم اللاعب بأداء الخطوة الاولى والثانية من الاختبار بشكل تجريبي

طريقة احتساب النقاط :

- يتم بداية المؤقت مع بداية قبض اللاعب على الزميل فى كل مرة ويتم ايقاف المؤقت عند بداية الرمى
- يحصل اللاعب على (١٥) نقطة اذا قام برمى الزميل عند الثانية (١٥)
- يتم خصم درجة مع كل ثانية مبكرة ، (مثال : اذا رمى اللاعب الزميل فى الثانية ١٤ يتم خصم درجة من ١٥ فيحصل على ١٤ نقطة - واذا رمى الزميل فى الثانية ١٣ يتم خصم درجتين من ١٥ فيحصل على ١٣ درجة...الخ) .
- يتم خصم درجة مع كل ثانية تاخير ، (مثال : اذا رمى اللاعب الزميل فى الثانية ١٦ يتم خصم درجة من ١٥ درجة فيحصل على ١٤ درجة - واذا رمى الزميل فى الثانية ١٧ يتم خصم درجتين من ١٥ درجة فيحصل على ١٣ درجة...الخ) .

- يتم جمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب وإيجاد المتوسط الحسابي لها لتكون هذه هي الدرجة الاجمالية له .

ثانيا : الاحساس بالمكان :

الهدف : قياس قدرة اللاعب على الاحساس بمساحات البساط وتحديد مكانه على البساط أثناء المباراة .

طريقة الاداء :

- ١- يقف اللاعب المختبر في دائرة بدأ واستئناف اللعب وهو معصوب العين وعلى جانبيه الزميلين .
- ٢- يقوم اللاعب بالقبض على احد الزميلين والتحرك للخلف به حتى يصل الى منطقة اللعب السلبي (الزووم) ثم رمى الزميل براوليه عضد ثم العودة الى دائرة البدأ والقبض على الزميل الاخر والتحرك به للامام (للخلف من الزميل) حتى يصل الى منطقة اللعب السلبي (الزووم) ورمى الزميل براوليه عضد .
- ٣- تكرار الخطوة الثانية .

طريقة الحساب :

- يحصل اللاعب على (٤) نقاط اذا بدأ رمى الزميل وكلتا قدميه على منطقة اللعب السلبي
- يحصل اللاعب على نقطتين اذا بدأ الرمي واحدى قدميه على منطقة اللعب السلبي والقدم الاخرى داخل منطقة اللعب .
- يحصل اللاعب على نقطة واحدة اذا بدأ اللاعب بالرمي اذا كانت احدى قدميه على منطقة اللعب السلبي والاخرى على منطقة الامان .
- لا يحصل اللاعب على اى نقاط اذا بدأ بالرمي واى من قدماه لا تلمس منطقة اللعب السلبي ، سواء كانت كلتا قدماه على منطقة اللعب او منطقة الامان .

ملحوظة :

يقوم اللاعب بأداء محاولتين للرمي بشكل تجريبي من دون ان تعصب عينيه .



٢- اختبار التفكير الخطي :

السؤال الاول :

١- في حالة لو كنت انت اللاعب المهاجم ما هي الواجبات الخطية المحتملة من حيث مايلي:

أ- الاعدادات

.....

.....

.....

ب- النهايات المحتملة :

.....

.....

.....

٢- في حالة لو كنت انت اللاعب المدافع ما هي الواجبات الخطية المحتملة من حيث ما يلي :

أ- الدفاع قبل او اثناء الهجوم :

.....

.....

.....

ب- الهجوم المضاد :

.....

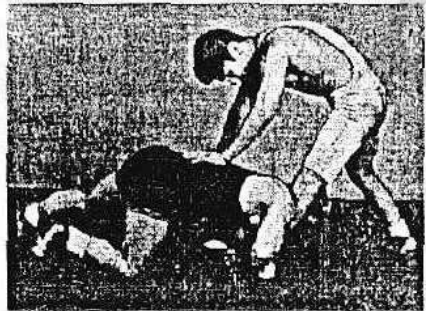
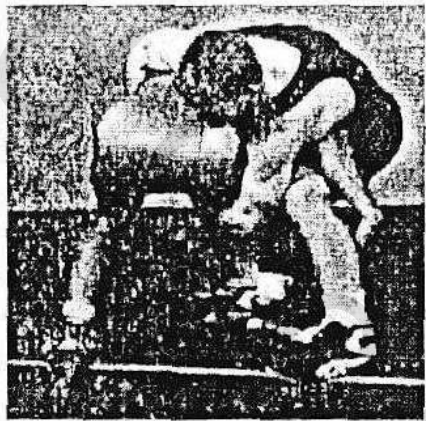
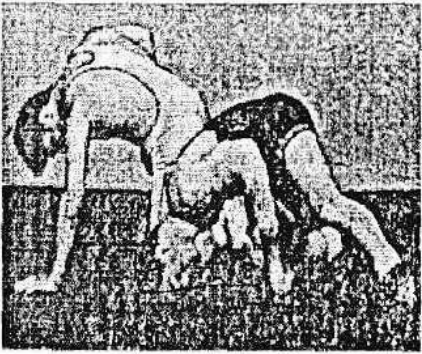
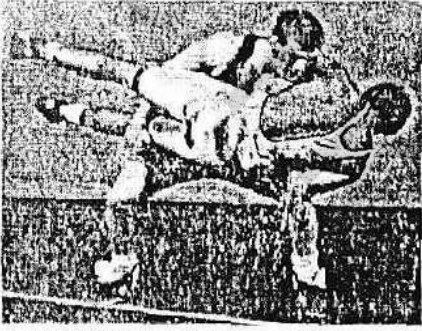
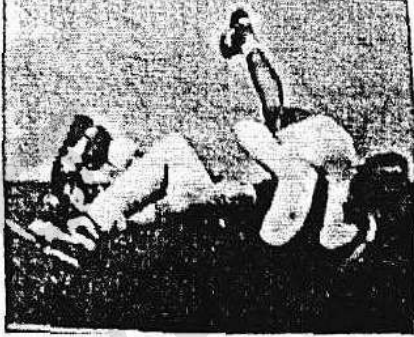
.....

.....

ملحوظة : اكتب كل الواجبات الخطية التي تعرفها

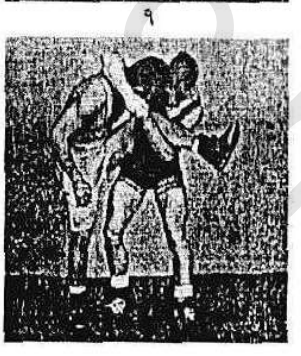
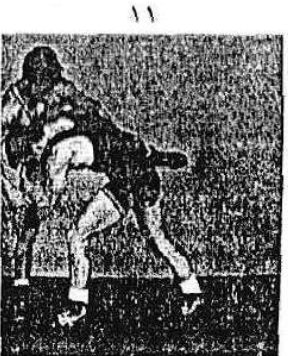
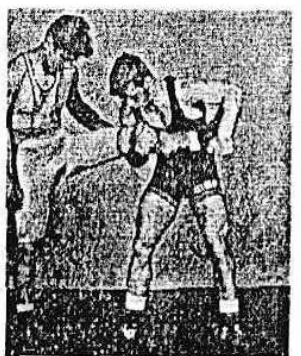
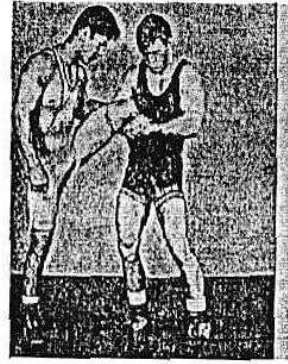
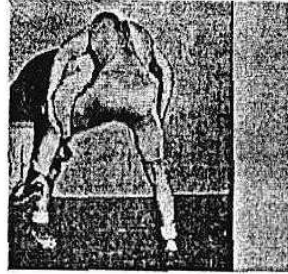
السؤال الثانى :

وصل بين الصورتين المكملتين لبعضهما



السؤال الثالث :

رتب الصور الآتية لتكون ثلاث هجمات مركبة مختلفة:



السؤال الرابع :



إذا قام المنافس بالهجوم على رجلك الواحدة
كما هو موضح فى الصورة فأى الصور
الآتية تمثل الدفاع المناسب من وجهة
نظرك؟ مع كتابة سبب اختيارك للصورة



٣



٢



١



٦



٥



٤

- ملحوظة معظم هذه الإجابات صحيحة ولكنها تدل على سمات اللاعب الارادية .

السؤال الخامس :

يبارى المصارع زميله لمدة دقيقة ثم يعطى راحة لمدة دقيقة يكتب فيها خطته لمواجهة
الزميل فى الدقيقتين التاليتين (على ان يكون هذا التخطيط مبنى على ما قام به المصارع من
تحليل لأداء الزميل ومعرفة طريقة لعبه وتقييم موقف الصراع) ثم يتم مقارنة ما كتبه
المصارع من خطط وما قام بتنفيذه من هذه الخطط فعلياً ، وحساب عدد النقاط التى حصل
عليها اللاعب عدد النقاط التى تم تسجيلها للمنافس وتسجيل عدد المرات التى تنتهى بفوز
اللاعب .

٢- اختبار قياس فعالية الاداء الاستراتيجى :

المجموعة الاولى : وهى تمثل مجموعة السقوط والهجوم على الرجل الواحدة وهى كما يلى:

الخطو للاختراق :

لاعب مدافع: الوقوف مدافعاً عن رجله

لاعب مهاجم: الهجوم على الرجل اليمنى للمدافع بالتقدم بالرجل اليمنى كرجل مختربة

لاعب مدافع: التفهق بالرجل اليمنى للخلف للدفاع عنها

لاعب مهاجم: التحول للهجوم على الرجل اليسرى للمدافع (والتى ستكون مكشوفة نتيجة تركيز المنافس على الدفاع عن رجله اليمنى) بالرجل اليسرى كرجل مختربة ومتابعة الاختراق للوصول للاتكاز على الركبة اليسرى والقدم اليمنى بجوار قدم المنافس اليسرى والرأس للخارج من فخذ اليسر .

النهاية :

إعاقة ركبته العكسية من الأمام باليد :

لاعب مهاجم: مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

لاعب مدافع: الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم ، الإستدارة وليصبح ظهره للزميل .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج

لاعب مهاجم: يحنى ركبة الزميل بالضغط على فخذ الزميل بكتفه وعضده .

المجموعة الثانية وهى تمثل مجموعة السقوط والهجوم على الرجلين وهى كما يلى:

الخطو للاختراق :

لاعب مدافع: الوقوف مدافعاً عن رجله

لاعب مهاجم: تقديم الرجل اليسرى للأمام لاغراء الزميل بالهجوم عليها

لاعب مدافع: يقوم الزميل بالهجوم على رجل اللاعب اليسرى

لاعب مهاجم: يقوم بالرجوع بالرجل اليسرى للخلف مع وضع كفيه على كتفى الزميل لمنعه من متابعة التقدم

لاعب مدافع: يقوم بالرجوع من الهجوم بالرجوع برجله المهاجمة للخلف

لاعب مهاجم: فى نفس الوقت الذى يرجع فيه الزميل للخلف يقوم بالتقدم والاختراق بالرجل اليسرى على رجلى الزميل .

النهاية :

الحمل على الرأس :

لاعب مدافع: يقوم بمد رجله اليمنى للخلف

لاعب مهاجم : يسيطر على الآلية اليمنى والركبة اليسرى ثم يقطع للأسفل بكنس ركبة الزميل اليسرى بذراعه اليمنى ويحني رأسه ويدفع بذراعه اليسرى بقوة لطرحه من فوق رأسه (هذه الحركة يجب أن تؤدي بشكل إنفجاري ، ويجب أن تلوى الرجل اليسرى وإلا سوف يسيطر عليه المنافس بذراعه اليمنى .

المجموعة الثالثة وهى تمثل مجموعة الهجوم المضاد وهى كما يلي:

دفع وجه المنافس جانباً:

لاعب مهاجم : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس على الجانب الايمن .

لاعب مدافع: تمرير الذراع عبر (أسفل) وجه الزميل ثم على ذراعه البعيدة وذلك يجعل رأسه تلف بعيداً عن اللاعب المدافع وفى نفس الوقت يستمر فى تمدد رجله للخلف ثم يلف بشكل دائرى خلف الزميل (عكس إتجاه وجه الزميل) ، يحاول أن يقبض بيده إما على كاحل الزميل القريب أو البعيد أو يعرقل (شكل) كاحل الزميل القريب بقدمه واللف خلف اللاعب للحصول على نقطة فنية.

اختبار مستوى الانجاز :

اولا يجب توضيح الهدف من وضع ٦ اختبارات لقياس مستوى الانجاز وعدم الاكتفاء باختبار او اختبارين ، والهدف من ذلك هو التأكد من ان مستوى الانجاز قد تحسن بالفعل ولم تؤثر فيه اى عامل من عوامل الضغط على اللاعب اثناء المباراة واهم عاملين هما عامل الوقت وعامل النتيجة ، وبالتالي عزل اى مؤثر او احتمال الصدفة فى نتيجة اختبار مستوى الانجاز ، وهذا يؤكد على ثبات مستوى الانجاز تحت اى ظرف فى كل مرحلة من مراحل البحث .

١- عمل دورة وتهيئة الظروف المماثلة للمنافسة الحقيقية مع ضرورة وضع هدف و دافع قوى للإنجاز ، على ان يلعب المصارع فى العينة الاساسية فى البحث ثلاث

مباريات مع ثلاث لاعبين مختلفين وفي نفس فئة الوزن للمصارع ويشترط ثبات هؤلاء المنافسين في الاختبارين القبلي والبعدي .

٢- مباراة لمدة دقيقتين والزميل متقدم (٣ - صفر) وعلى المصارع التعويض بأى مهارة .

٣- مباراة لمدة دقيقتين والزميل متقدم (٣-صفر) وعلى المصارع التعويض من خلال مهارتين اثنتين فقط (يتم تحديد مهارتين للاعب مسبقاً وعلى اللاعب التقيد بها وإستخدام قدراته الخططية فى الوصول لهدفه) .

٤- مباراة لمدة دقيقة واحدة والزميل متقدم (٣ - صفر) وعلى المصارع التعويض بأى مهارة .

٥- مباراة لمدة دقيقة واحدة والزميل متقدم (٣-صفر) وعلى المصارع التعويض من خلال مهارتين اثنتين فقط (يتم تحديد مهارتين للاعب مسبقاً وعلى اللاعب التقيد بها وإستخدام قدراته الخططية فى الوصول لهدفه) .

٦- مباراة لمدة دقيقتين والمصارع متقدم (٣ - صفر) وعليه القيام بالدفاع وصد هجمات الزميل .

٣/٤/٣ إستمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

- ١- استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية والاختبارات قيد البحث .
- ٢- استمارة تقييم فعالية الأداء الاستراتيجى .
- ٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المستخدمة قيد البحث .
- ٤- استمارة قياس التفكير الخططى .
- ٥- استمارة تقييم مستوى الاجاز .
- ٦- استمارة قياس المتغيرات البدنية .
- ٧- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الصفات البدنية الخاصة بالمصارعة .

٥/٣ الدراسة الإستطلاعية :

١/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى :

اجريت الدراسة الاولى فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٦/١/١ وحتى يوم ٢٠٠٦/١/٥ وقام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بمشكلة البحث وإستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الإختبارات قيد البحث جدول (٩ - ٣) ، ولقد تم إختيار الخبراء مرفق (٢) وفق معايير محددة وهى :

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراة فى التدريب الرياضى .
- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراة فى القياس والتقويم .
- أن يكون مدرب على الأقل لعشر سنوات .
- أن يكون حكم معتمد من الإتحاد المصرى للمصارعة .

ولقد تم حساب نسبة كل اختبار من خلال متوسط النسب التى اعطاها السادة الخبراء وجاءت كما يلى :

جدول (٩-٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى الإختبارات المستخدمة

ن = ٧

م	المتغيرات	الاختبار	متوسط النسب المئوية لرأى الخبراء (%)
١	البدنية	قوة عضلات الظهر	٨٠%
٢		قوة عضلات الرجلين	٨٠%
٣		قوة القبضة اليمنى	٨٠%
٤		قوة القبضة اليسرى	٨٠%
٥		القوة المميزة بالسرعة	٧٤%
٦		تحمل القوة	٧٣%
٧		الرشاقة	٧٧%
٨		المرونة	٨١%
٩		الاتزان	٦٦%
١٠	الادراكات	الإحساس بالزمن	٧٤%
١١	الحس حركية	الإحساس بالمكان	٧٥%

تابع / جدول (٣-٩)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى الإختبارات المستخدمة

ن = ٧

م	المتغيرات	الإختبار	متوسط النسب المئوية لأراء الخبراء (%)
١٢	فعالية الاداء	مجموعة الهجوم على الرجل الواحدة	٨٢%
١٣	الاستراتيجى	مجموعة الهجوم على الرجلين	٧٧%
١٤		مجموعة الهجوم المضاد	٨١%
١٥	مستوى الانجاز	الاختبار الاول	٨٨%
١٦		الاختبار الثانى	٧١%
١٧		الاختبار الثالث	٧٥%
١٨		الاختبار الرابع	٦٩%
١٩		الاختبار الخامس	٦٨%
٢٠		الاختبار السادس	٨٨%
٢١	التفكير الخططى		٦٦%

يتضح من جدول (٣-٩) أن الإختبارات التى حققت نسبة أعلى من ٦٥ ٪ تم قبولها من قبل الباحث، وسوف يقوم الباحث بحساب المعاملات العلمية لهذه الإختبارات ، كما قام الباحث بتصميم إختبار لقياس القدرات الحس - حركية (الاحساس بالزمن - الاحساس بالمكان) وكذلك اختبار لقياس التفكير الخططى وكذلك اختبار لفعالية الاداء الاستراتيجى واخيرا اختبار لقياس مستوى الانجاز وقام الباحث بحساب المعاملات العلمية لهذه الإختبارات.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وأجريت فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٦/١/٨ وحتى يوم ٢٠٠٦/١/١٢ وهدفت الى إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

حساب معامل الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة فى البحث عن طريق ايجاد معامل صدق التمايز وذلك من خلال ايجاد مجموعتين من لاعبي المصارعة من خارج العينة الأصلية للبحث وبنفس خصائص عينة البحث تتكون كل مجموعة من خمس لاعبين بحيث تكون افراد المجموعة الاولى من المصارعين المميزين فى النواحي الفنية والبدنية

والمجموعة الثانية تتكون من مجموعة من المصارعين الغير مميزين فى النواحي الفنية والبدنية ويوضح الجدول (٣-١٠) نتائج الصدق التجريبي للاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة).

جدول (٣-١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=1, n=2=5$$

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	القوة القصوى لعضلات الظهر	١٢٩,٣٣	١٣,٣٥	٧٨,٧٢	٨,٤١	٥٠,٦١	*٧,٨٥
٢	القوة القصوى لعضلات الرجلين	١٤٠,٧٤	١٦,٧٥	٨٥,٤٩	١٠,٩١	٥٥,٢٥	*٦,٧٦
٣	قوة القبضة اليمنى	٦١,٠	٤,٦٨	٤٠,١٦	٦,٤٦	٢٠,٨٤	*٦,٣٨
٤	قوة القبضة اليسرى	٥٩,٥٥	٤,٧٣	٣٨,٨٩	٤,٣٦	٢٠,٦٦	*٧,٨٦
٥	القوة المميزة بالسرعة	٢٣,٣٣	٣,٣٨	١٦,٣٣	١,٣٦	٧	*٤,٦٩
٦	الاتزان	١٨,٦٦	٤,٢٧	١٠,١٦	٥,١٥	٨,٥	*٣,١١
٧	المرونة	٥١,٦٦	٥,٣١	٤١,٨٣	٤,٠٢	٩,٦٧	*٣,٥٥
٨	التحمل	١٦,٣٣	٠,٥١	١١,٨٣	٢,٧٨	٤,٥	*٣,٨٩
٩	الرشاقة	٢٢,٠	٢,٩٦	١٧,٦٦	١,٢١	٤,٣٤	*٣,٣١

قيمة (ت) عند مستوى مغنوية ٠.٥ = ١,٨١

يوضح جدول (٣-١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة المميزة و المجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى مغنوية ٠.٥ مما يشير الى صدق الاختبارات.

جدول (٣-١١)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة الممیزة والمجموعة الغير ممیزة فى اختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن=١=٢=٥

م	المتغيرات	المجموعة الممیزة		المجموعة الغير ممیزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الإحساس بالزمن	١٤,٠٨	٠,٣٧	١٢,٥٨	٠,٦٨	١,٥٠	*٤,٧١
٢	الاحساس بالمكان	٣,١٦	٠,٢٠	٢,٠	٠,٣٨	١,١٦	*٦,٥٢

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يوضح جدول (٣-١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة الممیزة و المجموعة الغير ممیزة لدى عينة التقنين فى متغير الادراكات الحس حركية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات.

جدول (٣-١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة الممیزة و المجموعة الغير ممیزة فى اختبارات فعالية الأداء الاستراتيجى قيد البحث

ن=١=٢=٥

م	المتغيرات	المجموعة الممیزة		المجموعة الغير الممیزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	المجموعة الاولى	١٩,٠	٠,٨٩	١٥,٣٣	٠,٥١	٣,٦٧	*٨,٦٩
٢	المجموعة الثانية	١٨,٣٣	٢,٥٠	١٤,٣٣	١,٧٥	٤,٠٠	*٣,٢٠
٣	المجموعة الثالثة	١٨,٦٧	١,٠٣	١٤,٠	١,٤١	٤,٦٧	*٦,٥٢

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يوضح جدول (٣-١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة الممیزة و المجموعة الغير ممیزة لدى عينة التقنين فى متغير فاعلية الأداء الاستراتيجى قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات.

جدول (٣-١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة الممیزة و المجموعة الغير ممیزة فى اختبارات
مستوى الانجاز قيد البحث

$$n=1, n=2, n=5$$

م	المتغيرات	المجموعة الممیزة		المجموعة الغير ممیزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الاختبار الأول	٣٧,٢٧	٦,٨٠	٢١,٤٩	٧,١٥	١٥,٧٨	*٣,٥٧
٢	الثانى	٧,٨٣	٢,١٣	٤,٠	٠,٨٩	٣,٨٣	*٤,٠٥
٣	الثالث	٧,٥٠	٢,٣٤	٢,٨٣	١,٤٧	٤,٦٧	*٤,١٢
٤	الرابع	٧,٢٦	١,٧٥	٣,٢٦	١,٥٠	٤	*٤,١٤
٥	الخامس	٥,٥٠	١,٢٦	٢,١٦	١,٥١	٣,٣٤	*٤,١٥
٦	السادس	٩,٥٠	٢,٦٦	٦,١٥	١,٣٢	٣,٣٥	*٢,٧٤

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١,٨١

يوضح جدول (٣-١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة الممیزة والمجموعة الغير ممیزة لدى عينة التقنين فى متغير اختبارات مستوى الانجاز قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات.

جدول (٣-١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة الممیزة و المجموعة الغير ممیزة فى متغيرات
(حركات الإعداد - الهجوم المضاد - النقاط الفنية المحتسبة - الفوز) قيد البحث

$$n=1, n=2, n=5$$

م	المتغيرات	المجموعة الممیزة		المجموعة الغير ممیزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	حركات الإعداد	٣٦,٥٠	٣,٠٨	٢٧,٦٦	٣,٠١	٨,٨٤	*٥,٠٢
٢	الهجوم المضاد	٣٣,٦٦	١,٦٣	٢٣,٥٠	١,٣٧	١٠,١٦	*١١,٥٦
٣	النقاط الفنية المحتسبة	١٢٨,٥٠	٦,١٥	١٠٤,٥٠	٤,٦٧	٢٤	*٧,٦
٤	الفوز	٢٨,٥٠	١,٢٢	٢١,٨٣	١,٣٢	٦,٦٧	*٩,٠٣

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١,٨١

يوضح جدول (٣-١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة الممیزة والمجموعة الغير ممیزة لدى عينة التقنين فى متغير اختبارات معدل التغير قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة - المرونة - الاتزان) والمتغيرات الحس - حركية (الإحساس بالمكان - الإحساس بالزمن) واختبار التفكير الخططي واختبارات فعالية الأداء الاستراتيجي واختبار مستوى الانجاز وذلك عن طريق إعادة الاختبار على عينة من خارج العينة الأصلية للبحث ومماثلها لها وقوامها (١٠) لاعبين وتم أداء الاختبارات كما يلي :

تم إعطاء اللاعبين راحة سلبية إجبارية من أى نوع من أنواع التدريب لمدة يومين (٤٨ ساعة) حتى يزول تأثير أى نشاط بدنى وحتى تعود الحالة الفسيولوجية للاعب إلى الحالة الطبيعية وزوال اثر التدريب السلبي على اللاعب .

وتم أداء الاختبارات على خمسة أيام كما يلي :

اليوم الاول : اختبار القوة المميزة بالسرعة - اختبار الاحساس بالزمن - الرشاقة، على التوالي.

اليوم الثانى : اختبار الإحساس بالمكان - اختبار تحمل القوة ، على التوالي .

اليوم الثالث : اختبارات فعالية الأداء الاستراتيجي - التفكير الخططي .

اليوم الرابع : الاختبار الاول والثانى من اختبارات مستوى الانجاز .

اليوم الخامس : الاختبارات الثالث والرابع والخامس والسادس من اختبارات مستوى الانجاز.

جدول (١٥-٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات
فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
١	القوة القصوى لعضلات الظهر	١١٧,٢٥	٢٤,١٦	١١٨,٤٢	٢٣,٣٥	*٠,٨٩
٢	القوة القصوى لعضلات الرجلين	١٢١,٧٢	٣١,٥٦	١٢٢,٢٧	٢٩,٦٨	*٠,٨٧
٣	قوة القبضة اليمنى	٥٢,٢٥	١١,٣٤	٥٢,٧٥	١٠,٥٧	*٠,٩١
٤	قوة القبضة اليسرى	٤٩,٥٠	٩,١٨	٥٠,٠	٨,٧٢	*٠,٩٣

تابع / جدول (٣-١٥)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات
فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
٥	القوة المميزة بالسرعة	٢١,٣٧	٥,٦٢	٢٢,١١	٤,٤٨	*٠,٨٨
٦	الاتزان	١٣,٧٢	٧,٢٦	١٤,٣٢	٦,٥٧	*٠,٩١
٧	المرونة	٤٥,٥٠	٦,١١	٤٦,١٠	٥,٧٢	*٠,٨٩
٨	التحمل	١٥,٣٦	٢,٣٩	١٥,٥٣	٢,٢١	*٠,٩٤
٩	الرشاقة	٢٠,١٧	٣,٨٧	٢٠,٤٦	٣,٦٥	*٠,٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-١٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبار القدرات البدنية لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٣-١٦)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات
فى اختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الاحساس بالزمن	١٢,١١	٠,٥٦	١٢,٦٣	٠,٧٢	*٠,٩٣
٢	الاحساس بالمكان	٢,١٤	٠,٢٢	٢,٣٦	٠,١٩	*٠,٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-١٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبار الادراكات الحس حركية لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٣-١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات
فى اختبار التفكير الخطى قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	التفكير الخطى	٢٧,٩٢	٢,٧٤	٢٨,٣٩	٣,١٥	*٠,٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-١٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى متغير الاختبار الخطى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٣-١٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى اختبارات فاعلية
الاداء الاستراتيجى قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	المجموعة الاولى	١٥,٥٦	١,٠٣	١٦,٦٧	١,٢١	*٠,٩٣
٢	المجموعة الثانية	١٧,٣٢	٠,٨١	١٨,٠	١,٤١	*٠,٩٢
٣	المجموعة الثالثة	١٦,١٤	١,٠٩	١٦,٨٧	١,٥٠	*٠,٩٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-١٨) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبار فاعلية الاداء الاستراتيجى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٣-١٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى اختبارات مستوى الانجاز قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الاختبار الأول	٢٣,١٠	٥,٢١	٢٣,٣٢	٤,٣٦	*٠,٩١
٢	الاختبار الثانى	٤,٤٢	١,٠٧	٤,٧١	٠,٨٨	*٠,٩٤
٣	الاختبار الثالث	٣,١٠	٨٨.	٣,٣٢	٠,٧٦	*٠,٩٣
٤	الاختبار الرابع	٣,٤٦	١,١٢	٣,٦٩	١,٢٤	*٠,٨٩
٥	الاختبار الخامس	٢,٤٧	٠,٧٥	٢,٦١	٠,٨٢	*٠,٩٥
٦	الاختبار السادس	٧,١١	١,٤٩	٧,٥٦	١,١٧	*٠,٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-١٩) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى متغير اختبارات مستوى الانجاز لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٣-٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى متغيرات (حركات الإعداد - الهجوم المضاد - النقاط الفنية المحتسبة - الفوز) قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=١٠

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	حركات الإعداد	٢٨,٧٠	٢,١٤	٢٩,١١	٢,٨١	*٠,٨٦
٢	الهجوم المضاد	٢٤,٣٥	١,٨٧	٢٤,٧١	٢,٠٩	*٠,٩٣
٣	النقاط الفنية المحتسبة	١٠٧,٣٠	٤,٥٢	١٠٨,٢٠	٣,٩٧	*٠,٩١
٤	متغير الفوز	٢٢,٨٠	٢,٣٦	٢٣,١٥	٢,١١	*٠,٨٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٧٢

يوضح جدول (٣-٢٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى متغيرات (حركات الإعداد - الهجوم المضاد - النقاط الفنية المحتسبة - الفوز) لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

٢/٥/٣: الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من يوم ٢٠٠٦/١/١٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/١٩ م ، على عينة عمدية قوامها ٥ مصارع من نادى السكة الحديد من خارج عينة تجربة البحث .

- هدف الدراسة الإستطلاعية :

هدفت الدراسة الإستطلاعية الثانية إلى :

١. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث .
٢. تدريب المساعدين على طرق تنفيذ الاختبارات والقياسات .
٣. تحديد أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات .
٤. فهم اللاعبين لطريقة الأداء الصحيحة للاختبارات .

- أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الاختبارات .
- تم التحقق من مدى مناسبة استمارات تسجيل البيانات الخاصة بتجميع النتائج قيد البحث .
- تم تنظيم طريقة وكيفية أداء الاختبارات قيد البحث .
- تم توزيع المهام وتدريب المساعدين القائمين على إجراء الاختبارات.
- تم ترتيب الاختبارات قيد البحث بحيث يتم تطبيقها على ثلاثة أيام حتى لا يتم إجهاد أفراد عينة الدراسة أثناء أداء الاختبارات .
- تم تحديد فترة زمنية مناسبة بين القياس الأول والثاني لإجراء الثبات .

٣/٥/٣: الدراسة الإستطلاعية الرابعة:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من يوم ٢٠٠٦/١/١٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/١/١٩ م ، على عينة عمدية قوامها ٥ مصارع من نادى السكة

الحديد من خارج عينة تجربة البحث ، وهدفت الى الوقوف على انسب الطرق للتدريب على الاستراتيجية وكيفية تقديم الاستراتيجية للاعب وتحديد السيناريو التدريبى للاستراتيجية

اهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

- ١- ترتيب الجمل الخطية من البسيطة للمركبة .
- ٢- تصنيف الخطط الى خطط (للهجوم الحاسم - للهجوم المنظم - للقبض والسيطرة على المنافس - للدفاع - للهجوم المضاد - لاستكشاف المنافس - لارهاق المنافس واستنفاد قوته - لاضاعة الوقت) .
- ٣- اعداد السيناريو التدريبى وتحديد واجبات اللاعب المهاجم والمدافع واللاعب الذى يقوم بالهجوم المضاد .
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ السيناريو التدريبى للاعبين .

٦/٣ خطوات اجراء الدراسة الاساسية :

١/ ٦/٣ القياس القبلى :

تم إجراء القياسات القبلية على بساط نادى السكة الحديد الرياضى بطنطا فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٨/١/٢٠٠٦ إلى يوم الاربعاء الموافق ١/٢/٢٠٠٦ م ، حيث قام الباحث بتوزيع إجراء الاختبارات الخاصة بامتغيرات قيد البحث أثناء القياسات القبلية والبيئية والبعدية على مدار خمسة أيام متتالية كما فى الجدول رقم (٢١ - ٣) ، وقد روعى أن يكون إجراء القياس القبلى قبل بدء المرحلة الأولى من البرنامج التدريبى المقترح " مرحلة الإعداد العام " مباشرة .

جدول (٢١-٣)

توزيع إجراء الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث
أثناء القياسات القبلية والبيئية والبعدية

اليوم	ترتيب القياس	إسم الاختبار	الهدف
الأول	الأول	قوة عضلات الظهر	بدنى
	الثانى	قوة عضلات الرجلين	بدنى
	الثالث	قوة القبضة اليمنى	بدنى
	الرابع	قوة القبضة اليسرى	بدنى
	الخامس	القوة المميزة بالسرعة	بدنى
	السادس	تحمل القوة	بدنى
الثانى	الأول	الرشاقة	بدنى
	الثانى	المرونة	بدنى
	الثالث	الاتزان	بدنى
	الرابع	المجموعة الاولى	فعالية اداء
	الخامس	المجموعة الثانية	فعالية اداء
	السادس	المجموعة الثالثة	فعالية اداء
الثالث	الاول	الاحساس بالزمن	حس حركى
	الثانى	الإحساس بالمكان	حس حركى
	الثالث	التفكير الخططى	التفكير الخططى
الرابع	الاول	الاختبار الاول لمستوى الانجاز	مستوى انجاز
	الثانى	الاختبار الثانى لمستوى الانجاز	مستوى انجاز
الخامس	الاول	الاختبار الثالث لمستوى الانجاز	مستوى انجاز
	الثانى	الاختبار الرابع لمستوى الانجاز	مستوى انجاز
	الثالث	الاختبار الخامس لمستوى الانجاز	مستوى انجاز
	الرابع	الاختبار السادس لمستوى الانجاز	مستوى انجاز

٢/ ٦/٣ خطوات بناء البرنامج :

قام الباحث بإعداد و تصميم البرنامج من خلال الخطوات التالية :

١. قام الباحث بتحديد الفكرة العامة للاستراتيجية من خلال إرجاع مصطلح استراتيجية إلى الحقل الأساسي لها وهى العلوم العسكرية واستراتيجيات الحروب وان الاستراتيجية هي الفكر والخطط الموصل إلي تحقيق التفوق والنصر في المواجهة بين جبهتين وهذا الجانب متوفر في رياضة المصارعة.

٢. تحديد متغيرات البحث وهى :

- الاستراتيجية .

- مستوى الانجاز .

- مصارعى المصارعة الحرة .

٣. تحديد الاهداف العامة التى سوف تقوم الاستراتيجية بتحقيقها وهى :

- قدرة للاعب على دراسة المنافس سواء قبل المباراة او أثناءها .

- قدرة اللاعب على تقييم الموقف التنافسى .

- قدرة اللاعب على الاحساس بالوقت .

- قدرة اللاعب على الاحساس بالمساحات على البساط .

- قدرة اللاعب على هزيمة المنافس نفسيا .

- زيادة الخبرة الخططية للاعب .

٤. المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة الخاصة بالبحث .

٥. المسح الخاص بالدراسات السابقة الأجنبية الحديثة من شبكة المعلومات الانترنت وكذلك الموضوعات الخاصة بالبحث .

٦. إستطلاع رأى الخبراء والمدرين وذلك بهدف التعرف منهم على أهم مهارات والجمال الخططية الناجحة من وجهة نظر كل واحد منهم والاستفادة منها في البرنامج التدريبي .

٧. تحليل بطولات العالم والبطولات القارية الحديثة للوقوف على انجح التكتيكات والتكتيكات .

٨. قام الباحث بتجزئة الهدف العام للاستراتيجية الى عدة اهداف يمكن ترجمتها الى خطط وتم تقسيم هذه الاهداف على حسب انواع الخطط والجمال والمهارات وجاءت كالتالى :

- خطط لاستطلاع المنافس .
 - خطط للهجوم المنظم .
 - خطط للهجوم الخاطف .
 - خطط للهجوم الحاسم .
 - خطط للهجوم المضاد .
 - خطط لارهاق المنافس واستنفاد قوته .
 - خطط للدفاع ضد هجمات المنافس .
 - حركات اللاعب على البساط وتعبيرات وجهه .
- ٩ . قام الباحث بتصنيف المهارات والجمال الخططية على اساس الخطط السابقة .
- ١٠ . قام الباحث بتصميم سيناريو تدريبي لبيان كيفية تدريب اللاعبين على الإستراتيجية.

٦/٣ / ٤ أسس ومبادئ تصميم البرنامج التدريبي :

- ١ . أن تكون الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي مناسبة وملائمة للمرحلة السنية عينة البحث .
- ٢ . إتباع أسس ومبادئ التدريب الرياضي في تصميم البرنامج التدريبي .
- ٣ . مرونة البرنامج التدريبي وأن يكون قابل للتعديل بالحذف أو الاضافة بما يتناسب مع الظروف المستحدثة خلال البرنامج .
- ٤ . الاستفادة من الدراسات السابقة والمرتبطة الحديثة في تصميم البرنامج التدريبي .
- ٥ . إجراء القياسات البينية في البرنامج التدريبي .

أسس ومبادئ التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي :

- الإحماء والتهدة : يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدة .
- الخصوصية : لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله .
- التدرج بالحمل : درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف .
- التنوع : ضرورة التغيير في طرق التدريب وكذلك التوزيع من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل

- المنحنى التمرجى للحمل : ويقصد بذلك الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد .

- الفردية فى التدريب : حيث يراعى الفروق الفردية بين اللاعبين فى استيعاب وفهم الخطط .

- الانتقال الايجابى فى التعلم : ويقصد به ترتيب الجمل الخططية بحيث يستفيد اللاعب من تشابه بعض الجمل والخطط والخبرات السابقة . (٥١ : ٣٣)

٦/٣ ٥ البرنامج التدريبى:

أ- خطوات إعداد وتصميم البرنامج التدريبى :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبى من خلال التوزيع الزمنى للإستراتيجية

١- فترات التدريب = ٣ فترات (فترة الإعداد الأساسية ، فترة الإعداد الخاص ، فترة المنافسات)

٢- فترة الإعداد الأساسية :

- مدتها = ٤ أسابيع

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٥ وحدات تدريبية

- عدد الوحدات التدريبية فى فترة الإعداد الأساسية = $٥ \times ٤ = ٢٠$ وحدة تدريبية

- مدة الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة

- عدد الساعات التدريبية فى فترة الإعداد الأساسية = $١٢٠ \times ٢٠ = ٢٤٠٠$ دقيقة

٣- فترة الإعداد الخاص :

- مدتها = ٤ أسابيع

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٥ وحدات تدريبية

- عدد الوحدات التدريبية فى فترة الإعداد الخاص = $٥ \times ٤ = ٢٠$

- مدة الوحدة التدريبية = ١٤٠ دقيقة

- عدد الساعات التدريبية فى فترة الإعداد الخاص = $١٤٠ \times ٢٠ = ٢٨٠٠$ دقيقة

٤- فترة المنافسات :

- مدتها = ٤ أسابيع

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٥ وحدات تدريبية

- عدد الوحدات التدريبية فى فترة المنافسات = $٥ \times ٤ = ٢٠$

- مدة الوحدة التدريبية = ١٥٠ دقيقة

- عدد الساعات التدريبية فى فترة المنافسات = $١٥٠ \times ٢٠ = ٣٠٠٠$ دقيقة

جدول (٢٢-٣)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق
(خلال فترة الإعداد الأساسية)

الأسابيع	الوحدات التدريبية	الإعداد	الإعداد البدني	التمرين أو التخطيط	التخطيطات	التمرين البدني	الكتاب	الراحات
الأسبوع الأول	١	١٥	٤٠	٣٥	-	-	٥	٢٥
	٢	١٥	٤٠	٣٥	-	-	٥	٢٥
	٣	١٥	٤٠	٣٥	-	-	٥	٢٥
	٤	١٥	٤٠	٣٥	-	-	٥	٢٥
	٥	١٥	٤٠	٤٠	-	-	٥	٢٠
الأسبوع الثاني	١	١٥	٤٠	٤٠	-	-	٥	٢٠
	٢	١٥	٤٠	٤٠	-	-	٥	٢٠
	٣	١٥	٤٠	٤٠	-	-	٥	٢٠
	٤	١٥	٤٠	٤٠	-	-	٥	٢٠
	٥	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
الأسبوع الثالث	١	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٢	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٣	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٤	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٥	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
الأسبوع الرابع	١	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٢	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٣	١٥	٣٥	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٤	١٠	٤٠	٤٥	-	-	٥	٢٠
	٥	١٠	٤٠	٤٥	-	-	٥	٢٠

جدول (٢٣-٣)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق
(خلال فترة الإعداد الخاص)

الأسابيع	الوحدات التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية					الراحات
		الإحماء	الإعداد البدني	الدروس المهارية والخططية	التطبيقات التنافسية	التدريب الممارسي	الختم
الأسبوع الأول	١	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٢	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٣	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٤	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٥	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
الأسبوع الثاني	١	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٢	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٣	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٤	٥	٤٠	٤٥	٢٥	—	٥
	٥	٥	٣٠	٤٥	٢٥	١٠	٥
الأسبوع الثالث	١	٥	٣٠	٤٥	٢٥	١٠	٥
	٢	٥	٣٠	٤٥	٢٥	١٠	٥
	٣	٥	٣٠	٤٥	٢٥	١٠	٥
	٤	٥	٣٠	٤٥	٢٥	١٠	٥
	٥	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥
الأسبوع الرابع	١	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥
	٢	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥
	٣	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥
	٤	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥
	٥	٥	٢٥	٤٥	٣٠	١٠	٥

جدول (٢٤-٣)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق
(خلال فترة المنافسات)

أجزاء الوحدة التدريبية							الأسابيع	الوحدات التدريبية
الراحة	الغذاء	التدريب الميداني	التطبيقات الشفهية	الدروس المهارية والخطوات	الأعداد البدنية	الإحماء		
٢٠	٥	١٥	٣٥	٥٠	٢٠	٥	١	الاسبوع الاول
٢٠	٥	١٥	٣٥	٥٠	٢٠	٥	٢	
٢٠	٥	١٥	٣٥	٥٠	٢٠	٥	٣	
٢٠	٥	١٥	٣٥	٥٠	٢٠	٥	٤	
٢٠	٥	١٥	٣٥	٥٠	٢٠	٥	٥	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	١	الاسبوع الثاني
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٢	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٣	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٤	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٥	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	١	الاسبوع الثالث
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٢	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٣	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٤	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٥	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	١	الاسبوع الرابع
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٢	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٣	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٤	
٢٠	٥	١٥	٤٠	٤٥	٢٠	٥	٥	

جدول (٢٥-٣)

النسب المئوية لأجزاء الوحدات التدريبية

(خلال فترة الإعداد العام)

أجزاء الوحدة التدريبية							الوحدات التدريبية	الأسابيع
الراحات	الخام	التدريب المباراني	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخططية	الإعداد البديلي	الإحماء		
%٢٠,٨	%٤,٢	—	—	%٢٩,٢	%٣٣,٣	%١٢,٥	١	الأسبوع الأول
%٢٠,٨	%٤,٢	—	—	%٢٩,٢	%٣٣,٣	%١٢,٥	٢	
%٢٠,٨	%٤,٢	—	—	%٢٩,٢	%٣٣,٣	%١٢,٥	٣	
%٢٠,٨	%٤,٢	—	—	%٢٩,٢	%٣٣,٣	%١٢,٥	٤	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%١٢,٥	٥	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%١٢,٥	١	الأسبوع الثاني
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%١٢,٥	٢	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%١٢,٥	٣	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%١٢,٥	٤	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٥	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	١	الأسبوع الثالث
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٢	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٣	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٤	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٥	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	١	الأسبوع الرابع
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٢	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٢٩,١	%١٢,٥	٣	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٣٣,٣	%٨,٣٣	٤	
%١٦,٧	%٤,٢	—	—	%٣٧,٥	%٣٣,٣	%٨,٣٣	٥	

جدول (٢٦-٣)

النسب المئوية لأجزاء الوحدات التدريبية
(خلال فترة الاعداد الخاص)

أجزاء الوحدة التدريبية							الأسابيع
الراحة	النم	التدريب المبارى	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخطية	الإعداد البدنى	الإحماء	الوحدات التدريبية
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	١
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٢
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٣
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٤
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٥
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	١
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٢
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٣
%١٤,٢	%٣,٦	-	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢٨,٦	%٣,٦	٤
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢١,٤	%٣,٦	٥
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢١,٤	%٣,٦	١
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢١,٤	%٣,٦	٢
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢١,٤	%٣,٦	٣
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%١٧,٩	%٣٢,١	%٢١,٤	%٣,٦	٤
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	٥
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	١
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	٢
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	٣
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	٤
%١٤,٢	%٣,٦	%٧,١	%٢١,٤	%٣٢,١	%١٧,٩	%٣,٦	٥

جدول (٢٧-٣)

النسب المئوية لأجزاء الوحدات التدريبية

(خلال فترة المنافسات)

أجزاء الوحدة التدريبية							الوحدات التدريبية	الأسابيع
الراحت	الختم	التدريب المباراني	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخطية	الأعداد البدي	الأحماء		
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٣,٣	%٣٣,٣	%١٣,٣	%٣,٣٣	١	الاسبوع الاول
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٣,٣	%٣٣,٣	%١٣,٣	%٣,٣٣	٢	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٣,٣	%٣٣,٣	%١٣,٣	%٣,٣٣	٣	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٣,٣	%٣٣,٣	%١٣,٣	%٣,٣٣	٤	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٣,٣	%٣٣,٣	%١٣,٣	%٣,٣٣	٥	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	١	الاسبوع الثاني
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٢	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٣	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٤	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٥	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	١	الاسبوع الثالث
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٢	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٣	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٤	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٥	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	١	الاسبوع الرابع
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٢	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٣	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٤	
%١٣,٣	%٣,٣٣	%١٠	%٢٦,٧	%٣٠	%١٣,٣	%٣,٣٣	٥	

جدول (٢٨-٣)

توزيع الأحمال على الأسابيع التدريبية

درجة الحمل												
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
أقصى						٩٠٪	٨٥٪	٩٥٪		٨٥٪	٩٥٪	٩٠٪
أقل من الأقصى			٧٥٪	٨٠٪	٧٥٪				٧٥٪			
متوسط	٦٥٪	٧٠٪										
أقل من المتوسط												
راحة												

جدول (٢٩-٣)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية (الأسبوع الأول)

درجة الحمل	الوحدات التدريبية					
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
أقصى						
أقل من الأقصى	٧٦٪				٧٦٪	
متوسط		٥٤٪	٦٥٪			٥٤٪
بسيط						
راحة				-		-

جدول (٣-٣٠)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع الاول)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المباريات	التطبيقات التخيلية	الدروس المهارية والخططية	الاعداد البدنية	الاحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٢	%٩٠	%٦٥	الحمل	١
هوائى	هوائى	-	-	هوائى لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٤٥	-	-	%٦٠	%٧٥	%٤٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	-	-	هوائى	هوائى - لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٥٠	-	-	%٦٥	%٩٠	%٥٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	-	-	هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٢	%٩٠	%٦٥	الحمل	٤
هوائى	هوائى	-	-	هوائى لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٤٥	-	-	%٦٠	%٨٦	%٤٠	الحمل	٥
هوائى	هوائى	-	-	هوائى	هوائى - لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٣١)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الأسبوع الثانى)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
				%٩١			أقصى
	%٨٤						أقل من الأقصى
		%٦٤			%٥١	%٧٠	متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٣٢)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع الثانى)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	النظام	التدريب الممارسى	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخطية	الإعداد اليمنى	الإحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٥٠	-	-	%٨٠	%٩٠	%٦٠	الحمل	١
هوائى	هوائى	-	-	هوائى- لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٣٠	-	-	%٦٠	%٧٠	%٤٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	-	-	هوائى	هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٩٠	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	-	-	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٤٤	-	-	%٨٠	%٨٥	%٥٠	الحمل	٤
هوائى	هوائى	-	-	هوائى- لا هوائى	هوائى- لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٩	%٩٥	%٦٥	الحمل	٥
هوائى	هوائى	-	-	هوائى- لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٣٣)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع الثالث)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	%٩٠						اقصى
				%٨٥		%٧٥	اقل من الاقصى
		%٦٠			%٦٥		متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٣٤)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الأسبوع الثالث)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المباراني	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخططية	الاعداد البدي	الاحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٢	%٩٠	%٦٥	الحمل	١
هوائي	هوائي	-	-	هوائي- لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٤٤	-	-	%٨٠	%٨٥	%٥٠	الحمل	٢
هوائي	هوائي	-	-	هوائي- لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٩٠	%٩٥	%٦٥	الحمل	٣
هوائي	هوائي	-	-	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٥٥	-	-	%٦٠	%٨٠	%٤٠	الحمل	٤
هوائي	هوائي	-	-	هوائي	هوائي- لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٠	-	-	%٩٠	%٩٥	%٧٠	الحمل	٥
هوائي	هوائي	-	-	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٣٥)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع الرابع)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	%٩٠						اقصى
				%٨٥	%٧٥	%٨٠	اقل من الاقصى
		%٧٠					متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٣٦)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع الرابع)

أجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبارالي	التطبيقات التفاسية	الدروس المهارية والخطية	الاعداد اليدني	الإحصاء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٥	%٩٥	%٦٥	الحمل	١
هوائي	هوائي	-	-	هوائي لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٨٢	%٩٠	%٦٥	الحمل	٢
هوائي	هوائي	-	-	هوائي لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٩٠	%٩٥	%٦٥	الحمل	٣
هوائي	هوائي	-	-	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٥٠	-	-	%٨٠	%٩٠	%٦٠	الحمل	٤
هوائي	هوائي	-	-	هوائي لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	-	%٩٠	%٩٥	%٧٠	الحمل	٥
هوائي	هوائي	-	-	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٣٧)
توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع الخامس)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
				%٩١			أقصى
	%٨٥						أقل من الأقصى
		%٦٤			%٧٠	%٧٠	متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٣٨)
توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع الخامس)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبارالي	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخططية	الاعداد البدني	الأحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٤٠	-	%٩٥	%٨٠	%٨٥	%٥٠	الحمل	١
هوائي	هوائي		لاهوائي	هوائي لاهوائي	هوائي- لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٣٠	-	%٩٥	%٨٠	%٨٥	%٥٠	الحمل	٢
هوائي	هوائي		لاهوائي	هوائي لاهوائي	هوائي لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	-	%٩٥	%٩٠	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائي	هوائي		لاهوائي	لاهوائي	لاهوائي	هوائي لاهوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٣٥	-	%٩٥	%٦٥	%٩٠	%٤٠	الحمل	٤
هوائي	هوائي		لاهوائي	هوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائي	هوائي	لاهوائي	لاهوائي	هوائي- لاهوائي	لاهوائي	هوائي لاهوائي	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٣٩)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع السادس)

درجات الحمل	الوحدات التدريبية						الجمعة
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
أقصى	%٩٠					%٩٥	
أقل من الأقصى			%٨٥				
متوسط		%٧٤			%٧٤		
بسيط							
راحة				-			-

جدول (٣-٤٠)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع السادس)

الوحدات التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية							الراحة
	الحمل واتجاهه	الإجماع	الاعداد البدنية	المهارية والتطبيقية	التطبيقات الفلسفية	التدريب العملي	الختم	
١	الحمل	%٧٥	%٩٥	%٩٠	%٩٥	%٩٥	%٦٥	%٣٠
	اتجاه الحمل	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى
٢	الحمل	%٥٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٩٠	%٦٥	%٣٠
	اتجاه الحمل	هوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى
٣	الحمل	%٧٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٩٥	%٦٥	%٣٠
	اتجاه الحمل	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى
٤	الحمل	%٥٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٩٠	%٦٥	%٣٠
	اتجاه الحمل	هوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى
٥	الحمل	%٧٥	%٩٥	%٩٥	%٩٨	%٩٨	%٦٥	%٣٠
	اتجاه الحمل	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى	هوائى

جدول (٣-٤١)
توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الأسبوع السابع)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	%٩٥			%٩٠			أقصى
					%٨٠	%٨٥	أقل من الأقصى
		%٧٥					متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٤٢)
توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الأسبوع السابع)

أجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبرالي	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخطية	الاعداد البدني	الاحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	١
هوائي	هوائي	لاهوائي	لاهوائي	هوائي لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٥	%٧٥	%٨٠	%٧٠	الحمل	٢
هوائي	هوائي	لاهوائي	هوائي لاهوائي	هوائي	هوائي لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٩٠	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائي	هوائي	لاهوائي	لاهوائي	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٤
هوائي	هوائي	لاهوائي	هوائي لاهوائي	هوائي	هوائي لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائي	هوائي	لاهوائي	لاهوائي	لاهوائي	لاهوائي	هوائي	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٤٣)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع الثامن)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	%٩٥					%٩٥	أقصى
				%٨٥	%٨٠		أقل من الأقصى
		%٧٥					متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٤٤)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع الثامن)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الكتاب	(التدريب) الاجزاء	الأنشطة التدريبية	الدروس المهنية والخطبة	الإعداد التعليمي	الاجتماع	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	١
هوائى	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٥	%٧٥	%٨٠	%٧٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	لاهوائى	هوائى لاهوائى	هوائى	هوائى لاهوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى لاهوائى	لاهوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٤
هوائى	هوائى	لاهوائى	هوائى لاهوائى	هوائى	هوائى لاهوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائى	هوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	لاهوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٤٥)
توزيع الاحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع التاسع)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
				٩٠%			أقصى
	٨٥%						أقل من الأقصى
		٦٥%			٦٥%	٧٠%	متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٤٦)
توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع التاسع)

اجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الحكم	التدريب	التطبيقات	الدروس	الاعداد	الاحماء	الحمل واتجاهه	
الراحة	الحكم	العملي	التنافسية	المهارية والخطية	البني			
٣٠%	٦٥%	٧٥%	٧٥%	٧٥%	٧٥%	٥٠%	الحمل	١
هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
٣٠%	٦٥%	٧٥%	٧٠%	٦٥%	٧٠%	٥٠%	الحمل	٢
هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
٣٠%	٦٥%	٩٥%	٩٥%	٩٠%	٩٥%	٧٥%	الحمل	٣
هوائي	هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
٣٠%	٦٥%	٧٥%	٧٠%	٦٥%	٧٠%	٥٠%	الحمل	٤
هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	اتجاه الحمل	
٣٠%	٦٥%	٩٥%	٩٥%	٨٥%	٩٥%	٧٥%	الحمل	٥
هوائي	هوائي	لا هوائي	لا هوائي	هوائي لا هوائي	لا هوائي	هوائي	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٤٧)

توزيع الاحمال على الوحدات التدريبية
(الاسبوع العاشر)

الوحدات التدريبية							درجات العمل
الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	النسبة	
	%٩٥			%٩٠			اقصى
					%٨٠	%٨٥	اقل من الاقصى
		%٧٥					متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٤٨)

توزيع الحمل واتجاهه على اجزاء الوحدات التدريبية
(الاسبوع العاشر)

اجزاء الوحدات التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبارتي	التطبيقات التفاسسية	الدروس المهارية والخطبية	الاعداد البديي	الاحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	١
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٥	%٧٥	%٨٠	%٧٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٩٠	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٤
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٤٩)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الأسبوع الحادى عشر)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	%٩٥					%٩٥	أقصى
				%٨٥	%٨٠		أقل من الأقصى
		%٧٥					متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٥٠)

توزيع الحمل واتجاهه على أجزاء الوحدات التدريبية
(الأسبوع الحادى عشر)

أجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبارى	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخططية	الإعداد البدنى	الإحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	١
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٥	%٧٥	%٨٠	%٧٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٤
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

جدول (٣-٥٠)

توزيع الأحمال على الوحدات التدريبية
(الأسبوع الثاني عشر)

الوحدات التدريبية							درجات الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	%٩٥					%٩٠	أقصى
				%٨٥			أقل من الأقصى
		%٧٤			%٧٤		متوسط
							بسيط
-			-				راحة

جدول (٣-٥٠)

توزيع الحمل واتجاهه على أجزاء الوحدات التدريبية
(الأسبوع الثاني عشر)

أجزاء الوحدة التدريبية								الوحدات التدريبية
الراحة	الختم	التدريب المبارالي	التطبيقات التنافسية	الدروس المهارية والخطبية	الإعداد البدني	الاحماء	الحمل واتجاهه	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٩٠	%٩٥	%٧٥	الحمل	١
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٢
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٥	%٩٥	%٨٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٣
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٨٠	%٥٠	الحمل	٤
هوائى	هوائى	لا هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	هوائى لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	
%٣٠	%٦٥	%٩٨	%٩٨	%٩٥	%٩٥	%٧٥	الحمل	٥
هوائى	هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	لا هوائى	هوائى	اتجاه الحمل	

الهدف البدنى /	الهدف الفنى /	الاسبوع /
درجة الحمل العام /	الهدف الارادى /	الوحدة /
		الزمن الكلى /

ملاحظات	المحتوى	اتجاه الحمل	درجة الحمل			الزمن بالدقيقة	اجراء الوحدة
			الراحة	التكرار	الشدة		
							الاحماء
							الاعداد البدنى
							الدروس المهارية والخططية
							التطبيقات التنافسية
							التدريب المبارائى
							الختام

٦/٦/٣ القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث على بساط المصارعة بنادى السكة الحديد فى الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٣٠/٤/٢٠٠٦م إلى يوم الخميس الموافق ٤/٥/٢٠٠٦م ، حيث قام الباحث بتوزيع إجراء الإختبارات الخاصة بالإستجابات قيد البحث أثناء القياسات البعدية على مدار خمسة أيام متتالية ، وقد روعى أن يكون إجراء القياس البعدى بعد إنتهاء المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبى المقترح.

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الآلى من خلال البرنامج الإحصائى " Spss .

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) .
- تحليل التباين .
- اختبار L.S.D
- نسبة التحسن .