

المرفقات

مرفق (١)

إستبيان إستطلاع الرأى حول برنامج مقترح
لمهارة بناء الأهداف

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم علم النفس الرياضى

إستبيان إستطلاع الرأى

حول برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف

السيد الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة مباركة وبعد....

يتشرف الباحث/ أحمد السيد إبراهيم- المدرس المساعد- بإحاطة سيادتكم علماً بأنه بصدد القيام بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه تحت عنوان "أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢- ١٥) سنة"، ولما تتمتع به سيادتكم من خبرة واسعة فى علم النفس الرياضى يسعدنى أن أعرض على سيادتكم هذه الإستمارة، والتي تهدف إلى إستطلاع رأى سيادتكم حول ما يلى :

- ١- تحديد الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج.
 - ٢- تحديد مدة الوحدة التدريبية.
 - ٣- تحديد مراحل البرنامج المقترح.
 - ٤- تحديد أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف.
 - ٥- تحديد الإختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف.
- بأمل التفضل بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل أحد الإختيارات (أوافق، إلى حد ما، لا أوافق) وفق ما تراه سيادتكم، وكذلك إضافة ما ترونه مناسباً فى الجزء المخصص.
- هذا ويأمل الباحث الإستفادة برأى سيادتكم وتوجيهاتكم السديدة التى سوف تشرى البحث وستضع الباحث على بداية الطريق الصحيح.

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

وتفضلوا سيادتكم بخالص الشكر وعظيم الإمتنان،

الباحث

١- تحديد الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح :

م	مشمول البرنامج	الفترة الزمنية	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	برنامج مهارة بناء الأهداف المقترح	(٨) أسابيع				
		(١٢) أسبوع				
		(١٦) أسبوع				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :						

٢- تحديد مدة تدريب مهارة بناء الأهداف في الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح :

م	مشمول البرنامج	الفترة الزمنية	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
٢	مدة تدريب مهارة بناء الأهداف في الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح	(١٥) دقيقة				
		(٣٠) دقيقة				
		(٤٥) دقيقة				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :						

٣- تحديد مراحل البرنامج المقترح

م	مراحل البرنامج المقترح	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	التعرف على مهارة بناء الأهداف				
٢	تعلم واكتساب مهارة بناء الأهداف				
٣	التنفيذ التطبيقي لمهارة بناء الأهداف				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :					

٤- تحديد أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف :

م	الجوانب العقلية	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على التصور				
٢	القدرة على الإسترخاء				
٣	القدرة على تركيز الإنتباه				
٤	القدرة على مواجهة القلق				
٥	الثقة بالنفس				
٦	دافعية الإنجاز				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :					

٥- تحديد الإختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف :

أ- إستخبار المهارات النفسية

الوصف :

إستخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shamrook (١٩٩٦م) وقام بتعريبه الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور. - القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه. - القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز.

رأى سيادتكم			
أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات

إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :

ب- إختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضى

الوصف :

صمم الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) إختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب الرياضى للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الإسترخاء أو التصور العقلى أو تركيز الإنتباه، الإختبار الأول بعنوان : التقييم الذاتى للاعب الرياضى (الصورة أ) ويقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للاعب الرياضى، والإختبار الثانى بعنوان : التقييم الذاتى للاعب الرياضى (الصورة ب) ويقيس القدرة على مواجهة اللاعب الرياضى للضغط.

رأى سيادتكم			
أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات

إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :

أ- محمد حسن علاوى : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، ١٩٩٨م، ص ص ٥٤٣-٥٤٧.

ب- المرجع السابق ص ص ٥٥٢-٥٥٤.

ج- قائمة المهارات النفسية للرياضة

الوصف :

صمم كل من ماهوني Mahoney، وتيلر Tyler، وبركنز Perkins (١٩٩٧م)

قائمة المهارات النفسية للرياضة Psychological Skills inventory for sport

لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي للمستويات الرياضية وقام

الدكتور محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) باقتباس القائمة مع الإقتصار على الأربعة أبعاد

الأولى منها وهى : القلق، وتركيز الانتباه، الإستعداد العقلى، الثقة بالنفس.

ملاحظات	لا أوافق	إلى حد ما	أوافق	رأى سيادتكم
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :				

مرفق (٢)

نتيجة آراء السادة الخبراء حول برنامج مقترح
لتدريب مهارة بناء الأهداف

أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى

١- أ.د./ إبراهيم خلاف أبو زيد

٢- أ.د./ أسامة كامل راتب

٣- أ.د./ حبيب العدوى

٤- أ.د./ خير الدين عويس

٥- أ.د./ رشيد حلمى

٦- أ.د./ محمد العربى شمعون

النتيجة النهائية لأراء السادة الخبراء حول
البرنامج المقترح لمهارة بناء الأهداف

- ١ - الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح (١٦) أسبوع.
- ٢ - مدة تدريب مهارة بناء الأهداف في الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح (٣٠) دقيقة
- ٣ - مراحل البرنامج المقترح هي :
 - التعرف على مهارة بناء الأهداف.
 - تعلم واكتساب مهارة بناء الأهداف.
 - التنفيذ التطبيقي لمهارة بناء الأهداف.
- ٤ - أهم الجوانب العقلية المرتبطة بتنمية مهارة بناء الأهداف
 - القدرة على التصور.
 - القدرة على الإسترخاء.
 - القدرة على تركيز الإنتباه.
 - القدرة على مواجهة القلق.
 - الثقة بالنفس.
 - دافعية الإنجاز.
- ٥ - الإختبار المناسب لقياس الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف
 - إستخبار المهارات النفسية.

مرفق (٣)

إستبيان إستطلاع الرأى حول المهارات الأساسية لدى
المصارعين من (١٢-١٥) سنة

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم علم النفس الرياضى

إستبيان إستطلاع الرأى حول المهارات الأساسية
لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

السيد الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة مباركة وبعد....

يتشرف الباحث/ أحمد السيد إبراهيم- المدرس المساعد- بإحاطة سيادتكم علماً بأنه بصدد القيام بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه تحت عنوان "أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة"، ولما تتمتع به سيادتكم من خبرة واسعة فى مجال المصارعة يسعدنى أن أعرض على سيادتكم هذه الإستمارة، والتي تهدف إلى إستطلاع رأى سيادتكم حول ما يلى :

- ١- تحديد الحركة الأكثر شيوعاً من الحركات التى تندرج أسفل كل مهارة أساسية والتي تتناسب مع المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة.
- ٢- تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٣- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس جوانب تنمية المهارات الأساسية للمصارعين من (١٢-١٥) سنة.

بأمل التفضل بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل أحد الإختيارات (أوافق، إلى حد ما، لا أوافق) وفق ما تراه سيادتكم، وكذلك إضافة ما ترونه مناسباً فى الجزء المخصص. هذا ويأمل الباحث الإستفادة برأى سيادتكم وتوجيهاتكم السديدة التى سوف تثرى البحث وستضع الباحث على بداية الطريق الصحيح.

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

وتفضلوا سيادتكم بخالص الشكر وعظيم الإمتنان،

الباحث

* علماً بأن الباحث سوف يقوم بالتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المختارة.

١- تحديد الحركات الأكثر شيوعاً من الحركات التي تتدرج أسفل - كل مهارة أساسية والتي تتناسب مع المرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة :
أولاً : مهارة الخطو خلفاً :

م	الحركات	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	مسك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة				
٢	لم ذراع وتطويق الوسط والرمي من فوق المقعدة				
٣	حبس ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة				
٤	حبس الذراعين والرقبة والرمي من فوق المقعدة في الإتجاه العكسي				
٥	حبس ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة في الإتجاه العكسي				
٦	تطويق ذراع بمفرده من أعلى والرمي من فوق المقعدة				
٧	مسك ذراع وتطويق الوسط من الخارج والرمي من فوق المقعدة				
٨	مسك رسغا اليدين معاً والدخول من أسفل والرمي من فوق المقعدة				
٩	مسك الذراعين من الداخل (سبلست) والدخول بالمقعدة				

إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :

ثانياً : مهارة التقوس خلفاً

م	الحركات	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السنتير الأمامي)				
٢	الرمية الخلفية من الظهر (السنتير الخلفي)				
٣	الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة				
٤	الرمية الخلفية بمسك ذراع والرقبة العكسية				
٥	الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراعين				
٦	الرمية الخلفية بمسك الذراعين من فوق الكوع				
٧	الرمية الخلفية بمسك ذراع وتطويق الوسط				
٨	الرمية الخلفية من الجانب بالغطس أسفل ذراع				
٩	الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع والتحرك للخارج (نصف دائرة)				
إضافة ما تزونه سيادتكم مناسباً :					

٢- تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

م	الجانب	الشرح	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	الأداء الفني	الخطوات الفنية للأداء				
٢	سرعة الأداء المهاري	زمن أداء المهارة لمرة واحدة				
٣	الرشاقة الخاصة بالأداء المهاري	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (١٠ اث)				
إضافة ما تزونه سيادتكم مناسباً :						

تابع : تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

م	الجانب	الشرح	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
٤	تحمل السرعة الخاصة بالأداء المهارى	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٣٠ ث)				
٥	التحمل الخاص بالأداء المهارى	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٦٠ ث)				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :						

٣- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس جوانب المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

م	الجانب	الإختبارات	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	ملاحظات
١	الأداء الفنى	تصوير أداء المهارة بالفيديو ثم عرضها على محكمين لتقييمها وفق إستمارة تقويم				
٢	سرعة الأداء المهارى	قياس زمن أداء المهارة لمرة واحدة				
٣	الرشاقة الخاصة بالأداء المهارى	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (١٠ ث)				
٤	تحمل السرعة الخاص بالأداء المهارى	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٣٠ ث)				
٥	التحمل الخاص بالأداء المهارى	عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال (٦٠ ث)				
إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً :						

سوف تجرى هذه القياسات لكل مهارة على حدة.

مرفق (٤)

نتيجة آراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية
لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

أسماء السادة خبراء المصارعة

١- أ.م.د. / إبراهيم السعيد جزر

٢- أ.م.د. / السيد محمد عيسى

٣- د. / أشرف حافظ محمود

٤- أ.د. / سليمان على إبراهيم

٥- د. / علاء محمد قناوى

٦- د. / فرج عبد الرازق فرج

٧- أ.د. / محمد رضا حافظ الروبى

٨- أ.د. / مسعد على محمود

٩- د. / نبيل حسنى الشوربجى

النتيجة النهائية لأراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية
لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة

- ١- الحركة الأكثر شيوعاً التي تدرج أسفل كل مهارة أساسية والتي تتناسب مع المرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة
أولاً : مهارة الخطو خلفاً :
- مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة (الأثكة).
ثانياً : مهارة التقوس خلفاً :
- الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراع (السننير الأمامي).
- ٢- أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة
- الأداء الفنى للمهارة.
- تحمل السرعة الخاص بالأداء المهارى.
- تحمل القوة الخاص بالأداء المهارى.
- ٣- الإختبارات المناسبة لقياس جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة :
- تصوير أداء المهارة بالفديو ثم عرضها على محكمين لتقييمها وفق إستمارة تقويم.
- عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٣٠ ث.
- عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٦٠ ث.

مرفق (٥)

إختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح

اختبار الذكاء المصور

إعداد أحمد زكى صالح (١٩٧٨) بهدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها، ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة من مجموعة من الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة.

مواصفات الاختبار :

- يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به وهى : (الاسم - السن - المستوى - النادي المشترك فيه - النوع - التاريخ)، بعد التأكد من كتابة هذه البيانات، يطلب من الأفراد فتح كراسة الاختبار على الصفحة (٢) وقراءة التعليمات وشرح الهدف من الاختبار.
- يطلب من الأفراد الإجابة عن المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة وأسبابها، وكذلك المثال الثانى والثالث.
- السبب فى شرح الإجابة عن المثال الأول هو التأكد من فهم المفحوصين لطبيعة أسئلة الاختبار.
- ينتقل بعد ذلك إلى الأمثلة (٤، ٥، ٦) ويطلب من المفحوصين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة وتشرح طريقة الإجابة إذا استدعى ذلك.
- بعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام ويقول الفاحص : "سنبداً الاختبار الآن وتعطى عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة. إذا انتهيت من الصفحة انتقل إلى الصفحة التالية مباشرة ولا تضيع وقتاً طويلاً على سؤال واحد.
- يتكون الاختبار من ستين سؤالاً.

تعليمات خاصة بالاختبار :

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة.
- لا تضيع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد.
- حالما تعطى تعليمات الإجابة إبدأ واستمر حتى يطلب منك وضع القلم.

اختبار الذكاء المصور

الاسم _____
السن _____
تاريخ اليوم _____

الدرجة المقابل

--	--

توقيع المصحح

تعليمات

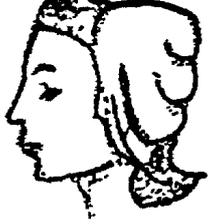
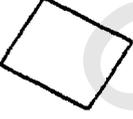
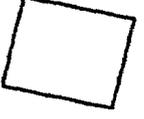
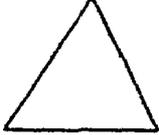
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء.

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور. كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين.

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليها علامة (x).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :

ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (x).

أ	ب	ج	د	هـ
				
				
				

ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

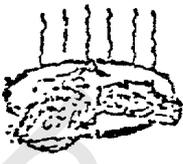
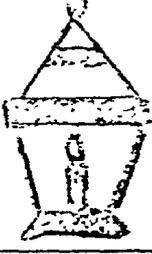
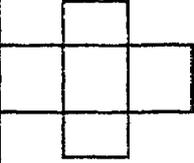
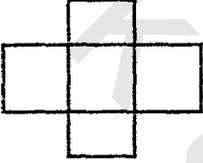
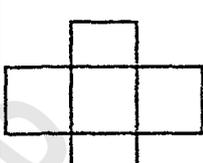
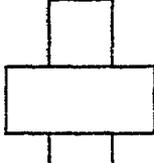
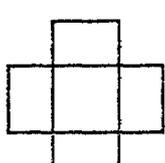
لاحظ أن كل الصور تعبر عن "بنت" أو "سيدة" ما عدا الصورة (ج) فهي تعبر عن

رجل، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (x).

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) لماذا؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) لماذا؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم.

هـ	د	ج	ب	أ	
					٤
					٥
					٦

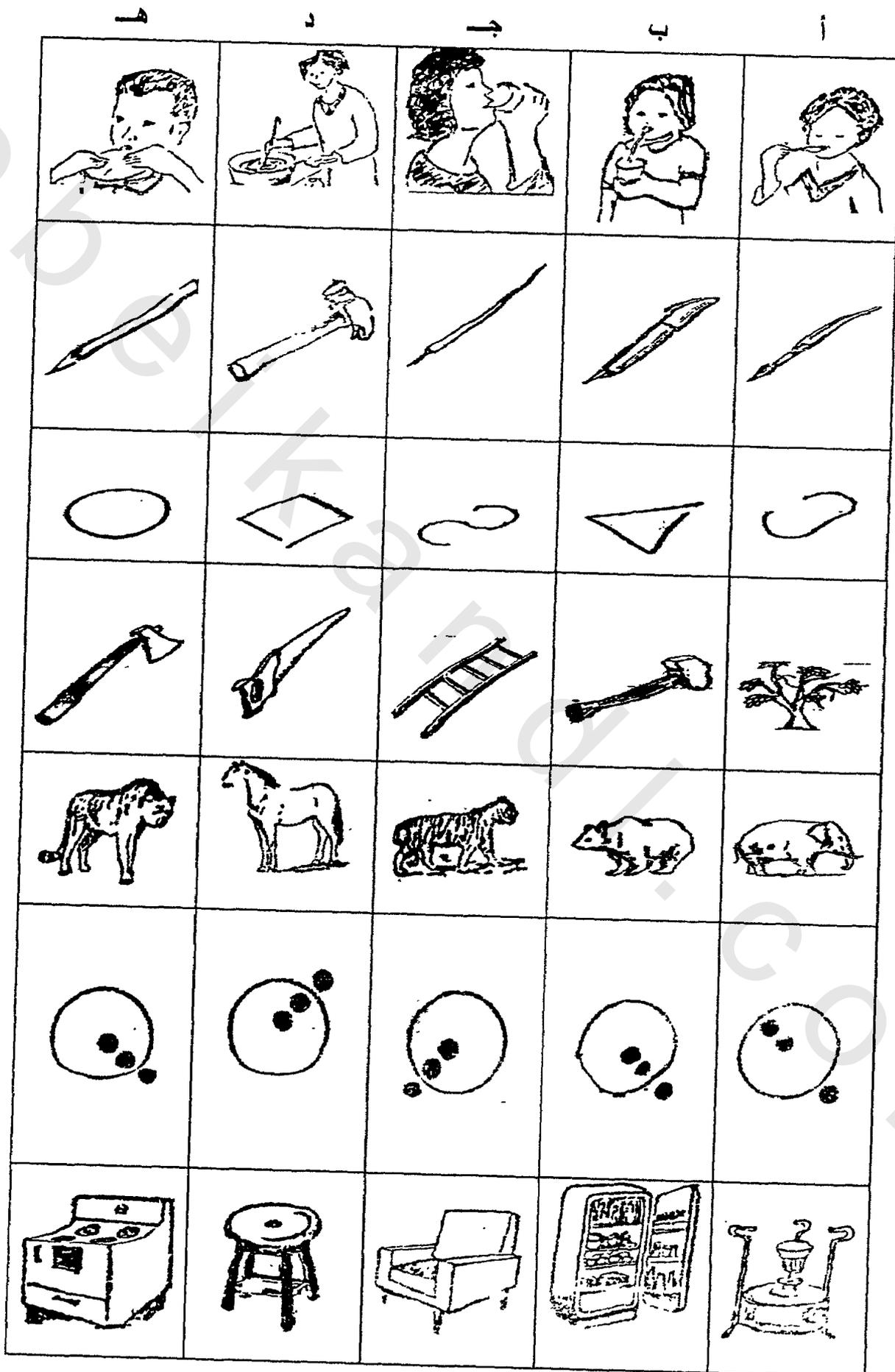
الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا؟
والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا؟
والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

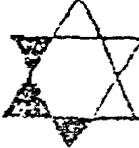
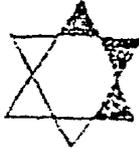
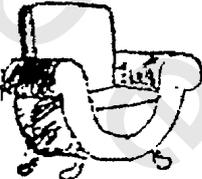
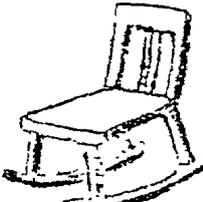
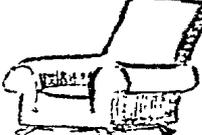
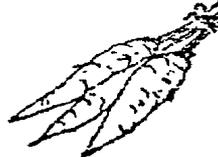
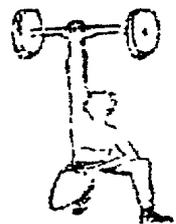
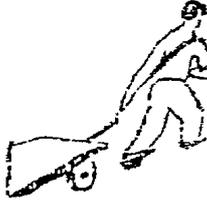
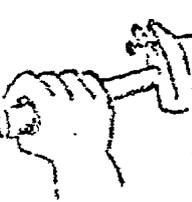
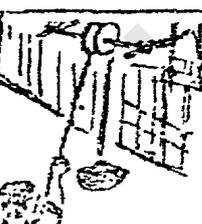
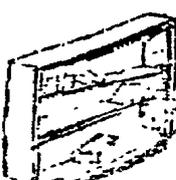
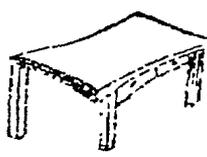
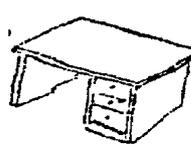
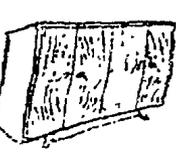
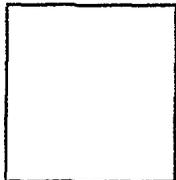
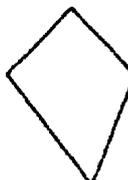
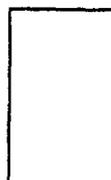
والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل، المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاءً، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، ستعطى عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة وهي ستون سؤالاً.

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، عندما تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم.

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك.

ولا تسأل أسئلة كيلا تضيع وقتاً.



۱	۲	۳	۴	۵
				
				
				
				
				
				
				
				

۸

۹

۱۰

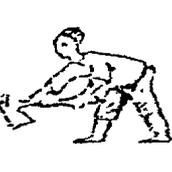
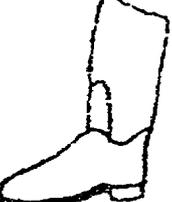
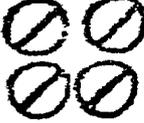
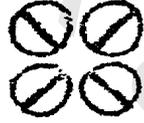
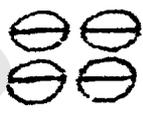
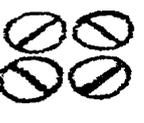
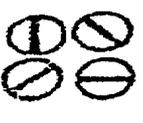
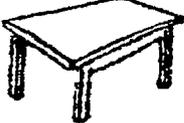
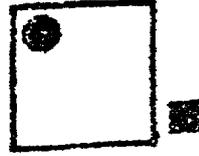
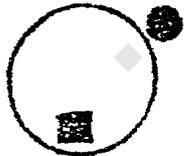
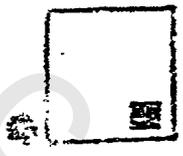
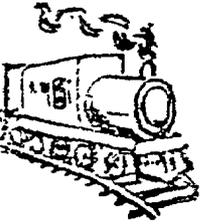
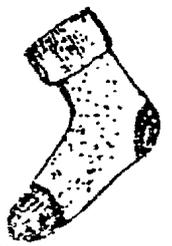
۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				

16

17

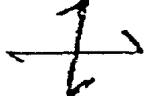
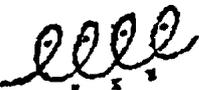
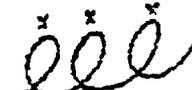
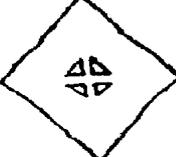
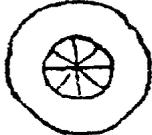
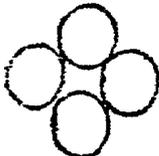
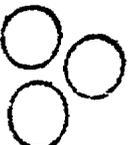
18

19

20

21

22

→	↓	→	↓	↓
				
				
				
				
				
				
				
				

२३

२६

२०

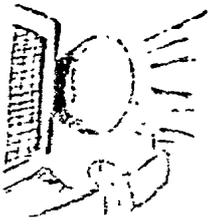
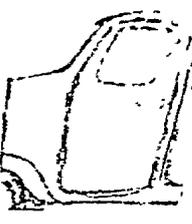
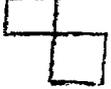
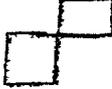
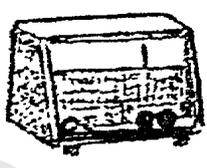
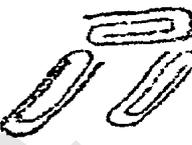
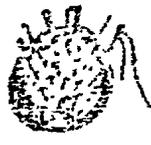
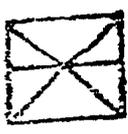
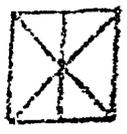
२६

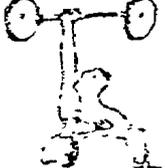
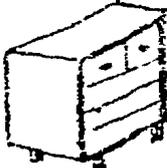
२७

२८

२९

३०

4	2	1	3	1	31
					31
					32
					33
					34
					35
					36
					37
					38

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				

39

40

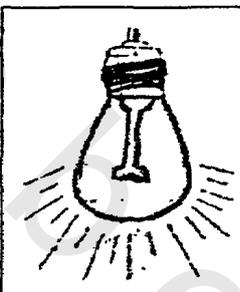
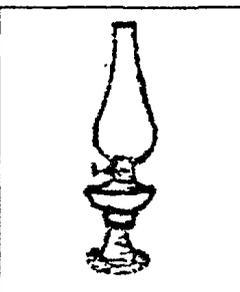
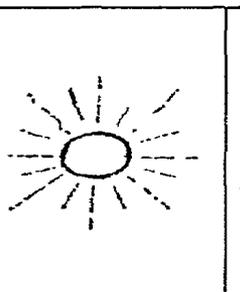
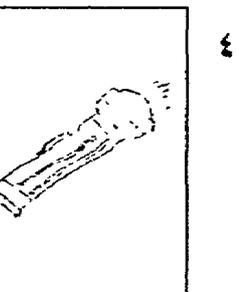
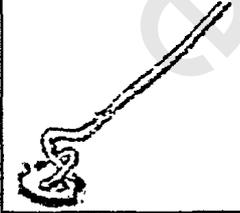
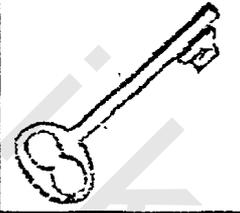
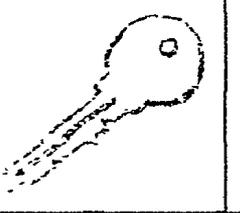
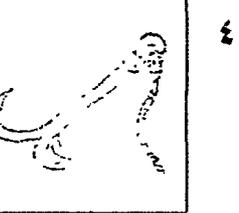
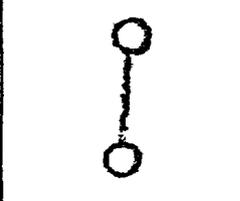
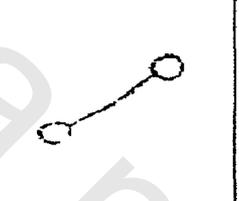
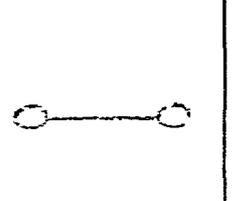
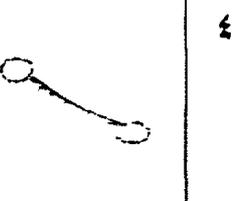
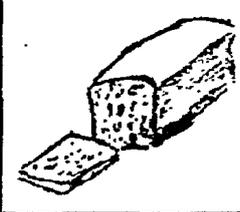
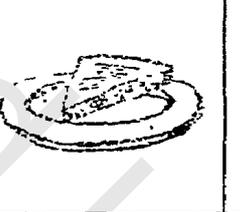
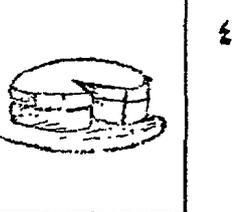
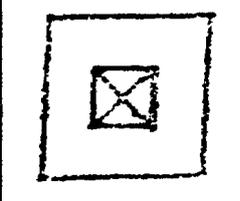
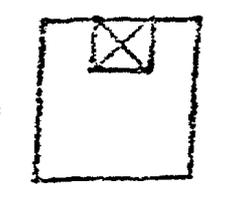
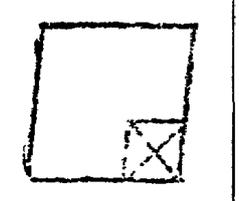
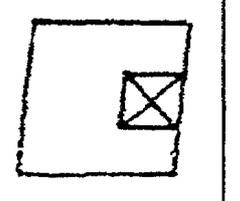
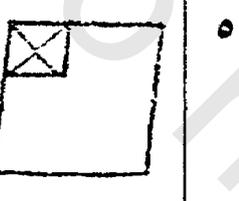
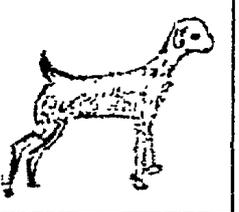
41

42

43

44

45

4	2	4	3	1
				
				
				
				
				
				
				

47

47

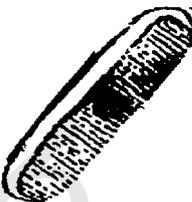
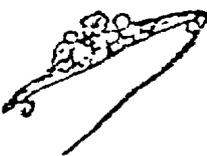
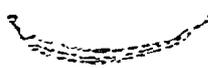
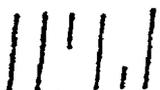
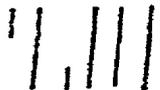
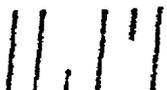
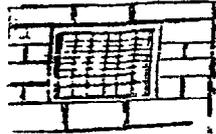
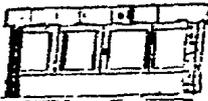
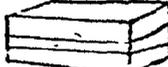
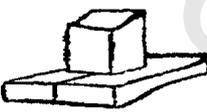
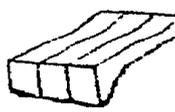
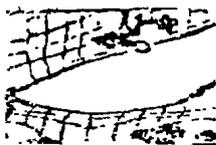
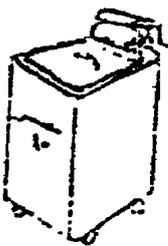
48

49

50

51

52

ا	ب	ج	د	هـ
				
				
				
				
				
				
				
				

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

اختبار الذكاء المصور

ورقة الإجابة

الاسم :

السن :

تاريخ الميلاد : / / ١٩٩٧م

الفريق :

بنين/ بنات :

التعليمات

- ١- يتكون الاختبار من ٦٠ سؤال مصور.
- ٢- كل سؤال مكون من ٥ صور، هناك ٤ صور متشابهة وصورة واحدة مختلفة.
- ٣- أ، ب، ج، د، هـ هي الحروف الأبجدية للصور الخمس.
- ٤- ضع الحرف الأبجدي للصورة المختلفة في المربع الموجود أمام رقم كل سؤال في ورقة الإجابة.
- ٥- مدة الاختبار (١٠) دقائق فقط.

١	١١	٢١	٣١	٤١	٥١
٢	١٢	٢٢	٣٢	٤٢	٥٢
٣	١٣	٢٣	٣٣	٤٣	٥٣
٤	١٤	٢٤	٣٤	٤٤	٥٤
٥	١٥	٢٥	٣٥	٤٥	٥٥
٦	١٦	٢٦	٣٦	٤٦	٥٦
٧	١٧	٢٧	٣٧	٤٧	٥٧
٨	١٨	٢٨	٣٨	٤٨	٥٨
٩	١٩	٢٩	٣٩	٤٩	٥٩
١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠

الدرجة المقابل

توقيع المصحح

--	--

مفتاح التصحيح

السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب
١	د	١٦	ج	٣١	أ	٤٦	ب
٢	د	١٧	ج	٣٢	هـ	٤٧	أ
٣	هـ	١٨	أ	٣٣	ج	٤٨	د
٤	أ	١٩	هـ	٣٤	ب	٤٩	ج
٥	د	٢٠	أ	٣٥	أ	٥٠	ج
٦	أ	٢١	هـ	٣٦	د	٥١	هـ
٧	ج	٢٢	ب	٣٧	هـ	٥٢	د
٨	أ	٢٣	ب	٣٨	أ	٥٣	هـ
٩	د	٢٤	د	٣٩	ب	٥٤	ج
١٠	أ	٢٥	ب	٤٠	هـ	٥٥	هـ
١١	ب	٢٦	د	٤١	ب	٥٦	أ
١٢	ب	٢٧	د	٤٢	ج	٥٧	ج
١٣	هـ	٢٨	هـ	٤٣	د	٥٨	ب
١٤	أ	٢٩	هـ	٤٤	ج	٥٩	د
١٥	أ	٣٠	ج	٤٥	ب	٦٠	هـ

مرفق (٦)

إستخبار المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوى

إستخبار المهارات النفسية

* الوصف :

إستخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من سيتفان بل Bull، و جون البنسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦م) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور.
- القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز الرياضى.

ويتضمن الإستخبار ٢٤ عبارة وكل بُعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات الإستخبار على مقياس سداسى الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً).

* المعاملات العلمية :

- الثبات :

تم إيجاد معاملات ثبات الإستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيق بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق "معامل ألفا" وتراوحت هذه المعاملات بين ٠,٦٥، ٠,٩١، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين فى أنشطة رياضية متعددة.

- الصدق :

تم التأكد من الصدق المرتبط بالمدك عند تطبيق الإستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التى تقيس بعض الأبعاد المشابهة.

* التصحيح :

- عبارات بُعد القدرة على التصور أرقامها هي : ١٩/١٣/٧/١ وكلها عبارات إيجابية فى إتجاه البعد عدا العبارة رقم (١٣) فهى عكس إتجاه البعد.
- عبارات بُعد القدرة على الإسترخاء أرقامها هي : ٢٠/١٤/٨/٢ وكلها عبارات إيجابية فى إتجاه البعد عدا العبارة رقم (٨) فى عكس إتجاه البعد.
- عبارات بُعد القدرة على تركيز الإنتباه أرقامها هي : ٢١/١٥/٩/٣ وكلها عبارات فى عكس إتجاه البعد.
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي : ٢٢/١٦/١٠/٤ وكلها عبارات فى عكس إتجاه البعد.
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : ٢٣/١٧/١١/٥ والعبارتان ٥، ١٧ فى إتجاه البعد، والعبارتان ١١، ٢٣ فى عكس إتجاه البعد.
- عبارات دافعية الإنجاز الرياضى أرقامها هي : ٢٤/١٨/١٢/٦ وكلها عبارات فى إتجاه البعد.

وعند تصحيح الإستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التى فى إتجاه البعد طبقاً للدرجة التى حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما تم عكس الدرجات التى حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التى فى عكس إتجاه البعد على النحو التالى :

$$١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١$$

ويتم جمع درجات كل بُعد على حده وكلما إقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ فى كل بُعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التى يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لإكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التى يقيسها هذا البعد.

* التعليمات :

- فيما يلى بعض العبارات التى قد تصف سلوكك أو إتجاهك فى المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضى أو النشاط الرياضى بصفة عامة.

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول اى رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى إنطباق هذه العبارة على حالتك.
- الرقم (١) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (٣) بدرجة قليلة، والرقم (٤) بدرجة متوسطة والرقم (٥) بدرجة كبيرة، والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب الأخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- لا تترك أى عبارة بدون إجابة.

إستخبار المهارات النفسية

تصميم : بل Bull، و البنسون Albinson و شامبروك Shambrook

اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوى

م	العبارات	الدرجات
١	أستطيع أن أقوم بتصوير اى مهارة حركية فى مخيلتى بصورة واضحة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢	أعرف جيداً كيف أقوم بالإسترخاء فى الاوقات الحساسة فى المباراة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٣	أفكار كثيرة تدور فى ذهنى أثناء إشتراكى فى المباراة وتتدخل فى تركيز إنتباهى.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٤	أشعر غالباً بإحتمال هزيمتى فى المنافسة التى أشارك فيها.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٥	أشارك فى جميع المنافسات وأفكارى كلها تتضمن الثقة فى نفسى.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٦	قبل إشتراكى فى المنافسة أكون مُعد نفسياً لبذل أقصى جهد.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٧	أستطيع فى مخيلتى تصور أدائى للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٨	عضلاتى تكون متوترة قبل إشتراكى فى المنافسة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٩	يضايقتنى عدم قدرتى على تركيز إنتباهى فى الاوقات الحساسة من المباراة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٠	أخشى من عدم الإجادة فى اللعب أثناء المباراة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١١	عندما لا تكون نتيجة المباراة فى صالحى فإن ثقتى فى نفسى تقل كلما قاربت المباراة على الإنتهاء.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٢	أفضل دائماً الإشتراك فى المباريات الحساسة والهامة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٣	يصعب على أن أتصور فى مخيلتى ما سوف أقوم من أداء حركى.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٤	من السهولة بالنسبة لى قدرتى على إسترخاء عضلاتى قبل إشتراكى فى المنافسة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٥	مشكلتى هى فقدائى للقدرة على تركيز الإنتباه فى بعض أوقات المباراة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٦	عندما أشارك فى منافسة فإننى أشعر بالمزيد من القلق.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٧	طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتى فى نفسى.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

الدرجات						العبارات	م
٦	٥	٤	٣	٢	١	أستطيع دائماً إستثارة حماسى بنفسى أثناء المباراة.	١٨
٦	٥	٤	٣	٢	١	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء فى المنافسة التى سوف أشترك فيها.	١٩
٦	٥	٤	٣	٢	١	من صفاتى الواضحة قدرتى على تهدئة وإسترخاء نفسى بسرعة قبل إشتراكى فى منافسة رياضية.	٢٠
٦	٥	٤	٣	٢	١	الأحداث أو الضوضاء التى تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت إنتباهى فى اللعب.	٢١
٦	٥	٤	٣	٢	١	ينتابنى الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.	٢٢
٦	٥	٤	٣	٢	١	أعانى من عدم ثقتى فى أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراكى فى المنافسة.	٢٣
٦	٥	٤	٣	٢	١	أشعر دائماً بأننى أقوم ببذل أقصى جهدى طوال فترة المنافسة.	٢٤

مرفق (٧)

الإختبارات المهارية

- ١- إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى
- ٢- إختبار قياس أداء مهارة الخطوة خلفاً خلال ٣٠ ث
- ٣- إختبار قياس أداء مهارة الخطوة خلفاً خلال ٦٠ ث
- ٤- إختبار قياس أداء مهارة التقوس خلفاً خلال ٣٠ ث
- ٥- إختبار قياس أداء مهارة التقوس خلفاً خلال ٦٠ ث

٢- إختبار قياس أداء مهارة الخطو خلفاً خلال ٣٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل السرعة الخاص بأداء مهارة الخطو خلفاً.
الأدوات المستخدمة : شاخص- بساط مصارعة- خطين متعامدين - ساعة إيقاف.
طريقة الأداء :

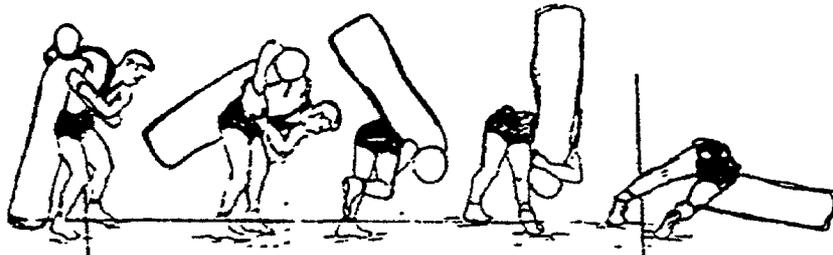
- يقف اللاعب فى وضع الإستعداد مواجهاً الشاخص ويمسك ذراع ورقبة الشاخص.
- يكون مشط القدم المتقدمة خلف الخط الأفقى مباشرة والقدم الخلفية خلف كعب القدم الأمامية.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية لعمل نقطة إرتكاز صغيرة مع خفض المستوى وإنتشاء الركبتين والدوران على القدمين بحركة سريعة ثم مد الركبتين والرمى.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر أداء المهارة لأكبر عدد ممكن من المحاولات خلال ٣٠ ث.

شروط الإختبار :

- نقل القدم الخلفية بجوار الأمامية.
- الدوران بحركة دائرية.
- خفض مستوى الجسم.
- مد الركبتين أثناء الرمي مع جذب الرقبة وذراع.
- لا تحتسب المحاولة الفاشلة التى يخل فيها اللاعب بالشروط السابقة.

طريقة التقييم :

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال ٣٠ ث.



إختبار أداء مهارة الخطو خلفاً

٣- إختبار قياس أداء مهارة الخطو خلفاً خلال ٦٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة الخاص بأداء مهارة الخطو خلفاً.
الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - خطين متعامدين - ساعة إيقاف.
طريقة الأداء :

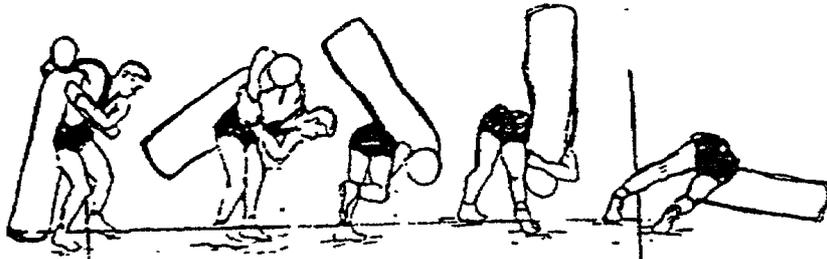
- يقف اللاعب فى وضع الإستعداد مواجهاً الشاخص ويمسك ذراع ورقبة الشاخص.
- يكون مشط القدم المتقدمة خلف الخط الأفقى مباشرة والقدم الخلفية خلف كعب القدم الأمامية.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية لعمل نقطة إرتكاز صغيرة مع خفض المستوى وإثناء الركبتين والدوران على القدمين بحركة سريعة ثم مد الركبتين والرمى.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر أداء المهارة لأكثر عدد ممكن من المحاولات خلال ٦٠ ث.

شروط الإختبار :

- نقل القدم الخلفية بجوار الأمامية.
- الدوران بحركة دائرية.
- خفض مستوى الجسم.
- مد الركبتين أثناء الرمي مع جذب الرقبة وذراع.
- لا تحسب المحاولة الفاشلة التى يخل فيها اللاعب بالشروط السابقة.

طريقة التقييم :

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال (٦٠ ث).



إختبار أداء مهارة الخطو خلفاً

٤ - إختبار قياس أداء مهارة الرمية الخلفية خلال ٣٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل السرعة الخاص لأداء المهارة.

الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

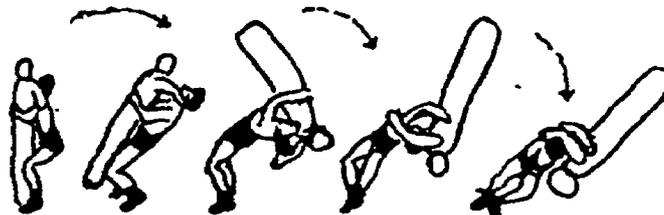
- يقف اللاعب أمام الشاخص ويطوقه بالذراعين من الوسط وذراع، ويضع أحد القدمين أماماً والركبة في حالة إنثناء نصفاً.
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجانب الأمامية والركبة في حالة إنثناء والمسافة بين القدمين حوالى قدم واحد، ثم يقوم بمد الركبتين لأعلى بقوة والتفوس بالظهر للخلف وعندما تقترب الجبهة من البساط يقوم اللاعب بالدوران على أحد الجانبين ليهبط على البساط بصدرة.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر المهارة لأكثر عدد ممكن من المحاولات لمدة ثلاثون ثانية.

شروط الإختبار :

- غير مسموح بإختصار أو تعديل الأداء.
- تطويق الشاخص بقوة أثناء الأداء.
- مسموح للاعب بحمل الشاخص إذا سقط من يديه وتكملة الإختبار.
- لا تحسب المحاولة إذا تم إختصار أو تعديل الأداء أو إذا إنتهى الوقت دون تكملة المهارة.

طريقة التقييم :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٣٠ ث.



إختبار أداء مهارة الرمية الخلفية

٥- إختبار قياس أداء مهارة الرمية الخلفية خلال ٦٠ ث :

الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة الخاص بأداء المهارة.
الأدوات المستخدمة : شاخص - بساط مصارعة - ساعة إيقاف.
طريقة الأداء :

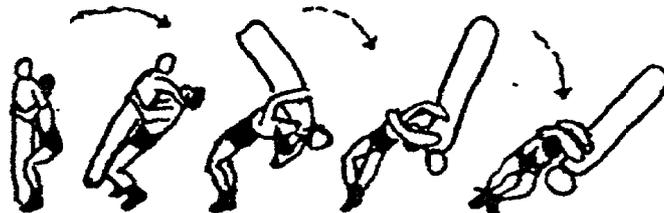
- يقف اللاعب أمام الشاخص ويطوقه بالذراعين من الوسط وذراع، ويضع أحد القدمين أماماً والركبة في حالة إنثناء نصفاً.
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بنقل القدم الخلفية بجانب الأمامية والركبة في حالة إنثناء والمسافة بين القدمين حوالى قدم واحد، ثم يقوم بمد الركبتين لأعلى بقوة والتفوس بالظهر للخلف وعندما تقترب الجبهة من البساط يقوم اللاعب بالدوران على أحد الجانبين ليهبط على البساط بصدرة.
- ينهض اللاعب لأعلى حاملاً الشاخص أمام صدره ويكرر المهارة لأكثر عدد ممكن من المحاولات لمدة دقيقة واحدة.

شروط الإختبار :

- غير مسموح بإختصار أو تعديل الأداء.
- تطويق الشاخص بقوة أثناء الأداء.
- مسموح للاعب بحمل الشاخص إذا سقط من يديه وتكملة الإختبار.
- لا تحسب المحاولة إذا تم إختصار أو تعديل الأداء أو إذا إنتهى الوقت دون تكملة المهارة.

طريقة التقييم :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٦٠ ث.



إختبار أداء مهارة الرمية الخلفية

مرفق (٨)

محتوى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

- تمرينات الإحماء
- تمرينات الإطالة
- تمرينات بنائية عامة
- تمرينات بنائية خاصة
- التدريب على المهارة
- المصارعة التنافسية

أ- تمارين الإحماء :

وتتضمن الجري الخفيف :

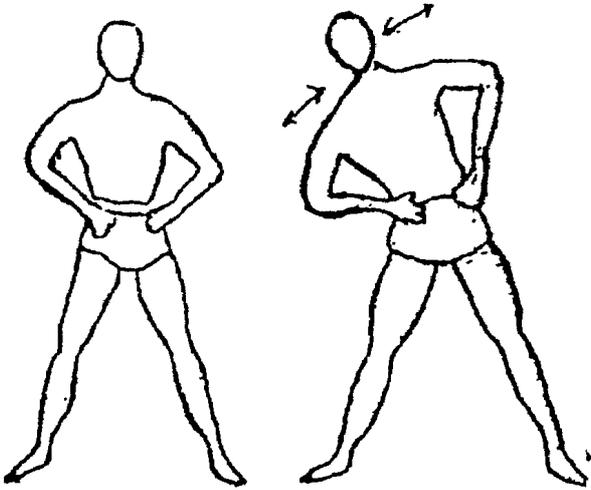
- الجري العادي بسرعة أقل من المتوسط.
- الجري الجانبي.
- الجري بالظهر.
- الوثب والحجل.

ب- تمارين الإطالة :

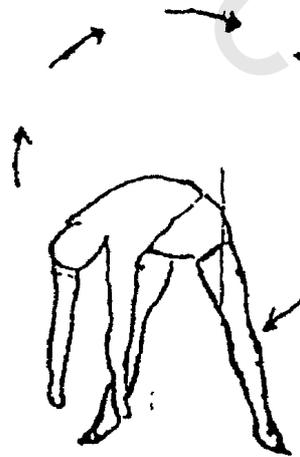
وتشتمل على تمارين إطالة لمناطق الجسم التالية :

- إطالة الرقبة.
- إطالة الظهر.
- إطالة خلف الفخذ.
- إطالة لمفصل القدم.
- إطالة الكتفين.
- إطالة الجذع.
- إطالة العضلة التوأمية.

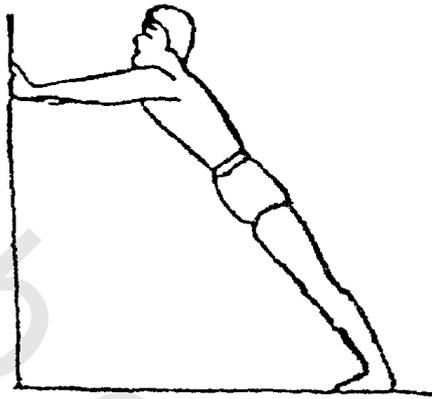
- تمارين الإطالة العضلية العامة :



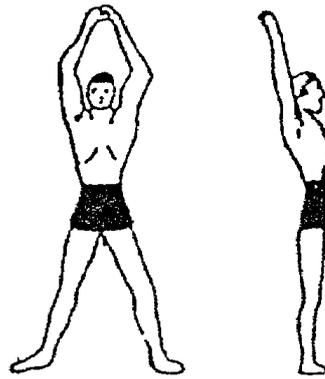
ثنى الجذع جانباً



دوران الجذع



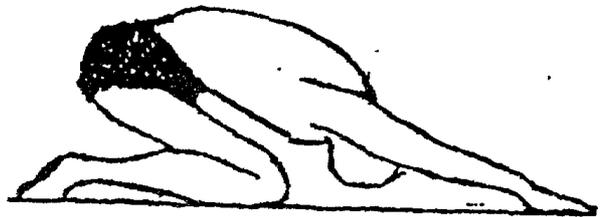
إطالة سمانة الساق



إطالة الكتفين



إطالة خلف الفخذ

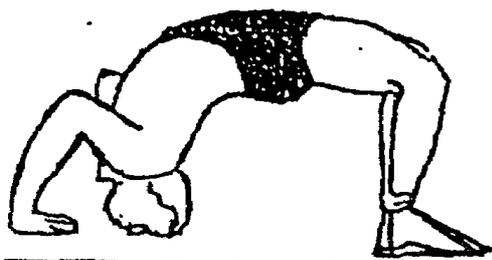


إطالة الظهر

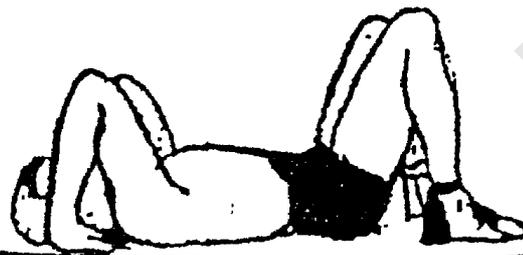


إطالة الجذع

تمرينات الكوبري المتنوعة :

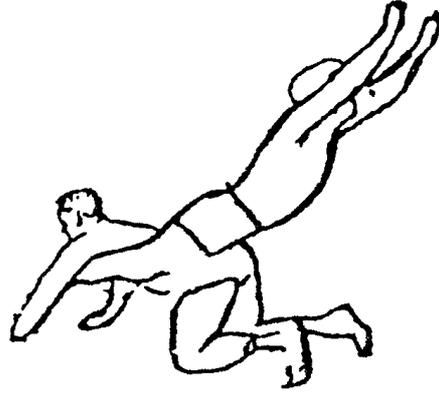


(ب)



(أ)

أداء مهارة الكوبري من وضع الرقود بمساعدة الذراعين



تقوية وإطالة عضلات الفخذ



(أ)

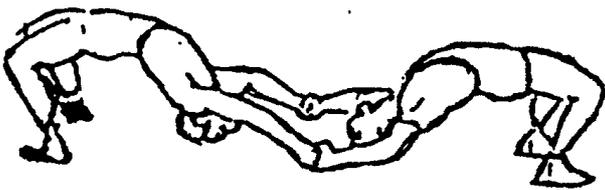


(ب)

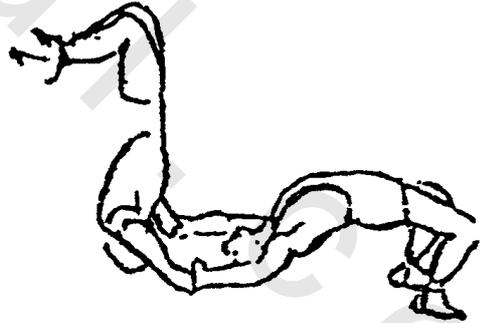


(i)

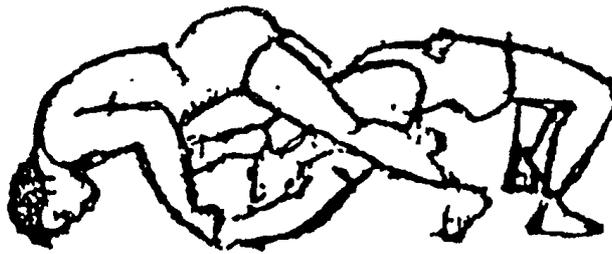
أداء مهارة الكوبرى باستخدام الزميل كمحور إرتكاز



(ب)

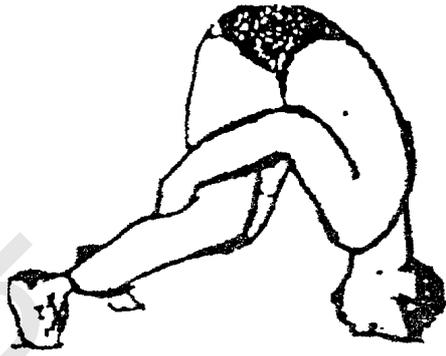


(i)

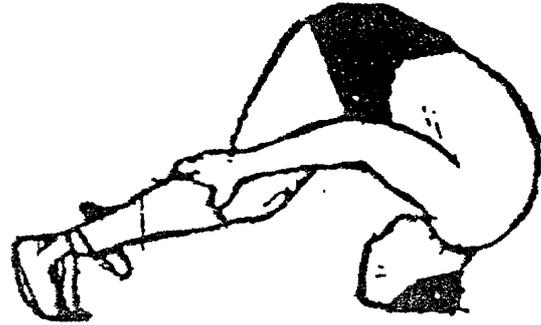


(ج)

التخلص من وضع الكوبرى بمساعدة الزميل



(ب)



(ا)

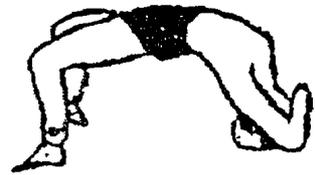
ثنى الرقبة من وضع الإرتكاز الأمامى بالجبهة على البساط



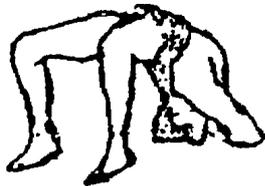
(ج)



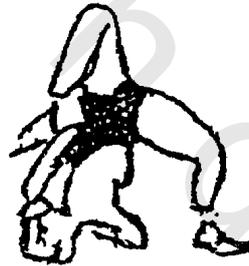
(ب)



(ا)



(و)

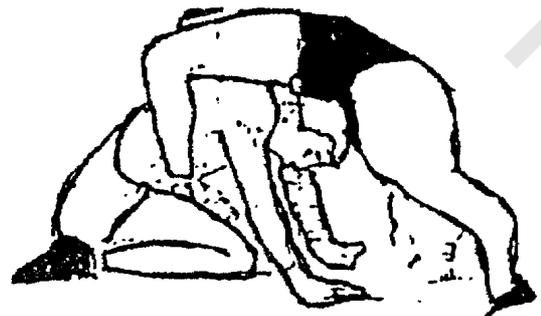
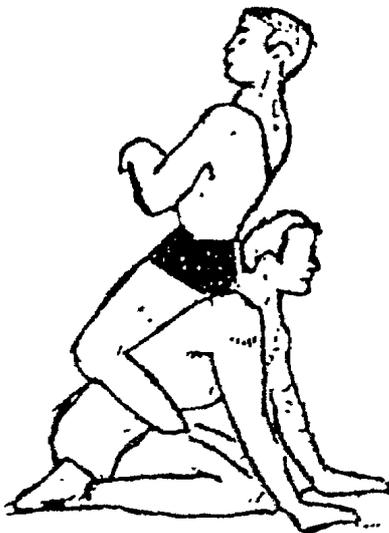


(هـ)

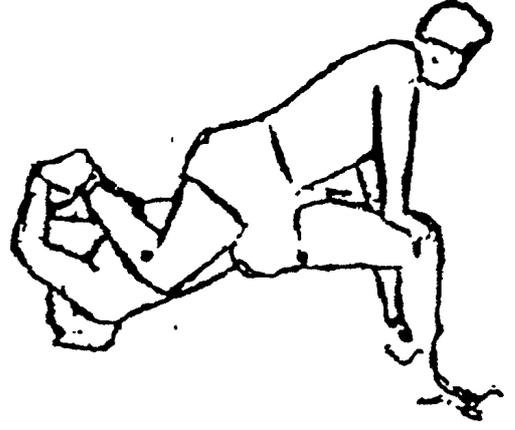
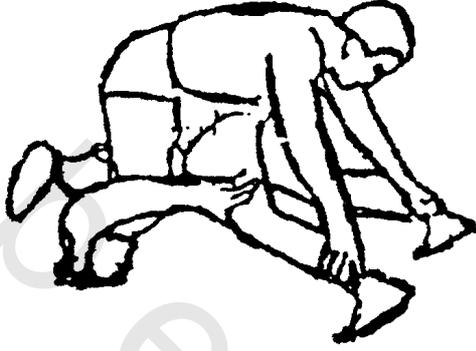


(د)

الدوران بالرجلين دورة كاملة من وضع الكوبرى



إطالة وقوة عضلات البطن والفخذين



تقوية العضلات المادة والمثنية للرقبة

ج- تمارين بنائية عامة :

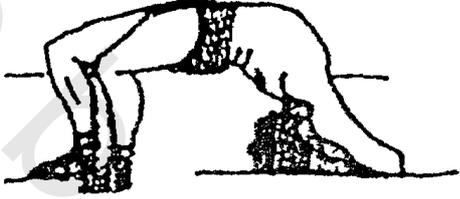
وتشتمل على التمارين التالية :

- ١- وقوف جلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً.
- ٢- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.
- ٣- (رقود) ثنى الجذع.
- ٤- (انبطاح) رفع الجذع.
- ٥- (رقود) رفع الرجلين.

د- تمارين بنائية خاصة :

- ٦- (وقوف مواجه. تشبيك الذراعين) شد الزميل للخلف.
- ٧- (وقوف مواجه بالظهر، تشبيك الذراعين) شد الزميل للأمام.
- ٨- (وقوف مواجه بالظهر. تشبيك الذراع في ذراع الزميل) محاولة الدوران خلف الزميل لتطويقه من الظهر بالذراع الحرة.
- ٩- الدرجات بأنواعها المختلفة (أمامية- خلفية- جانبية- دحرجة الكتف).
- ١٠- أداء مهارة الكوبرى من وضع الرقود ثنى الركبتين.
- ١١- المشى بالرجلين دورة كاملة حول الرقبة من وضع الكوبرى.

١٢- قلب الرجلين أماماً ثم خلفاً من وضع الكوبرى.



(ب)

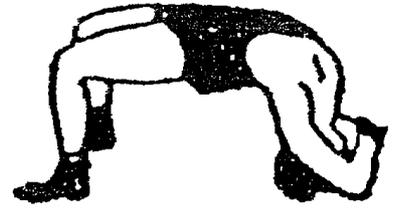


(أ)

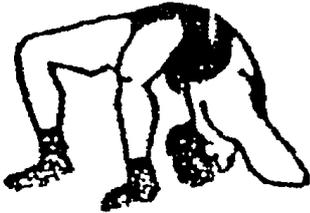
أداء مهارة الكوبرى من وضع الرقود



(ب)



(أ)



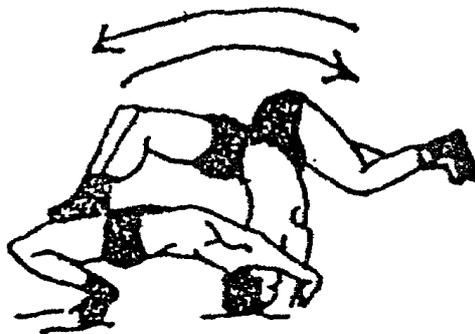
(هـ)



(د)



(ج)



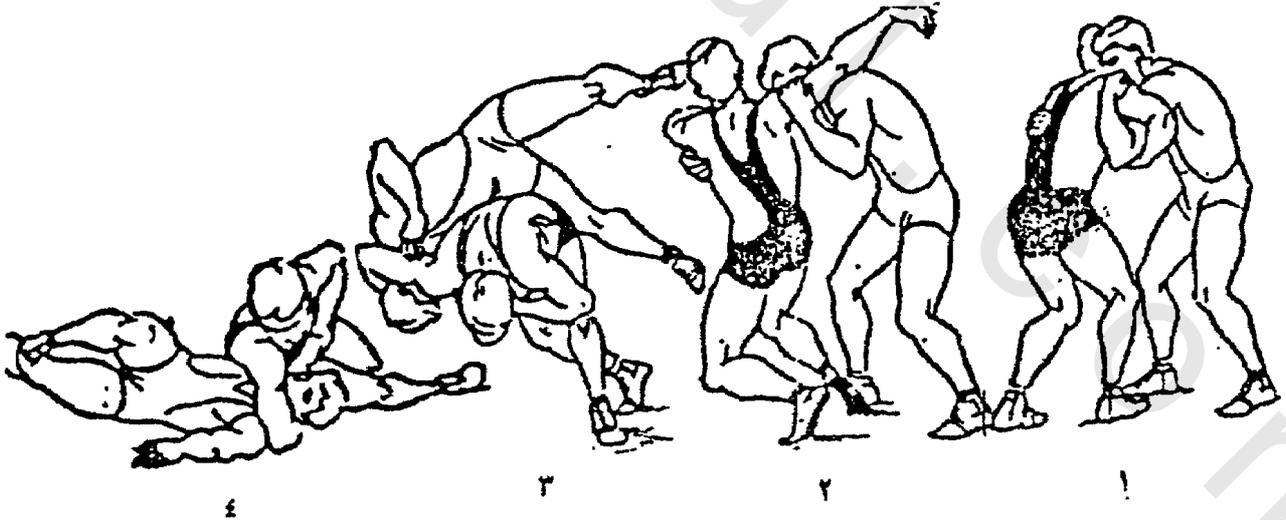
قلب الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الكوبرى

هـ- التدريب على المهارة :

يشتمل هذا الجزء على تدريبات فردية باستخدام الشواخص أو زميل سلبي بهدف تحسين الأداء المهارى للمهارتين قيد البحث والخاص بكل لاعب على حده، بحيث يتكون كما يلي :

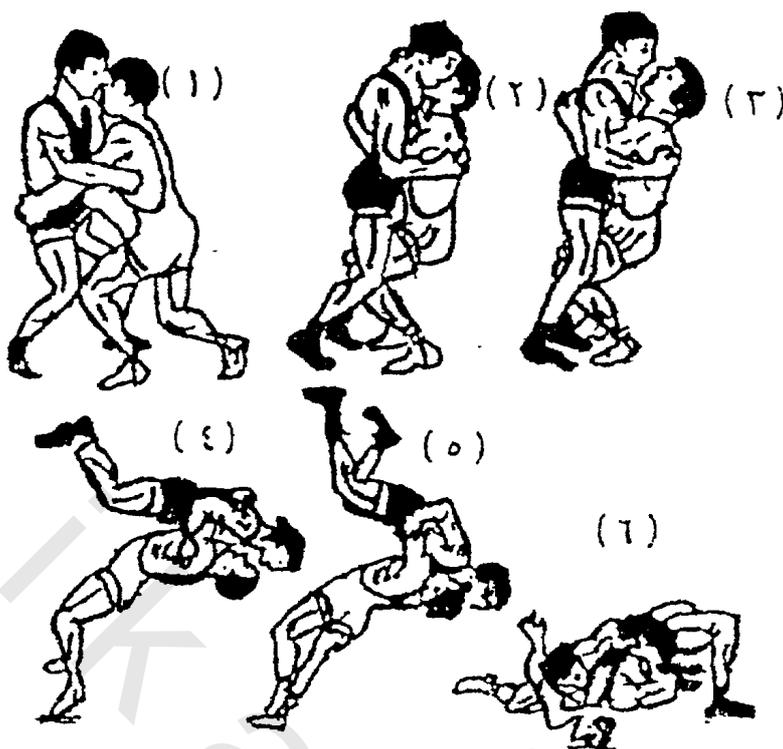
- ١) الأداء الفنى لمهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع، ورقبة والرمى من فوق المقعدة) الأتكة.
- ٢) أداء مهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع ورقبة والرمى من فوق المقعدة) خلال ٣٠ ث.
- ٣) أداء مهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع ورقبة والرمى من فوق المقعدة) خلال ٦٠ ث.
- ٤) الأداء الفنى لمهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) السننير الأمامى.

- ٥) أداء مهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) خلال ٣٠ ث.
- ٦) أداء مهارة التقوس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) خلال ٦٠ ث.



مهارة الخطو خلفاً (الأتكة) مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة

عن مجدى عليوة (١٩٩٨م)



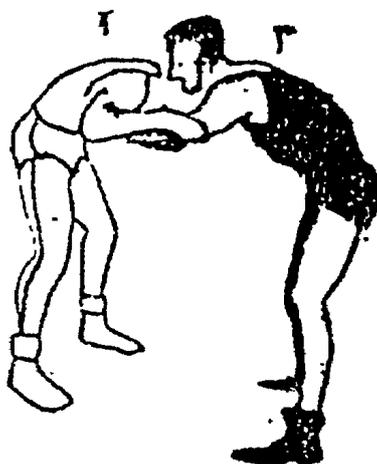
مهارة التقوس خلفاً

(الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع)

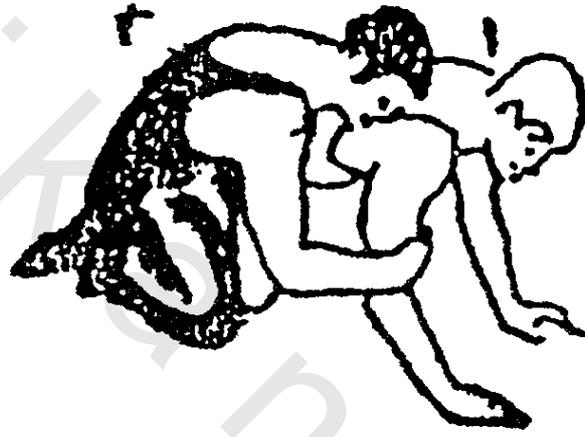
السننير الأمامي - الرمية الخلفية بالمواجهة

و- المصارعة التنافسية :

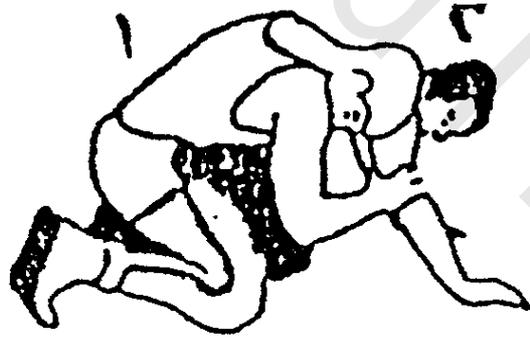
يختص هذا الجزء بالتدريب على المصارعة مع زميل إيجابي في صورة جولات من وضعى الصراع بهدف تنمية القدرات التنافسية الخاصة بالمباريات.



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع وقوفاً (عالياً)



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى (أرضاً)



التدريب على المصارعة التنافسية من وضع الصراع السفلى (أرضاً)

مرفق (٩)

الوحدات التدريبية من برنامج مهارة بناء الأهداف والبرنامج
التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

وحدة التدريب رقم (١)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل					
			متطلبات الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		<ul style="list-style-type: none"> تعريف اللاعب بأهمية التدريب على المهارات النفسية. مفهوم وتعريف ومنول وأهمية مهارة بناء الأهداف. أهمية مهارة بناء الأهداف. 		١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> الجرى البطيء - جري متغير السرعة. جري تكرارى سريع - تمرينات إطالة. 	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤)	متوسط	٥	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١	-	٤	١	١ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٤	٣٠ ث	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٤	٣٠ ث	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٣	٣٠ ث	٣ ق
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠)	متوسط	١	-	١	١	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١	٢ ق
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	<ul style="list-style-type: none"> التدريب على المهارة مع الزميل. أداء مهارة الكوبرى من أعلى 	متوسط	١	-	٢	-	٥ ق
	مصارعة تنافسية	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٢	-	١	٢	٤ ق
	التختم	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات الإسترخاء. (مرجمات - دورات - إهتزازات) 	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٥ ق

وحدة التدريب رقم (٢)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		• تعريف اللاعب بالهدف الموضوعى فى المجال الرياضى. • توضيح الفرق بين أهداف الأداء وأهداف النتائج.		١٥ ق ١٥ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- لجرى البطن - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمرينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤)	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	-	١ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٣	-	٣٠ ث
			متوسط	١ ق	-	٣	-	١ ق
			متوسط	٤٥ ث	-	٢	-	٤٥ ث
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠)	متوسط	١ ق	-	١	-	٢ ق
			متوسط	١ ق	-	١	-	٢ ق
			متوسط	١ ق	-	١	-	٢ ق
			متوسط	١ ق	-	١	-	٢ ق
			متوسط	١ ق	-	١	-	٢ ق
الجزء الأساسى التدريب على المهارة مصارعة تنافسية	تحسين المستوى المهارى تحسين الأداء فى المنافسات	- للتدريب على المهارة مع الزميل. - أداء مهارة الكويرى. مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	متوسط	٩٠ ث	-	٢	-	١ ق
			متوسط	٢ ق	-	٢	-	٥ ق
			عالى	٢ ق	-	١	-	٢ ق
الختم	الإسترخاء وللتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات- بورقات- إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩١ ق

وحدة التدريب رقم (٣)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	للتكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	• أهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج. • أهداف التحدي الواقعية. • الأهداف النوعية للكمية.			١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطئ - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	تمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	متوسط	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	-	١	-	٥ ق
				تمرين رقم (١)	-	٣	-	٦ ق
				تمرين رقم (٢)	-	٣	-	٣ ق
				تمرين رقم (٣)	-	٣	-	٦ ق
				تمرين رقم (٤)	-	٥	-	٥ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	متوسط	تمرين رقم (٦)	-	١	-	٤ ق
				تمرين رقم (٧)	-	١	-	٤ ق
				تمرين رقم (٨)	-	١	-	٣ ق
				تمرين رقم (٩)	-	١	-	٢ ق
جزء الأساسى	التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	متوسط	- للتدريب على المهارة مع الزميل.	-	٢	-	٤ ق
				- أداء مهارة الكويرى من أعلى.	-	٢	-	٦ ق
				مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	تحسين الأداء فى المنافسات	عالى	٢ ق	-
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات - بورقات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

وحدة التدريب رقم (٤)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات إراحة	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		<ul style="list-style-type: none"> • الأهداف قصيرة المدى بدلاً من الأهداف بعيدة المدى. • الأهداف الفردية بدلاً من الأهداف الجماعية. • المشاركة في وضع الأهداف. 	١٠ق ١٠ق ١٠ق				٣٠ق
الإحماء	تشبيط الدورة التموية ورفع درجة حرارة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - للجري البطئ- جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطاء. 	١٠ق	-	١	-	١٠ق
إعداد بنى عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	٥ق	-	١	-	٥ق
			٨ق	١ق	٤	-	١ق
			٣ق	٣٠ث	٣	-	٣٠ث
			٨ق	١ق	٤	-	١ق
			٦ق	٣٠ث	٦	-	٣٠ث
إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩)	٤ق	١	٢	-	١ق
			٤ق	١	٢	-	١ق
			٤ق	١	٢	-	١ق
			٤ق	١	٢	-	١ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى التمهاري	<ul style="list-style-type: none"> - للتدريب على المهارة مع الزميل. - أداء مهارة الكويرى 	٨ق	٢ق	٢	-	٢ق
			٨ق	٢ق	٢	-	٢ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضياً	٧ق	٢	٢	-	٩٠ث
الختام	الإسترخاء والتهنئة	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الإسترخاء. (مرجات- لورات- إهتزازات) 	٥ق	-	-	-	٥ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٨ق

وحدة التدريب رقم (٥)

مكونات الحمل أجزاء للبرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل	
			الحمل	زمن الأداء	للتكرار	عدد للمجموعات		فترات الراحة
التدريب على مهارة بناء الأهداف	• إسترخاء. • الوعي بالهدف.			١٠ ق ٢٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنضيق للدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إبطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء إعداد بنى عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤)	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	١ ق	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٣	٣٠ ث	٣ ق
			متوسط	١ ق	-	٣	١ ق	٦ ق
			متوسط	٤٥ ث	-	٢	٤٥ ث	٣ ق
جزء إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠)	متوسط	١	-	١	-	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١ ق	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١ ق	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١ ق	٢ ق
			متوسط	١	-	١	١ ق	٢ ق
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	- التتدريب على المهارة مع الزميل. - أداء مهارة للكويرى.	متوسط	١ ق	-	٢	-	٥ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	١٠ ث	٥ ق
			عالى	٣٠ ث	-	١	٢	٥ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً						
الختم	الإسترخاء وللتهدئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - بورقات - إهترزات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٩ ق

وحدة التدريب رقم (٦)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> • إسترخاء. • وضع قائمة بالأهداف المحتملة. • تحليل قائمة الأهداف المحتملة. 			٥ق ١٥ق ١٠ق				٣٠ق
الإحماء	تنشيط الدورة اللموية ورفع درجة حرارة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - لجرى البطئ- جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى مربع- تمرينات إبطالة. 	خفيف					١٠ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	تمية بعض عناصر اللياقة البدينية العامة	متوسط	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق				٥ق
								٦ق
								٤ق
								٨ق
إعداد بنى خاص	تمية بعض عناصر اللياقة البدينية الخاصة	تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)				٤ق
								٤ق
								٣ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- للتدريب على المهارة مع الزميل. - أداء مهارة الكويرى.	متوسط	٢				٦ق
								٤ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٣				٤ق
								ق
الختم	الإسترخاء والتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات- لورات- إهتزازات)	خفيف					٥ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٣ق

وحدة التدريب رقم (٧)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل	
			إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	تكرار		زمن الأداء
التدريب على مهارة بناء الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> • إسترخاء. • تحليل الأهداف. • إختيار الأهداف. • تكوين الهدف. 		٣٠ ق				٥ ق ١٠ ق ٥ ق ١٠ ق	
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى البطيء - جرى متغير للمرعة. - جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطائية. 	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق	خفيف
إعداد بدنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	٥ ق	-	١	-	٥ ق	متوسط
			٩ ق	٩٠ ث	٣	-	٩٠ ث	متوسط
			٤ ق	٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث	متوسط
			٨ ق	١ ق	٤	-	١ ق	متوسط
			٣ ق	٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث	متوسط
٤ ق	٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث	متوسط	٣٠ ث	متوسط	
إعداد بدنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦)	٤ ق	٢	٢	-	٢ ق	متوسط
			٤ ق	٢	٢	-	٢ ق	متوسط
			٤ ق	٢	٢	-	٢ ق	متوسط
			٣ ق	١	٢	-	٩٠ ث	متوسط
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على المهارة مع الزمن. - أداء مهارة الكوبرى. 	٩ ق	١٥٠ ث	٢	-	٢ ق	متوسط
			٦ ق	٩٠ ث	٢	-	٩٠ ث	متوسط
مصارعة تلقائية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلقائية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٢ ق	١	١	-	١	عالى
			٥ ق	٣	١	-	٢	
الختم	الإسترخاء والتهنئة	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الإسترخاء. (مرجمات - دوراتك - إهزازات) 	٥ ق	-	-	-	٥	خفيف

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٥ ق

وحدة التدريب رقم (٨)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	• إسترخاء. • تصور عقلي لبرمجة الأهداف. • تصور عقلي للسعي نحو الهدف.			٥ق ٢اق ٣اق				٣٠ق
الإحماء	تنشيط الدورة المهوية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إبطالة.	خفيف	١٠اق	-	١	-	١٠اق
إعداد بننى عام	تمية بعض عناصر اللياقة البندنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥ق) تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	متوسط	٥ق	-	-	-	٥ق
			متوسط	٩٠ث	٤	-	-	١٢اق
			متوسط	٤٥ث	٤	-	-	٦اق
			متوسط	١ق	٤	-	-	٨اق
			متوسط	٣٠ث	٤	-	-	٤اق
إعداد بننى خاص	تمية بعض عناصر اللياقة البندنية الخاصة	تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	١ق	٤	-	-	٨اق
			متوسط	٤٥ث	٣	-	-	٤٠.٥اق
			متوسط	٤٥ث	٣	-	-	٤٠.٥اق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- تلتدريب على المهارة مع الزميل - أداء مهارة الكويرى	متوسط	٢	-	٢	-	٢اق
			متوسط	٢,٣٠	١	-	-	٥ق
مصارعة تلفسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلفسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	١	-	١	-	٢ق
				٢	-	١	-	٥ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - بورانات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٥٥ اق

وحدة التدريب رقم (٩)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل					
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	* إسترخاء. * تصور عقلي لإنجاز الأهداف. * متابعة وتقييم الهدف.			٥ق ١٠ق ١٥ق				٣٠ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ق	-	١	-	١٠ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام البنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق	متوسط	٥ق	-	١	-	٥ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	١ق	-	٢	١	٤ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ث	-	٣	٣٠ث	٣ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	١ق	-	٢	١ق	٦ق
	إعداد بنى خاص البنية الخاصة	تمرين رقم (٤)	متوسط	٤٥ث	-	٢	٤٥ث	٣ق
		تمرين رقم (٦)	متوسط	٩٠ث	-	١	٩٠ث	٣ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	٩٠ث	-	١	٩٠ث	٣ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	٩٠ث	-	١	٩٠ث	٣ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	متوسط	٢	-	١	٢,٣٠	٤,٥ق
	مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	متوسط	٢	-	١	٢,٣٠	٤,٥ق
	مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	عالى	٢	-	١	٢	٤ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - مورقات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٧ق

وحدة التدريب رقم (١٠)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل					
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن	
التدريب على مهارة بناء الأهداف	• الإسترخاء. • الوعي بالهدف (تحديد قدرات وحاجات المصارعين، إيضاح مستوى كل لاعب في أداء المهارتين (قيد الدراسة).			٥ق ٢٥ق				٣٠ق	
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ق	-	١	-	١٠ق	
جزء الإعداد	إعداد بنى عام البنية العامة	تمية بعض عناصر اللياقة البنية العامة	تمارين رقم (١) تمارين رقم (٢) تمارين رقم (٣) تمارين رقم (٤)	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠م)	متوسط	٥ق	-	١	٥ق
				متوسط	٩٠ث	-	٢	١,٣٠	٦ق
				متوسط	٤٥ث	-	٣	٤٥ث	٤,٥ق
				متوسط	١ق	-	٣	١ق	٦ق
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمية بعض عناصر اللياقة البنية الخاصة	تمارين رقم (٩) تمارين رقم (١٠) تمارين رقم (١١)	متوسط	١	-	٢	١	٤ق
				متوسط	١	-	٢	١	٤ق
				متوسط	١	-	٢	١	٤ق
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- للتدريب على المهارة مع الزميل. - أداء مهارة الكويرى من أعلى.	متوسط	١,٣٠	-	٢	١,٣٠	٦ق
				متوسط	١	-	٢	١,٣٠	٥ق
الجزء الأساسى	مصارعة تنالضية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنالضية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	١	-	١	٢	٣ق
				عالى	١	-	١	١	٢ق
الختام	الإسترخاء والتهدئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- يورانات- إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ق	

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٩ق

وحدة التدريب رقم (١١)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متطلبات الحمل		
			زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة			
إجمالي الزمن									
التدريب على مهارة بناء الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> • إسترخاء. • وضع قائمة بالأهداف. • تحليل الأهداف. • إختيار الأهداف 		٣٠				٣٠		
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - الجري البطيء - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إطالة. 	١٠	-	١	-	١٠		
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	<ul style="list-style-type: none"> جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥) 	٥	-	١	-	٥		
			١	١	٤	-	١	١	
			٤,٥	٤٥	٢	-	٢	-	٤٥
			٤	١	٢	-	٢	-	٤
			٦	٣٠	٦	-	٦	-	٣٠
١,٥	٤٥	٥	-	٥	-	٤٥			
إعداد بنى خاص	<ul style="list-style-type: none"> تممية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة 	<ul style="list-style-type: none"> تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) 	١	١,٣٠	٣	-	١٠		
			٢	١	١	-	١	٢	
			٤	١	٢	-	٢	١	
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	<ul style="list-style-type: none"> - للتدريب على المهارة مع التزميل. - أداء مهارة الكوبرى من أعلى. 	١٢	٢	٣	-	٢		
			٣	١,٣٠	١	-	١,٣٠	٣	
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى المصراع عالياً، أرضاً	٢	١	١	-	١		
			٥	٣	٢	-	٢	٥	
الختم	الإسترخاء والتهيئة	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات الإسترخاء. (مرجات- بورقات- إهزازات) 	٥	-	-	-	٥		

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

وحدة التدريب رقم (١٢)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الاداء	للتكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بنساء الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> • إسترخاء. • تكوين الهدف. • تصور عقلي لبرمجة الأهداف. • تصور عقلي للنسعى نحو الهدف. 			٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة النموية ورفع درجة حرارة الجسم	- التجري البطيء- جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطاء.	خفيف	١٠ ق	-	-	-	١٠ ق
إعداد بدنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البندنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	١ ق	١	٣	-	٦ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٤٥ ث	٢	٤٥ ث	-	٣ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	١ ق	١	٣	-	٦ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	-	٣ ق
إعداد بدنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البندنية الخاصة	تمرين رقم (٥)	متوسط	٤٥ ث	٢	٤٥ ث	-	٦ ق
		تمرين رقم (٩)	متوسط	١	٤	-	١ ق	
		تمرين رقم (١٠)	متوسط	١	٢	-	٥ ق	
		تمرين رقم (١١)	متوسط	١	١	-	٢ ق	
		تمرين رقم (١٢)	متوسط	٤٥ ث	١	٤٥ ث	-	٣ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- للتدريب على المهارة مع الزميل.	متوسط	٢	-	٢	-	١٠ ق
		- أداء مهارة الكوبرى من أعلى.	متوسط	٢	-	٢	-	٨ ق
		مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	١	-	١	-	١ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات			٢	-	١	٥ ق	
الختام	الإسترخاء ولتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات- دورقات- إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

وحدة التدريب رقم (١٣)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			إجمالي للمدة	فترات الراحة	عدد المجموعات	التردد الاداء	
التدريب على مهارة بناء الأهداف	* إسترخاء. * تصور عقلي للهدف الخاص بكل لاعب والمراد تحقيقه في هذه الوحدة التدريبية هدف (١) الشروع في تحقيق الهدف المسابق تحديد. * مراجعة ما تم تحقيقه لكل لاعب على حدة	أثناء التدريب على المهارة في الوحدة التدريبية ١٠ق بعد إنتهاء الوحدة التدريبية	٥ق ١٠ق				
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- للجرى البطئ- جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع- تمارينات إطالة.	١٠ق	-	-	-	خفيف
إعداد بنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق	٥ق	-	١	-	متوسط
		تمرين رقم (١)	٧ق	٢	٢	-	متوسط
		تمرين رقم (٢)	٣ق	٤٥ث	٢	-	متوسط
		تمرين رقم (٤)	٤ق	٣٠ث	٤	-	متوسط
إعداد بنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البنية الخاصة	تمرين رقم (٦)	٢ق	١	١	-	متوسط
		تمرين رقم (٧)	٢ق	١	١	-	متوسط
		تمرين رقم (٨)	٢ق	١	١	-	متوسط
		تمرين رقم (٩)	٢ق	١	١	-	متوسط
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الترميل (١)- - أداء مهارة البرم.	١٠ق	٢	٣	-	متوسط
			٣ق	٢	١	-	متوسط
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٤ق	٢	١	-	عالى
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- لوراتات- إهزازات)	٥ق	-	-	-	خفيف

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٨٩ق

وحدة التدريب رقم (١٤)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب المستوى الذي تم تحقيقه.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة اللموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمرينات إبطاء.	خفيف	١٠ اق	-	-	-	١٠ اق
إعداد بدنى عام	تمتية بعض عناصر اللياقة البدينية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	٩٠ ث	-	٢	-	٧ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ ث	-	٢	-	٤ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	٤٥ ث	-	٢	-	٣ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	٣٠ ث	-	٢	-	٢ ق
جزء الإعداد	تمتية بعض عناصر اللياقة البدينية الخاصة	تمرين رقم (٥)	متوسط	٣٠ ث	-	٣	-	٣ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١	-	١	-	٢ ق
		تمرين رقم (٩)	متوسط	١	-	١	-	٢ ق
		تمرين رقم (١٠)	متوسط	١	-	١	-	٢ ق
		تمرين رقم (١١)	متوسط	١	-	١	-	٢ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكنة) مع التمدد (١).	متوسط	٢	-	١	-	٤ ق
		- أداء مهارة البرم.	عالي	١	-	٢	-	٦ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٢	-	١	-	٤ ق
		- تمرينات الإسترخاء.	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق
الختام	الإسترخاء والتنهنة	(مرجمات - دورات - إهزازات)						

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٣ ق

وحدة التدريب رقم (١٥)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل
			الحمل	زمن الأداء	للتكرار	عدد المجموعات	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب المستوى الذي تم تحقيقه.		٣٠ ق			٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطئ- جرى منقير السرعة. - جرى تكرارى سريع- تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	-	١٠ ق
إعداد بنى عام	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥	-	١	٥
		تمرين رقم (١)	متوسط	١	-	٣	٦ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ ث	-	٣	٣٠ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	١	-	٣	٦ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	٣٠ ث	-	٥	٥ ق
تمرين رقم (٥)	متوسط	٣٠ ث	-	٥	٥ ق		
إعداد بنى خاص	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	٢	-	١	٤ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	٢	-	١	٤ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١.٥	-	١	٣ ق
		تمرين رقم (٩)	متوسط	١	-	١	٢ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزميل (١).	متوسط	٢	-	٢	٨ ق
		- أداء مهارة البرم.	على	١	-	٢	٥ ق
مصارعة تناهضية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تناهضية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	على	١	-	٢	٦ ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجمات- دورات- إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

وحدة التدريب رقم (١٦)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل		
			الهدف من التدريب	المحتوى	الهدف من التدريب	المحتوى	الهدف من التدريب	المحتوى	الهدف من التدريب
إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار	زمن الأداء	متطلبات الحمل	المحتوى	الهدف من التدريب	المحتوى	الهدف من التدريب
٣٠ ق				٣٠ ق		نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب للمستوى الذي تم تحقيقه.	التدريب على مهارة بناء الأهداف		
١٠ ق	-	١	-	١٠ ق	خفيف	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارين إبطاء.	الإحماء		
٥	-	١	-	٥	متوسط	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠ ق)	إعداد بنى عام	جزء الإعداد	
٧ ق	١,٥	٣	-	١,٥	متوسط	تمرين رقم (١)			
٦ ق	٤٥ ث	٤	-	٤٥ ث	متوسط	تمرين رقم (٢)			
٦ ق	١	٣	-	١	متوسط	تمرين رقم (٣)			
٣ ق	٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث	متوسط	تمرين رقم (٤)			
٣ ق	٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث	متوسط	تمرين رقم (٥)			
١ ق	١	٤	-	١	متوسط	تمرين رقم (١٠)	إعداد بنى خاص	جزء الإعداد	
٤,٥ ق	٤٥ ث	٣	-	٤,٥	متوسط	تمرين رقم (١١)			
٤,٥ ق	٤٥ ث	٣	-	٤,٥	متوسط	تمرين رقم (١٢)			
٢ ق	٤	٢	-	٢	متوسط	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزمن (١). - أداء مهارة البرم.	التدريب على المهارة	جزء الأساسى	
٥ ق	٢,٥	١	-	٢,٥	عالى				
٢ ق	١	١	-	١	عالى	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً،	مصارعة	جزء الأساسى	
٥ ق	٣	١	-	٢	عالى	أرضاً	تنافسية		
٥ ق	-	-	-	٥	خفيف	- تمارين الإسترخاء. (مرجحات- بورنات- إهتزازات)	الغنام		

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٦٦ ق

وحدة التدريب رقم (١٧)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			عدد المجموعات	فترات الراحة	التكرار	زمن الأداء	
إجمالي الزمن							
التدريب على مهارة بناء الأهداف	نفس محتوى الوحدة الثلاثة عشر مع تغيير الأهداف حسب المستوى الذي تم تحقيقه.	٣٠ ق					٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة النموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إطالة.					١٠ ق
إعداد بدنى عام	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق					٥ ق
		تمرين رقم (١)					١ ق
		تمرين رقم (٤)					٣٠ ث
إعداد بدنى خاص	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٩)					١ ق
		تمرين رقم (١٠)					١ ق
		تمرين رقم (١١)					١ ق
		تمرين رقم (١٢)					٤٥ ث
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكسة) مع الزميل (١).					٢ ق
		- أداء مهارة البرم.					٢ ق
مصارعة تلافضية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلافضية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً					٢ ق
التخام	الإسترخاء والتنهئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- دورانات- إهتزازات)					٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٥ ق

وحدة التدريب رقم (١٨)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغيير الأهداف حسب المستوى الذي تم تحقيقه.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تشبيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	-	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١ ق	١	-	١ ق	٢ ق
			متوسط	٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث	٣ ق
			متوسط	٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث	٣ ق
إعداد بدني خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨)	متوسط	١ ق	-	٤	-	١ ق
			متوسط	١ ق	٣	-	١ ق	٦ ق
			متوسط	٣٠ ث	٥	-	٣٠ ث	٥ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- للتدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزميل (١). - أداء مهارة البرم.	متوسط	٢ ق	-	١	-	٤ ق
			عالي	٢ ق	١	-	٢ ق	٤ ق
مصارعة تلاضية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تلاضية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٣ ق	-	١	-	٧ ق
			عالي	٢ ق	١	-	٤ ق	٦ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- لوراتت- إهتزازات)	خفيف	٥ ق	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٨ ق

وحدة التدريب رقم (١٩)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل					
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن	
التدريب على مهارة بناء الأهداف	* إسترخاء : تصور عقلى للهدف الخاص بكل لاعب والمراد تحقيقه فى الوحدة التدريبية. هدف (٢) (٣) * الشروع فى تحقيق الهدف المراد * مراجعة ما تم إيجازه فى التدريب لكل لاعب على حده.			١٥ اق				٣٠ اق	
				١٥ اق	أثناء التدريب على المهارة فى الوحدة للتدريبية بعد الوحدة التدريبية				
الإحماء	تشبیط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجرى البطنى - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.	خفيف	١٠ اق	-	-	-	١٠ اق	
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	تمنية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	متوسط	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) اق				٥ اق	
				١٠ اق	٢	٢	-	١٠ اق	
				٢٠ اق	٣٠	٢	-	٣٠ اق	
				٣٠ اق	٣٠	٢	-	٣٠ اق	
	إعداد بنى خاص	تمنية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمنين رقم (٦) تمنين رقم (٧) تمنين رقم (٨)	متوسط	١	-	٣	٢	٦ اق
					٢	-	٢	٣	١٠ اق
					١	-	٣	٢	٩ اق
الجزء الأساسى	التدريب على لمهارة	تحسين المستوى المهارى	على	- التدريب على مهارة الخطوة خفياً (الأكسة) مع الزمن (٢) (٣).				٦ اق	
				- أداء مهارة البرم.				٥ اق	
				٢	-	١	٣	٦ اق	
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	على	٣	-	٢	٥	١٦ اق	
التفخيم	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات - بورقات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ اق	

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٣ اق

وحدة التدريب رقم (٢٠)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	
إجمالي الزمن							
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إبطاء.	١٠ ق	-	-	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بدنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠ م)	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	٤ ق	١	٢	-	٤ ق
		تمرين رقم (٢)	٣ ق	٣٠ ث	٣	-	٣ ق
		تمرين رقم (٣)	٦ ق	١ ق	٣	-	٦ ق
		تمرين رقم (٤)	٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٣ ق
جزء الإعداد	إعداد بدنى خاص	تمرين رقم (٦)	٦ ق	١	٣	-	٦ ق
		تمرين رقم (٧)	٦ ق	١	٣	-	٦ ق
		تمرين رقم (٨)	٦ ق	١	٣	-	٦ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأمكة) مع الزمنيل (٢) (٣).	١٠ ق	٣	-	٢	٣
		- أداء مهارة البرم.	٤ ق	١	-	١	٢
الختام	مصارعة تنافسية	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٢٠ ق	٣	٤	-	٢
		تمارين الإسترخاء. (مرجحات - لورات - إهترارات)	٥ ق	-	-	-	٥

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٨٠ ق

وحدة التدريب رقم (٢١)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأيام	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠				٣٠
الإحماء	تنظيم الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير للسرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إبطالة.	خفيف	١٠	-	-	-	١٠
جزء الإعداد	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥	-	١	-	٥
			متوسط	٣	٢	١	-	٣
			متوسط	٢,٥	٢	١	-	٢,٥
			متوسط	١	٣٠	١	-	٣٠
			متوسط	١,٥	٤٥	١	-	٤٥
جزء الإعداد	إعداد بدني خاص	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	متوسط	١,٥	-	٢	-	٧
			متوسط	٥	١,٥	٢	-	٥
			متوسط	٤	١	٢	-	٤
			متوسط	٤	١	٢	-	٤
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأثكة) مع الزميل (٢) (٣). - أداء مهارة للبرم.	عالي	٢	-	١	-	٥
			عالي	٣	-	١	-	٣
			عالي	٤	-	٢	-	٤
الختم	الإسترخاء والتهيئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - بورقات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠

وحدة التدريب رقم (٢٢)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل			إجمالي الزمن
				عدد المجموعات	التكرار	فترات الراحة	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.					٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدوية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارين إطالة.	خفيف	-	-	-	١٠ ق
جزء الإحماء إعداد بنى عام	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	-	١	-	٥ ق
			متوسط	-	١	٢	٣ ق
			متوسط	-	١	٢	٦ ق
جزء الإحماء إعداد بنى خاص	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩)	متوسط	-	٣	٢	٧ ق
			متوسط	-	٢	١,٥	٥ ق
			متوسط	-	٢	١	٤ ق
			متوسط	-	٢	١,٥	٥ ق
الجزء الأساسي التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزمن (٢) (٣). - أداء مهارة البرم.	عالي	-	١	٣	٥ ق
			عالي	-	١	٢	٤ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	-	٢	٤	١٥ ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجات - دورات - إهتزازات)	خفيف	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٤ ق

وحدة التدريب رقم (٢٣)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات				متغيرات الحمل	
			الحمل	الزمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات		فترات الراحة
التدريب على مهارة بنساء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارين إبطالة.	خفيف	١٠ ق	-	-	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	-	-	٥ ق
			متوسط	٢ ق	١	٢	-	٦ ق
			متوسط	٣٠ ق	٢٠ ث	٢	-	٢ ق
			متوسط	١ ق	٢٠ ث	٢	-	٣ ق
إعداد بدني خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	٩٠ ث	-	٤	-	٩ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٤	-	٩ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٤	-	٩ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة) مع الزميل (٢) (٣). - أداء مهارة البرم.	عالي	٣	-	١	-	٧ ق
			عالي	٣	-	١	-	٦ ق
			عالي	٤	-	٢	-	٨ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعي المصراع عالياً، أرضاً	عالي	٥	-	٢	-	١٨ ق
الختم	الإسترخاء والتهدئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجات- دورانات- إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٩ ق

وحدة التدريب رقم (٢٤)

متغيرات الحمل					متطلبات الحمل	المحتوى	الهدف من التدريب	مكونات الحمل	
إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار	زمن الأداء				أجزاء البرنامج	
٣٠ ق				٣٠ ق		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		التدريب على مهارة بناء الأهداف	
١٠ ق	-	١	-	١٠ ق	خفيف	- أجرى البطن - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	الإحماء	
٥ ق	-	١	-	٥ ق	متوسط	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق		إعداد بنى عام	جزء الإعداد
٦ ق	٢ ق	٢	-	١ ق	متوسط	تمرين رقم (١)	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة		
٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث	متوسط	تمرين رقم (٢)			
٦ ق	١ ق	٢	-	١ ق	متوسط	تمرين رقم (٣)			
٢ ق	٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث	متوسط	تمرين رقم (٤)			
٤ ق	٢	١	-	٢	متوسط	تمرين رقم (٦)		إعداد بنى خاص	
٤ ق	٢	١	-	٢	متوسط	تمرين رقم (٧)	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة		
٤ ق	٢	١	-	٢	متوسط	تمرين رقم (٨)			
٤ ق	٢	١	-	٢	متوسط	تمرين رقم (٩)			
٧ ق	٤	١	-	٣	عالي	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزميل (٢) (٣).	تحسين المستوى المهارى	التدريب على المهارة	الجزء الأساسى
٧ ق	٤	١	-	٣	عالي	- أداء مهارة التبرم.			
٨ ق	٥	٢	-	٤	عالي	مصارعة تناضية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تناضية	
٤ ق	٢	١	-	٢					
٥ ق	-	-	-	٥	خفيف	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - بورتات - إهتزازات)	الإسترخاء والتهنئة	الختام	

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٩ ق

وحدة التدريب رقم (٢٥)

مكونات الحمل أجزاء برنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة.	٣٠ ق				
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	١٠ ق	-	١	-	خفيف
جزء الإعداد	إعداد بننى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	٥ ق	-	١	-	متوسط
		تمرين رقم (١)	٦ ق	٢	٢	-	متوسط
		تمرين رقم (٢)	٤ ق	١	٢	-	متوسط
جزء الإعداد	إعداد بننى خاص	تمرين رقم (١٠)	٧ ق	٢	٢	-	متوسط
		تمرين رقم (١١)	٧ ق	٢	٢	-	متوسط
		تمرين رقم (١٢)	٨ ق	٢	٢	-	متوسط
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزميل (٢) (٣) - - أداء مهارة للبرم.	٦ ق	٣	١	-	عالى
			٤ ق	٢	١	-	عالى
		مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	١٥ ق	٢	٥	-	عالى
الختم	الإسترخاء والتنهنة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - دوراتك - إهترارات)	٥ ق	-	-	-	خفيف

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

وحدة التدريب رقم (٢٦)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	
التدريب على مهارة بناء الأهداف	نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.			٣٠ ق			
الإحماء	تشبيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطئ - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارين إبطاء.	خفيف	١٠ ق	-	١	-
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨)	متوسط	٥ ق	-	١	-
			متوسط	١ ق	-	٢	٢
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث
إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨)	متوسط	١	-	٣	٢
			متوسط	٢	-	٢	٣
			متوسط	٢	-	٣	٢
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة) مع الزمن (٢) (٣). - أداء مهارة البرم.	عالي	٢	-	١	٣
			عالي	٢	-	١	٢
مصارعة تلافية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تلافية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٤	-	١	٦
			عالي	٢	-	١	٤
الختم	الإسترخاء والتهدئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجحات - بوررات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١١ ق

وحدة التدريب رقم (٢٧)

مكونات العمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل					
			متطلبات الحمل	زمن الاداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمرينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥	-	١	-	٥ ق
			متوسط	٤٠ ث	-	٢	٢	٧ ق
			متوسط	٤٥ ث	-	٢	٤٥ ث	٣ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٤ ق
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١)	متوسط	١	-	٢	٢	١٦ ق
			متوسط	٢	-	٢	٩٠ ث	٧ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	٩٠ ث	٦ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	٩٠ ث	٦ ق
الجزء الأساسي التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكس) مع الزميل (٢) (٣). - أداء مهارة للبرم.	عالى	٣	-	١	٤	٧ ق
			عالى	٢	-	١	٣	٥ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٤	-	١	٣	١٠ ق
			عالى	٤	-	١	١	٥ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحت- لورلت- إختزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٦ ق

وحدة التدريب رقم (٢٨)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إبطالة.	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠ ق)	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	٧ ق	٢	٢	-	٩٠ ث
		تمرين رقم (٢)	٤ ق	٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث
		تمرين رقم (٣)	٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث
		تمرين رقم (٤)	٢ ق	٣٠ ث	٢	-	٣٠ ث
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٥)	٣ ق	٣٠ ث	٣	-	٣٠ ث
		تمرين رقم (٦)	٤ ق	٢	١	-	٢
		تمرين رقم (٧)	٤ ق	٢	١	-	٢
		تمرين رقم (٨)	٤ ق	٢	١	-	٢
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأكسة) مع الزميل (٢) (٣) - - أداء مهارة التبرم.	١٠ ق	٦	١	-	٤
			٥ ق	٣	١	-	٢
			١٢ ق	٤	٢	-	٢
الختم	تأمين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلافضية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٣ ق	٢	١	-	١
		- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- بورانات- إهزازات)	٥ ق	-	-	-	٥

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٧٠ ق

وحدة التدريب رقم (٢٩)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجرى البطئ - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإحماء	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	٣ ق	٩٠ ث	١	-	٩٠ ث
		تمرين رقم (٢)	٣ ق	٩٠ ث	١	-	٩٠ ث
		تمرين رقم (٣)	٣ ق	٩٠ ث	١	-	٩٠ ث
جزء الإحماء	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	٩ ق	٣	٢	-	٩ ق
		تمرين رقم (٧)	٩ ق	٣	٢	-	٩ ق
		تمرين رقم (٨)	٩ ق	٢	٣	-	٩ ق
		تمرين رقم (٩)	٧ ق	٤,٥	١	-	٧ ق
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة) مع الزموى (٢) (٣) - - أداء مهارة للبرم.	٦ ق	٤	١	-	٦ ق
		تحسين المستوى المهارى	٦ ق	٤	١	-	٦ ق
مصارعة تلاصية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلاصية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٧ ق	٤	١	-	٧ ق
			٧ ق	٤	١	-	٧ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات - دورقات - إهتزازات)	٥ ق	-	-	-	٥ ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١١٩ ق

وحدة التدريب رقم (٣٠)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل	
			إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار		زمن الأداء
التدريب على مهارة بنساء الأهداف		نفس محتوى الوحدة التاسعة عشر مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	٣٠ ق				٣٠ ق	
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير لمرعة. - جري تكراري سريع - تمارين إطالة.	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق	خفيف
جزء الإعداد	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	٥ ق	-	١	-	٥	متوسط
			٤ ق	٢	١	-	٢	متوسط
			٦ ق	٤٥ ث	٤	-	٤٥ ث	متوسط
			٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث	متوسط
			٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث	متوسط
جزء الإعداد	إعداد بدني خاص	تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١)	٩ ق	٢	٣	-	١	متوسط
			٢ ق	٢	٣	-	٢	متوسط
			٧ ق	٢	٢	-	٩٠ ث	متوسط
			٧ ق	٢	٢	-	٩٠ ث	متوسط
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة الخطوة خلفاً (الأنكة) مع الزميل (٢) (٣). - أداء مهارة للبرم.	٤ ق	٢	١	-	٢	عالي
			٥	٣	١	-	٢	عالي
الجزء الأساسي	مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	٦	٤	١	-	٢	عالي
			١٠	٣	٢	-	٢	عالي
التختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجحات- بورانات- إهتزازات)	٥ ق	-	-	-	٥	خفيف

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٢٠ ق

وحدة التدريب رقم (٣١)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	
إجمالي الزمن								
٣٠ ق		* إسترخاء- تصور عقلى للهدف الخاص بكل لاعب والمشارك تحقيقه فى الوحدة التدريبية. هدف (٤) * الشروع فى تحقيق الهدف المراد تحقيقه. * مراجعة ما تم إتجازه فى الوحدة للتدريبية لكل لاعب.	٥ ق					
		أثناء التدريب على المهارة فى الوحدة التدريبية بعد إنتهاء الوحدة التدريبية	٥ ق					
١٠ ق	الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة للجسم	خفيف	١٠ ق	-	١	-	
٥ ق	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣)	متوسط	٥ ق	-	١	-	
٢ ق			متوسط	١ ق	١	-	١	
٣ ق			متوسط	٤٥ ث	-	١	-	٤٥ ث
٢ ق			متوسط	١	-	١	-	١
٩ ق	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (١٢)	متوسط	١	-	٣	٢	
١ ق			متوسط	١٠	-	٤	١	
١ ق			متوسط	١	-	٤	١	
٤ ق	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التفرس خلفاً (السننير الأمامى) مع التزميل. (٤) - أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	١	٢	
٤ ق			متوسط	٢	-	١	٢	
١ ق	مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	على	٥	-	١	٦	
٥ ق	الختام	الإسترخاء والتهنئة	خفيف	٥	-	-	-	

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠ ق

وحدة التدريب رقم (٣٢)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إبطاء.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
إعداد بدني عام	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	٢ ق	٢	-	١	٤ ق
			متوسط	١ ق	٣	-	١	٦ ق
			متوسط	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث	٣ ق
			متوسط	٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث	٤ ق
إعداد بدني خاص	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	١	-	٢	-	٦ ق
			متوسط	٢	-	٢	-	٦ ق
			متوسط	١٠ ث	-	٢	-	٥ ق
			متوسط	١٠ ث	-	٢	-	٥ ق
			متوسط	١	-	١	-	٢ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتير الأمامي) مع الزميل. (٤) - أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	١	-	٥ ق
			عالي	٢	-	١	-	٤ ق
مصارعة	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٣	-	١	-	٧ ق
			عالي	٤	-	١	-	٩ ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - لورقات - إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٤٤ ق

وحدة التدريب رقم (٣٣)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	٢ ق	-	٣	٢	٦ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ ث	-	٤	٣٠ ث	٤ ق
جزء الإعداد	إعداد بدني خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	١	-	٣	٢	٩ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	١	-	٣	٢	٩ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١	-	٣	٢	٩ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتير الأماسي). (٤)	متوسط	١	-	٢	٢	٦ ق
		- أداء مهارة للبرم.	عالي	٢	-	١	٢	٤ ق
الجزء الأساسي	مصارعة تنافسية	مصارعة تنافسية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٣	-	٢	٤	٤ ق
		تحسين الأداء في المنافسات	عالي	٣	-	٢	٤	٤ ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات - دورات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١١١ ق

وحدة التدريب رقم (٣٤)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل		
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق					٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة للمهوية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إبطاء.	خفيف	١٠ ق	-	١	-		١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥٠٠ م) تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	متوسط	٥ ق	-	١	-		٥ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	١		٤ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	١		٤ ق
			متوسط	٤٥ ث	-	٢	٤٥ ث		٣ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث		٢ ق
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تممية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	١	-	٣	٢		٩ ق
			متوسط	٢	-	٣	٢		٢ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	٢		٧ ق
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	٢		٧ ق
			متوسط	١	-	١	١		٢ ق
الجزء الأساسي التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- التدريب على مهارة للتفوس خلفاً (المستدير الأساسي). (٤) - أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	١	٣		٥ ق
			عالي	٢	-	١	٢		٤ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٢	-	١	٣		٥ ق
				٢	-	١	٢		٤ ق
الختام	الإسترخاء وللتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات - بورانات - إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-		٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٩٠ ق

وحدة التدريب رقم (٣٥)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل			إجمالي الزمن
				عدد المجموعات	التكرار	فترات الراحة	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.					٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جرى متغير للسرعة. - جرى تكرارى سريع - تمرينات إبطالة.	خفيف	-	١	-	١٠ ق
إعداد بنى عام	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	-	٢	١	٤ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
		تمرين رقم (٥)	متوسط	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
إعداد بنى خاص	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	-	٤	١,٥	١٠ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	-	٤	١,٥	١٠ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	-	٤	١,٥	١٠ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة النغوس خلفاً (السنتر) الأمامى). (٤)	متوسط	-	١	٢	٣ ق
		- أداء مهارة للبرم.	عالي	-	١	٢	٣ ق
		مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضياً	عالي	-	١	٤	٧ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات		عالي	-	١	٤	٦ ق
الختام	الإسترخاء والتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - دورانات - إهتزازات)	خفيف	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٧ ق

وحدة التدريب رقم (٣٦)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل	
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات		فترات الراحة
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣١) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حدة.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارين بطيئة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
إعداد بنى عام	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تمرين رقم (٤) تمرين رقم (٥)	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١	-	٢	٢	٦ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
			متوسط	٤٥ ث	-	٢	٤٥ ث	٣ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
إعداد بنى خاص	تمتية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٨) تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	١	-	٢	-	٦ ق
			متوسط	٢	-	٢	٢	٦ ق
			متوسط	١,٥	-	٢	٢	٧ ق
			متوسط	١,٥	-	٢	٢	٧ ق
			متوسط	١	-	١	٢	٣ ق
التدريب على لمهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة التقويس خلفاً (السننير الأمسى). (٤) - أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	٢	-	٨ ق
			على	٢	-	١	٢	٤ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	على	٥	-	١	٣	٨ ق
				٢	-	١	٢	٤ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجات - بورانت - إهترازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٢٠ ق

وحدة التدريب رقم (٣٧)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	للتكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	• إسترخاء- تصور عقلي للهدف الخاص بكل لاعب والمراد تحقيقه في الوحدة التدريبية. هدف (٥) (٦) • شروع في تحقيق الهدف المراد تحقيقه. • مراجعة ما تم إيجازه في الوحدة التدريبية لكل لاعب.	١٥ ١٥				أثناء التدريب على المهارة في الوحدة التدريبية بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية	٣٠	
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطئ- جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع- تمرينات إبطالة.	خفيف	١٠	-	١	-	١٠
جزء الإعداد	إعداد بنى عام البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥)ق	متوسط	٥	-	١	-	٥
		تمرين رقم (١)	متوسط	١	-	١	١,٥	٢,٥
		تمرين رقم (٢)	متوسط	١	-	١	١,٥	٢,٥
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	١,٥	-	٢	٢	٧
		تمرين رقم (٧)	متوسط	١,٥	-	٢	٢	٧
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١,٥	-	٣	١,٥	٩
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	- للتدريب على مهارة للتقوس خلفاً (المنتير الأسلى). (٥)، (٦)	على	٢	-	١	٢	٤
		- أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	١	٢	٤
		مصارعة تناضبية من وضعى للصراع علياً، أرضاً	على	٢	-	٢	٣	١٠
مصارعة تناضبية	تحسين الأداء في المنافسات							
الختام	الإسترخاء والتهلة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات- نورانات- إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

وحدة التدريب رقم (٣٨)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات إراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة اللموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إبطاء.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
إعداد بنسى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	١ ق	-	٢	١	٤ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
		تمرين رقم (٥)	متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
إعداد بنسى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٩)	متوسط	٢	-	٢	٢	٨ ق
		تمرين رقم (١٠)	متوسط	١	-	٢	٢	٦ ق
		تمرين رقم (١١)	متوسط	١	-	٢	٢	٦ ق
		تمرين رقم (١٢)	متوسط	١	-	٣	١	٦ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة النفوس خلفاً (المنتير الأمامى). (٥)، (٦)	عالى	٢	-	٢	٢	٨ ق
		- أداء مهارة البرم.	متوسط	٢	-	٢	٢	٤ ق
		مصارعة تنالسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٤	-	١	٥	٩ ق
مصارعة تنالسية	تحسين الأداء فى المناضات			٣	-	١	٣	٦ ق
الختام	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجمات - دورات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٩ ق

وحدة التدريب رقم (٣٩)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	محتوى	متطلبات				متغيرات الحمل	إجمالي الزمن	
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات			فترات الراحة
التدريب على مهارة بنساء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق	
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إبطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق	
جزء الإحماء	إعداد بدني عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق	
			متوسط	١	١	-	٢	١	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	٢	-	٢	٣٠ ث	٣ ق
جزء الإحماء	إعداد بدني خاص	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨)	متوسط	٩٠ ث	-	٢	-	٧ ق	
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	-	٧ ق	
			متوسط	٩٠ ث	-	٢	-	٧ ق	
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التقويس خلفاً (السننبر الأملي). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالي	٢	-	١	-	٥ ق	
			متوسط	١	-	٢	-	٤ ق	
الجزء الأساسي	مصارعة تلاصية	مصارعة تلاصية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٢	-	٢	-	٢١ ق	
			عالي	٢	-	٢	-	٢١ ق	
الختام	الإسترخاء وللتهدئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - بورات - إهترارات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق	

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٩ ق

وحدة التدريب رقم (٤٠)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل	إجمالي الزمن
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات		
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمارين إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
إعداد بنى عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١	-	٢	١	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البنية الخاصة		متوسط	٢	-	٢	-	٨ ق
			متوسط	١	-	٢	٢	٤ ق
			متوسط	١	-	٢	٢	٤ ق
			متوسط	١	-	٣	١	٦ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة النقص خلفاً (السنتر) (الأماسى). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالى	٢	-	٢	-	٨ ق
			متوسط	١	-	٢	٢	٤ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٢	-	٣	-	٨ ق
الختم	الإسترخاء والتهدئة	- تمارين الإسترخاء. (مرجحات- بورانات- إهترازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٠ ق

وحدة التدريب رقم (٤١)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل			إجمالي الزمن
				عدد المجموعات	فترات الراحة	زمن التكرار الأداء	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.					٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدمية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إبطالية.	خفيف	١	-		١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	١	-		٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	٣	-		٦ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٤	-		٤ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	٢	-		٦ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	٢	-		٦ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	٢	-		٦ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتير) الأمسى). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالي	٢	-		٦ ق
			متوسط	٢	-		٦ ق
	مصارعة	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً فى المناسبات	عالي	٢	-		٤ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- بورقات- إهتزازات)	خفيف	-	-		٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٤ ق

وحدة التدريب رقم (٤٢)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل				متطلبات الحمل
			إجمالي الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	التكرار	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة المهوية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بدنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	٣ ق	١	١	-	٢ ق
		تمرين رقم (٣)	٦ ق	١	٣	-	١ ق
		تمرين رقم (٤)	٣ ق	٤٥ ث	٢	-	٤٥ ث
		تمرين رقم (٥)	٤ ق	٣٠ ث	٤	-	٣٠ ث
جزء الإعداد	إعداد بدنى خاص	تمرين رقم (٨)	٦ ق	١	٣	-	١ ق
		تمرين رقم (٩)	٩ ق	١	٣	-	٢ ق
		تمرين رقم (١٠)	٥ ق	١	٢	-	١,٥ ق
		تمرين رقم (١١)	٥ ق	١	٢	-	١,٥ ق
		تمرين رقم (١٢)	٢ ق	١	١	-	١ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التقويس خلفاً (المنتير) الأمسلي) - (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	٤ ق	٢	١	-	٢ ق
			٥ ق	٣	١	-	٢ ق
	مصارعة تنالسية	مصارعة تنالسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	٨ ق	٤	٢	-	٢ ق
			٧ ق	٥	١	-	٢ ق
الختام	الإسترخاء وللتهدئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - لوراتك - إهترارات)	٥ ق	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٧ ق

وحدة التدريب رقم (٤٣)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل				متغيرات الحمل
			الحمل	زمن الأداء	للتكرار	عدد المجموعات	
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق			
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع - تمرينات إبطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-
			متوسط	١ ق	-	٢	١
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث
			متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث
إعداد بنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٦) تمرين رقم (٧) تمرين رقم (٨)	متوسط	١ ق	-	٤	١.٥
			متوسط	١ ق	-	٤	١.٥
			متوسط	١ ق	-	٤	١.٥
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- التدريب على مهارة التقوس خلفاً (الستير) الأعلى). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالي	٢ ق	-	١	٢
			متوسط	١ ق	-	١	٢
			عالي	٣ ق	-	١	٤
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعي المصراع عالياً، أرضياً	عالي	٣ ق	-	١	٤
			عالي	٢ ق	-	١	٤
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجحات- دورلات- إهتزازات)	خفيف	٥ ق	-	-	-

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٩ ق

وحدة التدريب رقم (٤٤)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متغيرات الحمل					
			الحمل	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء- جري متغير السرعة. - جري تكراري سريع- تمرينات إبطاء.	خفيف	١٠ اق	-	١	-	١٠ اق
إعداد بدني عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	١ ق	-	١	٢	٤ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	٢ ق
		تمرين رقم (٣)	متوسط	٤٥ ث	-	٢	٤٥ ث	٣ ق
		تمرين رقم (٤)	متوسط	٣٠ ث	-	٣	٣٠ ث	٣ ق
إعداد بدني خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٨)	متوسط	١	-	٢	١	٤ ق
		تمرين رقم (٩)	متوسط	٢	-	٢	١	٦ ق
		تمرين رقم (١٠)	متوسط	١,٥	-	٢	١	٥ ق
		تمرين رقم (١١)	متوسط	١,٥	-	٢	١	٥ ق
		تمرين رقم (١٢)	متوسط	٢	-	٢	١	٥ ق
التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهاري	- لتدريب على مهارة التقوس خلفاً (السننير الأماسي). (٥)، (٦)	عالي	٢	-	٢	٣	١٠ اق
		- أداء مهارة للبرم.	متوسط	١	-	٢	٢	٥ ق
مصارعة تلاصية	تحسين الأداء في المنافسات	مصارعة تلاصية من وضعي الصراع عالياً، أرضاً	عالي	٣	-	١	٣	٦ ق
			عالي	٢	-	١	٢	٤ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات- بورانات- إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٥٥ اق

وحدة التدريب رقم (٤٥)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجرى البطئ - جرى منقير السرعة. - جرى تكرارى سريع - تمارينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	١	-	١	-	١٠ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	١	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	١٠ ق	-	٢	-	١٧ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	١٠ ق	-	٢	-	١٧ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١٠ ق	-	٣	-	١٩ ق
الجزء الأساسى	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة النفوس خلفاً (المنتبر الأسلى). (٥)، (٦)	على	٢	-	١	-	٤ ق
		- أداء مهارة البرم.	على	٢	-	١	-	٤ ق
الجزء الأساسى	مصارعة تنالسية	تحسين الأداء فى المنافسات	على	٢	-	٢	-	١٠ ق
		مصارعة تنالسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	على	٢	-	٢	-	١٠ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجات - بورقات - إهزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

وحدة التدريب رقم (٤٦)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف	نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.			٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة النموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجرى البطئ- جرى متغير السرعة. - جرى تكرارى سريع- تمارينات بطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جرى مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	-	-	٥ ق
			متوسط	١	٣	١	-	١ ق
			متوسط	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	-	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	-	٤ ق
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تتمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	٢	٢	-	١	٦ ق
			متوسط	١	٢	١	-	٤ ق
			متوسط	١	٢	١	-	٤ ق
			متوسط	١	٣	١	-	٦ ق
الجزء الأساسى التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة التنفوس خلفاً (المنستير الأمامى) - (٥)، (٦) - أداء مهارة اليرم.	عالى	٢	٢	-	٢	٦ ق
			متوسط	١	١	-	٢	٤ ق
مصارعة تنافسية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تنافسية من وضعى الصراع عالياً، أرضاً	عالى	٤	١	-	٥	٩ ق
				٥	١	-	٥	١٠ ق
الختم	الإسترخاء والتهنئة	- تمارينات الإسترخاء. (مرجحات- لورات- إهترارات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالى زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠٨ ق

وحدة التدريب رقم (٤٧)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير السرعة. - جري تكرارى سريع - تمرينات إطالة.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى عام	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
		تمرين رقم (١)	متوسط	١ ق	١	٢	-	٤ ق
		تمرين رقم (٢)	متوسط	٣٠ ث	٢	٢	-	٣ ق
جزء الإعداد	إعداد بنى خاص	تمرين رقم (٦)	متوسط	١,٥	-	٢	-	٧ ق
		تمرين رقم (٧)	متوسط	١,٥	٢	٢	-	٧ ق
		تمرين رقم (٨)	متوسط	١,٥	٢	٤	-	٤ ق
الجزء الأساسي	التدريب على المهارة	- التدريب على مهارة التقوس خلفاً (المنتير الأمامي). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالي	٢	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١	٢	١	-	٤ ق
	مصارعة	تحسين الأداء فى المنافسات	عالي	٢	-	٢	-	٢ ق
الختام	الإسترخاء ولتنهيدة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجمات - لورات - إهتزازات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ٩٦ ق

وحدة التدريب رقم (٤٨)

مكونات الحمل أجزاء البرنامج	الهدف من التدريب	المحتوى	متطلبات الحمل	متغيرات الحمل				
				زمن الأداء	التكرار	عدد المجموعات	فترات الراحة	إجمالي الزمن
التدريب على مهارة بناء الأهداف		نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه لكل لاعب على حده.		٣٠ ق				٣٠ ق
الإحماء	تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم	- الجري البطيء - جري متغير للسرعة. - جري تكرارى سريع - تمرينات إبطية.	خفيف	١٠ ق	-	١	-	١٠ ق
جزء الإعداد إعداد بنى عام	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة	جري مسافة متوسطة لا تقل عن (٥) ق	متوسط	٥ ق	-	١	-	٥ ق
			متوسط	١ ق	-	٢	-	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٤	-	٤ ق
			متوسط	٣٠ ث	-	٤	-	٤ ق
جزء الإعداد إعداد بنى خاص	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	تمرين رقم (٩) تمرين رقم (١٠) تمرين رقم (١١) تمرين رقم (١٢)	متوسط	٢	-	٢	-	٦ ق
			متوسط	١	-	٢	-	٤ ق
			متوسط	١	-	٢	-	٤ ق
			متوسط	١	-	٢	-	٤ ق
الجزء الأساسي التدريب على المهارة	تحسين المستوى المهارى	- التدريب على مهارة التقويس خلفاً (السننير الأساسى). (٥)، (٦) - أداء مهارة البرم.	عالى	٢	-	٢	-	٦ ق
			متوسط	١	-	١	-	٢ ق
مصارعة تلقائية	تحسين الأداء فى المنافسات	مصارعة تلقائية من وضعى الصراع عالياً، أرضياً	عالى	٢	-	٣	-	٢ ق
الختم	الإسترخاء والتهيئة	- تمرينات الإسترخاء. (مرجات - نوراتك - إهترارات)	خفيف	٥	-	-	-	٥ ق

إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة = ١٠١ ق

مرفق (١٠)

نموذج لوحة تدريبية للبرنامج التقليدي المطبق فى الأندية

نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التقليدي المطبق في الأندية

المحتوى	نظام الطاقة	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	
تمريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتممية الدورة الدموية والتهينة النفسية (جرى، حجل، وثب) الإطالة العضلية العامة.	هوائى	١٠ اق	الإحماء	
تمريبات لتهيئة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة في الحركتين قيد البحث (الدحرجات تمرينات الكوبرى المتعددة والمتنوعة- البطن- الظهر- الذراعين- الرجلين).	هوائى	٣٠ ق	التمرينات البدنية	الجزء الإعدادى
تدريبات فردية بإستخدام الشواخص بهدف تحسين أداء الحركتين قيد البحث مسك الذراع والرقبة، الرمية الخلفية.	هوائى	١٥ اق	التدريب على المهارة	الجزء الأساسى
أداء الحركات قيد البحث مع الزميل في صورة مباراة محددة بواجب التدرج بزيادة وزن الزميل.	لاهوائى	١٠ اق	مصارعة تنافسية	
أداء مجموعة من التمرينات تؤدي إلى التهيئة والإسترخاء والعودة للحالة الطبيعية (كالمرجحات، الدورانات، الإمتزازات، تمرينات التنفس).	هوائى	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامى

مرفق (١١)

إفادة مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات
والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة

جامعة القاهرة
معهد الدراسات والبحوث الإحصائية
مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية

يفيد معهد الدراسات والبحوث الإحصائية - جامعة القاهرة - بأن
الباحث/ احمد السيد ابراهيم محمد قد أجرى التحليل الإحصائي عن رسالة الدكتوراه
المقدمة منه بعنوان " اثر برنامج مقترح لتدريب مهارة بناء الاهداف على بعض
الجوانب العقلية والمهارات الاساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة".
وقد تم تنفيذ الأساليب الإحصائية الآتية باستخدام البرنامج الإحصائي
:SPSSWIN

- (١) الإحصاء الوصفي Descriptive measures ويشمل المتوسطات والتكرارات
والنسب المئوية .
 - (٢) اختبار وولكوكسن Wilcoxon للفروق بين رتب عينتين (Pre/Post) .
 - (٢) اختبار مان وتيني Mann Whitney للفروق بين رتب عينتين منفصلتين .
- ومرفق إيصال سداد الرسوم.

وهذه إفادة منا بذلك ،،،

مدير المركز
أ.د/ الحسينى عبد البر راضى
٢٠٠٤ / ٩


ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

- مقدمة :

يحتل الإعداد النفسى دوراً هاماً وبارزاً فى منظومة الإعداد الشامل للرياضيين ولذا تعطى برامج التدريب الرياضى الحديثة إهتماماً للإعداد النفسى للناشئين بإعتبار أن الإعداد النفسى مهارات تحتاج إلى تدريب، وتسير جنباً إلى جنب تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية.

وتعتبر مهارة بناء الأهداف من المهارات النفسية التى ينبغى أن يتعلمها ويكتسبها ويتدرب عليها اللاعب، كما أنها تعتبر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد النفسى التربوى للرياضيين، التى يقع على عاتق الأخصائى التربوى النفسى الرياضى أو المدرب المؤهل تعليمها وتطويرها لدى اللاعبين.

حيث أنه من الأهمية بمكان وضع أهداف مع اللاعبين وخاصة عند تعلم واكتساب المهارات الحركية، ويساهم التدريب العقلى عن طريق التدريب الدافعى وبرمجة الأهداف قصيرة وبعيدة المدى فى تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل تعلم المهارات الحركية.

- عنوان البحث :

أثر برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب

العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين

من (١٢-١٥) سنة

مشكلة البحث :

- عدم توافر برنامج لتدريب مهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية التي يجب تعلمها والتدريب عليها في سبيل النهوض بمستوى الأداء الرياضى يؤدي إلى :
- 1- عدم معرفة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف ومدى فاعليتها في تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى ناشئ المصارعة.
 - 2- عدم ممارسة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف يؤدي بدوره إلى الفشل في تحديد الأهداف الشخصية على نحو صحيح تتوفر فيه المتطلبات الفنية لبناء الأهداف.

هدف البحث :

- 1- التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- 2- التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً في بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في جوانب تنمية المهارات الأساسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لتنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة لصالح المجموعة التجريبية.

- إجراءات البحث

* منهج البحث

تحقيقاً لهدفى البحث وإختبار صحة الفروض الموضوعة إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

* عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئ المصارعة بمحافظة الإسماعيلية ولقد بلغ حجم العينة (٣٢) مصارع من (١٢-١٥) تم تقسيمهم الى (١٦) مصارع للمجموعة التجريبية ومثلهم للمجموعة الضابطة .

* أدوات البحث

١- الإختبارات والمقاييس المستخدمة : إختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م)، وإستخبار المهارات النفسية للرياضيين، والإختبارات المهارية.

* الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة مماثلة لعينة البحث قوامها (١٦) لاعب من غير عينة البحث الأساسية، وذلك فى الفترة من ١٤-٦-٢٠٠٣م حتى ٢٣/٦/٢٠٠٣م.

* اعداد البرنامج

- المقابلة الشخصية

- استبيان استطلاع راي الخبراء

- برنامج مهارة بناء الاهداف فى صورته النهائية

* تنفيذ تجربة البحث

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٠٣م حتى

٢٥/١٠/٢٠٠٣م، واشتملت الدراسة على ما يلى :

١- القياسات القبلية.

٢- تطبيق البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف.

٣- تطبيق البرنامج التدريبى.

٤- القياسات البعدية.

* المعالجات الإحصائية

في ضوء أهداف البحث وفروضه والعينة التي أجريت عليها الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية بمركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية، جامعة القاهرة وذلك باستخدام المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط لسبيرمان، معادلة نسبة التحسن، إختبار مان ويتنسى، إختبار "ت" لدلالة الفروق، إختبار ولكسن لرتب الإشارة.

أهم الإستخلاصات :

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والإختبارات المستخدمة وإعتماداً على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها، تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- أن البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف له أثر إيجابي على تنمية بعض الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإجاز)، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفني الخاص بأداء المهارة تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، تحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٢- يظهر تأثير بناء الأهداف على الحالة النفسية، ومستوى الأداء المهاري للمصارعين عندما يتم تطبيق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية بالبرنامج.

التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث وفروضه، مع الأخذ في الإعتبار حجم وطبيعة العينة والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي :

١- إستخدام البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف عند تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية للمصارعين لما لها من تأثير مباشر على أداء المصارعين وغير

مباشر على الحالة النفسية لهم.

٢- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لهذه الدراسة في مختلف الرياضات الأخرى على اللاعبين الناشئين، ونوى المستوى العالى بهدف إبراز مدى فاعلية بناء الأهداف على تحسن الحالة النفسية للاعبين، ومستوى أدائهم المهارى والخططى، وحالتهم البدنية، لعل ذلك يؤدي إلى إنتشارها بين اللاعبين بشكل يسهل إستيعابه وتنفيذه كمهارة نفسية تطبيقية تساعد فى الإرتقاء بمستوى الأداء للوصول لمستوى الأداء القائق.

مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية (القدرة على التصور، تركيز الانتباه، الإسترخاء، مواجهة القلق، والثقة بالنفس، دافعية الإجازة)، وبعض جوانب تنمية المهارات الأساسية (الأداء الفني، تحمل السرعة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة، وباستخدام المنهج التجريبي، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) مصارع قسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كلأ منها (١٦) مصارع وباستخدام إستخبار المهارات النفسية، والإختبارات المهارية، وبعد تطبيق البرنامج المقترح توصلت الدراسة إلى أن برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف له أثراً إيجابياً على تنمية جميع الجوانب العقلية، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

Suez Canal University
Faculty of Physical Education
Port - Said
Sports Psychology Dep.

**Effect of Suggested Program for Goal-Setting Skill on
Development Some Mental Aspects and Basic Skills
for Wrestlers from (12-15) year**

By

Ahmed El-Sayed Ibrahim Mohamed Omar
Assistant Lecturer in Sports Psychology Dep.
Obtain master degree in 2000

**Thesis Submitted For Partial Fulfillment For The
Requirement of Ph.D degree in Physical Education**

2005

Supervisors

Dr.

Mahmoud Mahmoud Salem

**Part-Time Professor and Previous Head of
Sports Psychology Dep., Port-Said Faculty of
Physical Education
Suez Canal University**

Dr.

Samy Abd El-Salam Akar

**Lecturer in Sports Training Dep., Port Said
Faculty of Physical Education
Suez Canal University**

2005

SUMMARY

Introduction :

Psychic preparation took an important and emphasized role in integrated preparation for athletes so the recent sports training program give great care for psychic preparation for youngsters as psychic preparation include skills that needs training and must accompany both physical and skillful abilities training.

The skill of setting objectives is one of the psychological skills that must be taught, acquired and trained on for the player, and also considered an important aspect of psychological ad educational direction and guidance for the athletes, that lie on the sports psychologist or the qualified coach to train and develop them in the players.

It is important to set objectives with players mainly during learning and acquiring motor skills, mental training contribute through motivational training and programming short term and long term objectives in introducing the special requirements for each phase of motor skills learning for the player.

Research Title :

**Effect of Suggested Program for Goal-Setting Skill on
Development Some Mental Aspects and Basic Skills
to Wrestlers from (12-15) year**

Research problem :

Lack of training program for the skill of setting objectives as one of the psychological skills that must be learned and trained on the rise the level of sports performance that returned to :

- 1- lack of knowledge of coaches and wrestlers about the skill of setting objectives and its effectiveness in development of some mental aspects and basic skills for wrestling youngsters.
- 2- The coaches and wrestlers not practicing the skill of setting objectives lead to failure in determining the personal objectives properly including the technical requirements for setting objectives.

Research aims :

- 1- Knowing the effect of training program for the skill of setting objectives on development of some mental aspects for wrestlers (12-15) years.
- 2- Knowing the effect of training program for the skill of setting objectives on development of some basic skills for wrestlers (12-15) years.

Research hypothesis :

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in development of some mental aspects for wrestlers from (12-15) years

- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in development of some basic skills for wrestlers from (12-15) years.
- 3- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-measurements in development of some mental aspects and basic skills for wrestlers from (12-15) years in favour of the experimental group.

Research procedures :

Research method :

To achieve the research objectives and testing hypothesis, the researcher used the experimental method with design of two groups one control and the other experimental.

Research sample :

The sample was chosen by random intentional sampling from wrestling youngsters in Ismailia province, wrestlers from (12-15) years, including , (16) wrestlers from (12-15) years for the control group and (16) wrestlers from (12-15) years for the experimental group.

years for the experimental group.

Data collection tools :

1- Used tests : picture intelligence test (1978), inventory of psychological skills for athletes, skillful tests.

*** Pilot study :**

The researcher conducted pilot study on a similar sample include (16) players from outside the basic research sample in the period from 14-6-2003 to 23/6/2003.

*** The preparation program**

1-Personal interview.

2- Experts questionnaire.

3- goal setting program

*** Basic experiment :**

The researcher conducted the basic study in the period from 24/6/2003 to 25/10/2003, the study included the following :

1- Pre-measurements.

2- Applying the suggested program to train the skill of setting objectives.

3- Applying the training program

4- Post-measurements.

Statistical methods :

According to research objectives, hypotheses and the sample on which the study was applied, the statistical management was done in the Statistical Counselling center in the Institute of statistical studies and researches, Cairo university, using arithmetic mean, standard deviation, skewness, Spearman correlation, percentage of improvement, Mann Whitney test, t-test for significance of differences, Wilcoxon rank test.

Conclusions :

According to research sample, applied program, used tests and depends on the results, the researcher reach the following conclusions:

- 1- The suggested program to train the skill of setting objective has positive effect on development of some mental aspects under investigation (ability to imagine, ability to relax, ability to concentrate attention, ability to face anxiety, self confidence, achievement motivation), and all aspects of development of the two basic skills under investigation (special technical performance of the skill, the special speed endurance of this skill and the special strength endurance for this skill) for wrestlers from (12-15) years.
- 2- The effect of setting objectives on the psychological state and level of skillful performance for the wresters on applying the principles and steps of the skill of setting objectives during execution of the program training unit.

Recommendations :

According to research problem and hypotheses with regarding size and nature of the sample and results of the research, the researcher recommends the following :

- 1- Using the suggested program for training skill of setting objective on development of some mental aspects and basic skills for wrestlers for its direct effect on wrestlers performance and indirectly on their psychological state.**
- 2- Conducting more similar studies on different other sports on younger players and those with high levels to emphasize effectiveness of setting objectives on improvement of the players psychological state, their skillful and tactical performance level, physical state, as this may lead to their spread between players in easily understandable form and be executed as practical psychological skill that help in rising the level of performance to reach the finest level of performance.**

ABSTRACT

This study aims to know the effect of training from for the skill of setting objectives on development of some mental aspects (ability to imagine, ability to relax, ability to concentrate attention, ability to face anxiety, self confidence, achievement motivation) and some aspects of the basic skills development (technical performance, speed endurance and strength endurance special to the skill) for wrestlers from (12-15) years, using the experimental method, the study was conducted on (32) wrestlers divided into two groups one control and the other experimental each include (16) wrestlers, using inventory for mental skills, skillful tests, and after application of the suggested program, the study found that the training program for the skill of setting objectives has positive effect on development of all mental aspects and all aspects of development of two basic skills under investigation for wrestlers from (12-15) years.