

برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة

الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة

* د/ محمود عطية بخيت

** د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ

*** د/ أسامة السيد تمام محمود

**** محمود عبد اللاه عبد المعطى

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية وتهدف أساسا الى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية، ويضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية. (٣٣ : ٣٦)

ويشير مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠م) إن فحوى علم التدريب الرياضى هو ايجاد المواصفات والشروط التى يجب ان تراعى فى كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من اجل تحقيق افضل مستوى أداء ممكن. (١٠،٩:٤٨)

وتعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي حظيت بالاهتمام على مر العصور منذ أن مارسها القدماء المصريين حتى عصرنا الحاضر وقد تطورت وأصبحت تركز على العلوم المختلفة التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان كعلم التشريح وعلم النفس وعلم التدريب بغرض الارتقاء بمستوى هذه الرياضة. (٣ : ١٠)

والمصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الأعمار فهي رياضة للجميع ففي حالات التدريب نجد الرياضيين من مختلف الأحجام والأوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا السبب بسيط، انها رياضة ممتعة، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكل المتنافسين فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة. (٣٠ : ٧)

وتعتبر مجموعة حركات الرفع لأعلى من الحركات الهامة والأساسية لجميع المصارعين سواء فى المصارعة اليونانية (الرومانية) أو المصارعة الحرة، فهذه المجموعة يتميز ادائها بفقد المنافس الأتصال بالبساط من ثم يفقد السيطرة والتحكم فى حركاته وبالتالي يفقد قدرته على الدفاع فيكون من السهل على المهاجم تنفيذ حركاته المختارة وتجميع العديد من النقاط التي ترجح فوزه فى المباراة. (٣٥ : ٥٢)

* أستاذ تدريب رياضي مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

** أستاذ تدريب رياضي المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

ومهارة الرفع لأعلى يركز عليها أداء العديد من المجموعات الحركية، فهي ركن اساس عند أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية فلا بد من رفع المنافس عن البساط أولاً ثم التقوس للخلف، وكذا مجموعة حركات الرفع لأعلى فلا بد للمصارع ان يرفع منافسه أولاً ثم يؤدي حركاته المختارة، وتقوم مهارة الرفع لأعلى في المصارعة على وضع الجسم، واسباس تنفيذها هو علاقة مركز ثقل المصارع بوضع جسمه، والمصارعون المتميزون في الرفع لأعلى هم الذين لا يجعلونه جهداً مرتبطاً بالجزء العلوى من الجسم وحده، حيث ان أفضل قدرة للجسم تكمن في الجزء السفلى منه، خاصة في الفخذين والمقعدة، وحتى يتمكن المصارع من القيام بالرفع لأعلى بكفاءة فأن عليه استخدام ذراعيه في احكام المسك وتطويق المنافس جيداً، كما يلعب خفض مستوى الجسم أثناء الرفع وتوجيه المقعدة لأسفل مركز الثقل مع الرفع والرجلين مفرودتين ذو تأثير كبير في نجاح مهارة الرفع لأعلى في المصارعة. (٤٥:٦)

و يعرف محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) فعالية الاداء المهارى فى رياضة المصارعة بأنها " تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الاداء الامثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراتة البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع. (٣٦: ٢٥٤، ٢٥٥).

معادلة فاعلية الأداء المهارى: شكل (٢)

$$M = \frac{\frac{n}{N} + \frac{n_1}{N_1}}{m}$$

حيث أن :

(M) هي متوسط فاعلية الأداء المهارى.

(n) عدد الهجمات الناجحة.

(N) العدد الكلى للهجمات التى نفذها المصارع.

(n₁) عدد الدفاعات الناجحة.

(N₁) عدد الدفاعات التى نفذها المصارع.

(m) عدد أشواط المباراة. (٢١: ٢٦٢، ٢٦١)

وتحتاج مهارة الرفع لأعلى الى بعض القدرات البدنية

$$\frac{\frac{\text{عدد الهجمات الناجحة}}{\text{عدد الهجمات التى نفذها المصارع}} + \frac{\text{عدد الدفاعات الناجحة}}{\text{عدد الدفاعات التى نفذها المصارع}}}{\text{عدد الجولات}} = \text{متوسط الفاعلية}$$

و يشير محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) أن رياضة المصارعة من أنشطة القوة وأن التدريب البدني للمصارعين يتجه بصفة اساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التكنيك وأن المصارع يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال امتلاك لأنواع القوة العضلية وتميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي". (١٢٣:٣٥)

كما يتفق كل من احمد عبد الحميد عمارة ، حسام مصطفى (٢٠٠٩م)، محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)، مسعد على محمود، (٢٠٠١م) على تقسيم القوة العضلية في المجال الرياضي إلى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة(القدرة العضلية)، تحمل القوة (التحمل العضلي). (٢٥:٥) (١٧٧:٣١) (٦٩ ، ٦٨ : ٤١)

طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج التدريبي :

طرق التدريب ومنها أولاً طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكرره وتنقسم الى، طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة، تزداد شدة التمرين فى هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة، اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة، اما مكونات الحمل فتكون شدة الاداء (٥٠-٦٠%) من اقصى جهد للفرد فى تمرينات القوة وتكون عدد مرات اداء التمرين او زمن التمرين (١٥-٣٠ث) للقوة، اما فترات الراحة فتكون ايجابية غير كاملة للناشئين (٣٠-٩٠ث) ويكون عدد مرات تكرار التمرين (٢٠-٤٥مرة) للقوة، ثانياً طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، تزداد شدة اداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترى منخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة، اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، اما مكونات الحمل فتكون شدة الاداء (٦٠-٧٥%) من اقصى جهد للفرد فى تمرينات القوة وتكون عدد مرات اداء التمرين او زمن التمرين (١٠-٣٠ث) للقوة، اما فترات الراحة البيئية فتزداد نسبياً ولكنها تكون راحة ايجابية غير كاملة للناشئين (٦٠-٩٠ث) ويكون عدد مرات تكرار التمرين (٨-١٠مرة) للقوة، ثالثاً طريقة التدريب التكرارى، تزداد الشدة فى هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، اما مكونات حمل التدريب بطريقة التكرارى فتكون الشدة (٩٠-١٠٠%) للقوة من اقصى جهد للفرد وتكون فترات الراحة طويلة مع مراعاة ان تكون ايجابية. (٦٣)

و يشير فريق الدباغ (٢٠٠٤) أن التدريب بالمقاومة (الانتقال) وسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع وتلعب دوراً أساسياً في رفع فعالية الاداء المهارى للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة. (٢٧ : ١٣٨)

ويؤكد كل من نكي محمد حسن (٢٠٠٤م) و فيكسل(١٩٩٥) بأن تدريبات الانتقال تعتبر من التدريبات الجوهرية لتقوية المجموعات العضلية المشاركة في الفعاليات الرياضية المختلفة وانها بشكل عام يجب ان تسبق أي برنامج تدريبي خاص، فالقوة العضلية تعتبر عنصر بدنى مهم لتطوير باقي العناصر البدنية، غير انها تساعد الرياضي في تأخير ظهور التعب وتجنب الاصابة في الاوتار والاربطة حيث ان التدريب بالانتقال يساعد في بناء عضلة قوية تعمل كدعامة للأربطة والعظام حيث يؤكد ابو العلا احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣) على أن التدريب بالانتقال باستخدام الادوات والاجهزة المتنوعة بالإضافة الى استخدام وزن الجسم كتنقل ينمى كفاءة العضلة من ناحية القوة والسرعة(٣٦:٧) (١٦:١) (٨٨:٥٣)

و يوضح مسعد على محمود (٢٠٠٧م) انه يمكن تطبيق التدريب بالانتقال من خلال العديد من أنظمة التدريب Training systems التي كشفت عنها الدراسات التجريبية في هذا النوع من التدريب، منها ما يناسب المبتدئين كنظام المجموعة الواحدة " Single set " ونظام " دى لورم، وواتكنز " Delorme & Watkins ومنها ما يناسب المتقدمين من لاعبي المنتخبات القومية مثل النظام الهرمي " Pyramid ونظام أوكسفورد " Oxford " ومنها ما يناسب لاعبي كمال الاجسام مثل نظام دابر Dapre ونظام مجموعة السوبر Super set.(٢١:٤٣)

والنظام الهرمي للتدريب بالانتقال المستخدم في البرنامج التدريبي يتم فيه زيادة الوزن تدريجياً مع تقليل عدد التكرارات تدريجياً وهذا النوع من الانظمة يستخدم من قبل اللاعبين المحترفين والذين لديهم التكنيك الجيد.(٦٣)

وقد لاحظ الباحثون بأن هناك قصور في أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع من أسفل بين المصارعين الناشئين بمحافظة اسيوط وقد لاحظ أيضاً في فريق الناشئين عدم اكتمال الرفعات في اوقات كثيرة جدا خاصة في نهاية كل جولة وذلك مما يؤدي الى نقص الكثير من النقاط الفنية لدى اللاعب و قد تؤثر بدرجة كبيرة على أداء اللاعب أثناء المباراة وكذلك على نتيجة المباراة ومثل هذه الرفعات تتطلب قوة عضلية كبيره من اللاعب إلا أنه تكاد تكون قليلة لدى مجتمع وعينة البحث ، وقد يرجع الباحثون ذلك الى ضعف في بعض المتغيرات البدنية التي تؤدي الى ضعف في الاداء المهارى مما جعل عينة البحث لا تستطيع أداء مهارة الرفع لأعلى كاملة وحيث أن مهارة الرفع لأعلى التي اعطاها القانون أفضلية كبيره حيث وضعها ضمن شروط الخطة الفنية الكبرى وهي فقد اتصال المنافس بالارض و أن المصارع الذى يمتلك مهارة الرفع لأعلى او حمل اللاعب له افضلية كبرى في تنفيذ وخطف الحركات وتشير المادة (٣٨،٣٩) من القانون الدولى للمصارعة انها ضمن شروط حركات الجراند تكنيك وهي اعلى نقاط يمكن الحصول عليها في مباريات المصارعة وتحسب ب (٥) نقاط، كما ان هذه المهارة (الرفع لأعلى) لدى ناشئ رياضة المصارعة لم تتال القدر الكافى من الدراسة والبحث العلمى رغم الاهمية القصوى لهذه المهاره في انجاز وخطف الحركات ذات المستوى العالى ونظراً لأهمية هذه

المهارة هذا مما دفع الباحثون الى محاولة تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية المتغيرات البدنية لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئى رياضة المصارعة وذلك للمساهمة في وضع برنامج تدريبي مقنن بأسلوب علمي للمساعدة في إعداد أجيال من اللاعبين الناشئين المتميزين في رياضة المصارعة والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئى رياضة المصارعة. كما ان هذه المهارة (الرفع لأعلى) لدى ناشئى رياضة المصارعة لم تنال القدر الكافي من الدراسة والبحث العلمي رغم الاهمية القصوى لهذه المهارة في انجاز وخطف الحركات ذات المستوى العالي ولذا سوف يقوم الباحثون بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئى رياضة المصارعة وذلك للمساهمة في وضع برنامج تدريبي مقنن بأسلوب علمي للمساعدة في إعداد أجيال من اللاعبين الناشئين المتميزين في رياضة المصارعة والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئى رياضة المصارعة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تحسين المستوى البدنى ومستوي الأداء لمهارة الرفع لأعلى وذلك من خلال

تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لناشئى المصارعة ودراسة تأثيره على:

- المتغيرات البدنية (القوة القصوى)(القوة المميزة بالسرعة)(تحمل القوة)(المرونة)(الرشاقة).
- مهارة (الرفع لأعلى) فى المصارعة.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء لمهارة (الرفع لأعلى) لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

الدراسات السابقة:

١. دراسة صالح عبد الجابر عبد الحافظ مهران (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتى (السننير- البرم) لدى ناشئى رياضة المصارعة أستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية (قوة قصوى قوة مميزة بالسرعة- تحمل القوة) للمصارعين الناشئين ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) وبعض المتغيرات المهارية (السننير الأمامي من أعلى - البرمة من أسفل) والمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من بين مصارعى منطقة أسبوط

للمصارعة وعددهم (١٦) مصارع قسموا إلى مجموعتين وكانت نتائج الدراسة أدى إلى تحسن جميع قياسات القوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة) وأستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال أدى إلى تحسن جميع القياسات المهارية.

٢. دراسة أشرف حافظ، نبيل الشوربجي (٢٠٠٩م) تأثير برنامج تدريبي بأستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للمصارعين أستهدفت الدراسة تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية الخاصة بمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس للمصارعين ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي بأستخدام الجهاز المقترح على القوة العضلية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس واستخدم الباحث المنهج التجريبي اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة (١٦ مصارع) ومن اهم النتائج أظهرت المجموعة الضابطة والتجريبية تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى أظهرت المجموعة التجريبية التى استخدمت الجهاز المقترح تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس.

٣. دراسة محمد احمد المحمدى رويحه (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بالأثقال وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثيره على فاعلية مهارة رفعة الوسط العكسية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية بنادى بلدية المحله بمحافظة الغربية المرحلة السنيه الثانيه (تحت ١٧ سنه) وقد بلغ حجم المجتمع الكلى للدراسة (٢٢) مصارع منهم (١٠) مصارعين هم المجموعة التجريبية ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة رفعة الوسط العكسيه للمصارعين لصالح القياس البعدى.

٤. دراسة "مشير محمد احمد الجندى ٢٠١٣" تأثير برنامجين للتدريب بالاثقال(المثبتة- الحرة) على فعالية الحركات المركبه للاعبى المصارعة الحره للهواه يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامجين للتدريب بالاثقال(المثبتة-الحرة) على فعالية الحركات المركبه للاعبى المصارعة الحره للهواه استخدم الباحث المنهج التجريبي أختيار العينة بالطريقة العمدية من مصارعى نادى بيلا الرياضى، وقد بلغ مجتمع البحث ١٤ مصارع، أظهر البرنامج التدريبي بالأثقال الحره

تأثيراً فعالاً للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج أختبارات (القوة القصوى الثابتة- القوى القصوى الحركيه بالانتقال).

□

اجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي لمجموعة واحده " عن طريق القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من ناشئ رياضة المصارعة والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة فرع أسيوط وما يماثلهم في العمر التدريبي، وعددهم (١٨) ناشئ، للعام التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق منطقة أسيوط للمصارعة تحت ١٩ سنة وبلغ عددهم (٦) ناشئين والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة فرع أسيوط .

جدول (٢) توصيف العينة

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
التجريبية	٦	٣٣.٣%
الاستطلاعية الاولى والثانية	٦ - ٦ (١٢)	٦٦.٦٦%
الكلية	١٨	١٠٠%

خصائص افراد العينة

تم اختيار العينة وفقا للخصائص التالية:

- ان يكون جميع افراد العينة متقاربين فى العمر التدريبي.
- ان يكون جميع افراد العينة متقاربين فى المتغيرات البدنية والمهارية.
- ان يكون جميع افراد العينة من الناشئين تحت ١٩ سنه ومسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة.

أسباب اختيار العينة

- استعداد جميع الناشئين للأنظام فى التدريب.
- قيام الباحثون بتدريب العينة.
- تقارب سن العينه.

تجانس العينة من حيث (السن _ الطول _ الوزن _ العمر التدريبي).

قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج فى (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية) كما هو موضح فى الجداول التالية:

تجانس العينة من حيث (السن _ الطول _ الوزن _ العمر التدريبي).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث (ن = ٦)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة / شهر	17.55	0.51	0.66	-1.97
٢	الطول	سم	1.66	0.03	0.17	-2.20
٣	الوزن	كجم / جم	55.67	27.44	-1.38	1.75
٤	العمر التدريبي	سنة	5.50	0.84	1.54	1.43

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ١,٣٨ : ١,٥٤) أي انحصرت بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في متغيرات النمو الأساسية قيد البحث.

توصيف العينة في متغيرات البحث التجريبية (التجانس)؛

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الاختبارات البدنية والمهارة للعينة قيد البحث (ن = ٦)

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الاختبارات البدنية	قوة عضلات الرجلين	كج	84.50	2.06	-0.39
	قوة عضلات الظهر	كج	72.13	1.07	-1.87
	قوة القبيضة	الباوند	40.16	1.10	-0.17
	الرفعة الميتة	كج	54.33	7.00	-1.78
	الكوبري (٣ مرات) في أقل زمن	ثانية	7.85	1.83	-0.95
	ثني الركبتين بالحمل ٥٠%	ثانية	19.00	2.00	-1.18
	اختبار المسافة البيئية للكوبري	سم	5.17	1.47	0.86-
	الانبطاح المائل من الوقوف في (٦٠ ثانية)	عدد	23.50	2.59	-1.25
المهارة	الوثب العريض من الثبات	متر	176.83	1.47	-0.86
	اختبار مهارة الرفع لاعلى في ٦٠ ثانية	ثانية	14.17	1.47	-0.86
	رفعة الوسط العكسية	عدد	8.33	1.03	0.59
	البرم من أعلى ٦٠ ثانية	ثانية	10.17	0.75	-0.10
فاعلية الاداء المهاري	عدد	0.34	0.02	0.81-	1.11

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٧٧ : ٠,٦٧) أي انحصرت بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في متغيرات التجربة الأساسية قيد البحث.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

استعان الباحثون في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية والتي تتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها:

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالتدريب بالإتقال للناشئين وهي (٣) (٩) (١٤) (١٩) (٢٥) (٢٩) (٤٥) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضاً التي تهتم بدراسة العمل العضلي للمهارات الرياضية وخاصة في مجال تدريب المصارعة.

المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية للباحثون مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة وعددهم (١٠) خبير. مرفق (١)

الاستبيانات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي). مرفق (٢)
- قام الباحثون بالمسح المرجعي لتحديد أهم المتغيرات البدنية (مرفق ٣)
- مسح مرجعي للاختبارات البدنية والمهارية. (مرفق ٤)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق (٥)
- استمارة تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح. (مرفق ٩)
- استمارة فاعلية الاداء المهارى مرفق (١٠).
- استمارة الاجهزة والادوات مرفق (١١).

الاختبارات المستخدمة:

قام الباحثون بتحديد أهم الاختبارات التي تقيس مستوى القوة العضلية للعضلات العاملة وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية تم تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق معادلة فعالية الأداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى.

المعاملات العلمية المستخدمة:

صدق اختبارات البدنية والمهارية: (صدق التمايز)

قام الباحثون بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٢) تنقسم الى (٦) من ناشئي مركز شباب ناصر وعينة غير مميزة قوامها (٦) من ناشئي نادي الوليدية لحساب الفروق بينهما

وجداول (٩) يوضح ذلك.

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين المميّزة وغير المميّزة (ن=١٠=٢=٦)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميّزة		المجموعة المميّزة		القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
18.28	17.50	1.86	68.67	1.47	86.17	كج	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
5.74	8.33	3.01	64.67	0.89	73.00	كج	قوة عضلات الظهر	
12.41	14.83	2.37	27.00	1.47	41.83	الباوند	قوة القبضة	
4.55	8.83	2.16	47.33	5.19	56.17	كج	الرفعة الميتة	
3.87	3.00	1.47	7.17	0.75	4.17	ثانية	الكوبري (٣مرات) في أقل زمن	
3.80	2.33	1.75	17.67	1.79	20.00	ثانية	ثني الركبتين بالحمل ٥٠%	
14.46	10.83	2.58	16.67	1.17	5.83	سم	اختبار المسافة البيئية للكوبري	
9.08	8.67	3.31	16.17	2.04	24.83	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف في (٦٠ ثانية)	
4.84	7.67	4.34	171.00	2.66	178.67	متر	الوثب العريض من الثبات	
4.87	3.50	1.03	11.33	1.17	14.83	ثانية	اختبار مهارة الرفع لاعلى في ٦٠ ثانية	
7.00	2.33	1.72	6.83	1.72	9.17	عدد	رفعة الوسط العكسية	
5.20	3.00	1.37	7.67	0.52	10.67	ثانية	البرم من أعلى ٦٠ ثانية	
3.53	1.04	0.79	2.30	0.37	3.34	عدد	فاعلية الاداء المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٣,٥٣ : ١٨,٢٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية.

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المميّزة وهم لاعبي مركز شباب ناصر المستخدمة في الصدق في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢٠م إلى ٢٠١٩/٣/٣٠م (١٠ أيام)،

والجدول التالي يوضح ذلك: جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٦)

قيمة ر	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.838	0.33	1.38	86.50	1.47	86.17	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
0.949	0.00	1.41	73.00	0.89	73.00	قوة عضلات الظهر	
0.949	0.33	1.17	42.17	1.47	41.83	قوة القبضة	
0.998	0.17	4.97	56.33	5.19	56.17	الرفعة الميتة	
0.856	0.25	0.49	4.42	0.75	4.17	الكوبري (٢مرات) في أقل زمن	
0.986	0.17	2.04	19.83	1.79	20.00	ثني الركبتين بالحمل ٥٠%	
0.992	0.08	1.02	5.92	1.17	5.83	اختبار المسافة البينية الكوبري	
0.931	0.50	2.88	25.33	2.04	24.83	الانبطاح المائل من الوقوف في (٦٠ ثانية)	
0.990	0.17	2.48	178.83	2.66	178.67	الثوب العريض من الثبات	
0.902	0.33	1.17	15.17	1.17	14.83	اختبار مهارة الرفع لاعلى في ٦٠ ثانية	الاختبارات المهارية
0.977	0.17	1.51	9.33	1.72	9.17	رفعة الوسط العكسية	
0.926	0.08	0.42	10.75	0.52	10.67	البرم من أعلى ٦٠ ثانية	
0.963	0.04	0.34	3.38	0.37	3.34	فاعلية الاداء المهاري	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠,٧٥٥

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٠,٨٣٨ : ٠,٩٩٨) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

الاجراءات التنفيذية للدراسة:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:

القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على المجموعة التجريبية وذلك يوم

السبت الموافق ٢٠١٩/٣/١٦ م .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من السبت ٢٠١٩/٤/٦ إلى الأربعاء

٢٠١٩/٥/٢٩ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات

التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث

بواقع (٩٠) دقيقة، وقد راعى الباحثون أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث.
- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء الإحماء لمدة (١٠) دقيقة والإعداد البدني والمهاري لمدة (٣٠) دقيقة لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
- تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٤٠) دقيقة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والإطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
- إشراف الباحثون بنفسهم على تطبيق البرنامج على عينة البحث.
- الاستعانة بعدد (٢) مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الخميس ٣٠/٥/٢٠١٩م، وبمفرد شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية.

الدراسات الاستطلاعية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة الزمنية من الأحد ٣/٢/٢٠١٩م إلى الأربعاء ٢٧/٢/٢٠١٩م وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (١٢) ناشئين ومن خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من السبت ١٠/٢/٢٠١٩م إلى الاثنين ١٢/٢/٢٠١٩م، على عينة استطلاعية قوامها (٦) حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات الأساسية قيد البحث.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة السبت ٢٣/٢/٢٠١٩م إلى الأربعاء ٢٧/٢/٢٠١٩م وتم فيها تطبيق التمرينات المقترحة على عدد (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية :

- الوقوف علي مناسبة التمرينات وتقنين الأحمال والزمن المستغرق لكل تمرين.
- ترتيب التمرينات وفق درجة صعوبتها.
- سلامة تنفيذ الاختبارات فيما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تم التعرف علي الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تحدث من أجل العمل علي تلافيتها أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وقد حققت الدراسة أهدافها.

تحديد المساعدين:

تم اختيار مساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ومدربي مركز شباب ناصر من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحث في إجراء دراسته، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحث لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات (قيد البحث) وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم علي حدة أسماء المساعدين وهم : جدول (١٠)

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ صالح عبدالجابر عبدالحافظ	استاذ المصارعة
٢	د/ أسامة السيد تمام	دكتور المصارعة
٣	كابتن/ خالد سيد عبدالعال	مدرب منتخب مصر للناشئين

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضة المصارعة والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل- طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بوضع التمرينات المناسبة في البرنامج التدريبي بالأنقال لتحسين القوه القسوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وكذلك التمرينات لتحسين فاعلية الأداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى، وذلك من خلال:-

- تحديد العضلات العاملة في المهارة قيد البحث من خلال تحليل المراجع العلمية.

- وضع تدريبات الأثقال التي تنمي العضلات العاملة في المهارة قيد البحث مستعيناً بآراء الخبراء والمتخصصين في اختيار أنسب تلك التدريبات حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة).

- تطبيق بعض التدريبات على العينة لمعرفة تقنين حمل التدريب.
- تحديد النسب المئوية لشدة التمرينات المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين:

- ١- تحسين القوة القصوى للعضلات العاملة لدى لاعبي المصارعة .
- ٢- تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي المصارعة.
- ٣- تحسين تحمل القوة للمجموعات العضلية العاملة .
- ٤- تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل المرونة والرشاقة والتوافق لدى لاعبي المصارعة
- ٥- تقنين حمل التدريب بما يتفق مع الأهمية النسبية لعناصر القوة العضلية (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) لدى لاعبي المصارعة .
- ٦- تنمية التوافق العضلي العصبي للاعبين من خلال تنمية العضلات العاملة والمقابلة لها.
- ٧- الموازنة بين تنمية وتطوير عناصر القوة العضلية قيد البحث وذلك لمجموعات عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي لأفراد العينة.
- ٨- إيجاد التوازن بين المجموعات العضلية حسب الواجب الوظيفي لها أثناء الأداء المهاري وذلك على جانبي الجزء المتحرك.
- ٩- تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها وأساليب عملها (ثابتة ومتحركة) كلا حسب متطلبات الأداء المهاري .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

استعان الباحثون ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي (٢) (٤) (١١) (١٢) (١٨) (٢٠) تم تحديد الأسس التالية:

- ١- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية لأفراد العينة .
- ٢- أن يعمل البرنامج بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- ٣- مراعاة الخصائص المميزة لطرق التدريب المستخدمة لتنفيذ البرنامج.
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- ٥- يبدأ البرنامج بالتدريبات البسيطة سهلة الأداء ثم التدرج للأكثر صعوبة .

- ٦- أن يكون التدريب بمقاومات متدرجة تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة بهدف تهيئة عضلات الجسم ومفاصلة لتنمية القوة العضلية .
- ٧- يتراوح تكرار أداء التمرين بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة ما بين ٦ : ٢٥ تكرار وبشدة تتراوح ما بين ٥٠% : ٧٠% من أقصى ما يستطيع الفرد من رفعة لمرة واحدة.
- ١٠ - بالنسبة لتحمل القوة يتراوح تكرار أداء التمرين ما بين ٢٠ : ٤٥ تكرار وبشدة تتراوح ما بين ٣٠% : ٥٠% من أقصى ما يستطيع الفرد رفعة.
- ١١- وبالنسبة للقوة القصوى يتراوح تكرار أداء التمرين ما بين ٥ : ١ تكرار وبشدة تتراوح ما بين ٧٥% الى ٩٥% من أقصى ما يستطيع الفرد رفعة بواقع ثلاث مجموعات لكل تمرين في فترة الإعداد العام والخاص ومجموعتين في فترة المنافسات.
- ١٢- تتحدد فترات الراحة بين التمرين والأخر براحة إيجابية تتراوح ما بين ٣٠ الى ١٥٠ ثانية تناسباً مع شدة الحمل المستخدمة. جدول (١١)

مكونات الحمل نوع القوة	شـدـة	تكرار	فترات الراحة
قوة مميزة بالسرعة	%٥٠ : %٧٠	٦ : ٢٥ تكرار	٣٠-٩٠ ثانية
تحمل قوة	%٣٠ : %٥٠	٢٠ : ٤٥ تكرار	٦٠-١٢٠ ثانية
قوة قصوى	%٧٥ : %٩٥	١ : ٥	٩٠-١٥٠ ثانية

١٣- استخدام طريقة التدريب مرتفع الشدة والبرنامج الهرمي لويستكوت Westcott والذي تكمن فلسفة هذا البرنامج في استخدام الزيادة التدريجية للثقل مع نقص التكرارات.

محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ ثمان أسابيع وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل علي النحو التالي:

المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٣) أسبوع. ← أسبوعين متوسط + أسبوع عالي

المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٣) أسابيع. ← أسبوعين عالي + أسبوع متوسط

المرحلة الثالثة (الإعداد التنافسي): مدتها (٢) أسبوع. ← أسبوع عالي + أسبوع متوسط

ب- تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

ج- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة التدريبية والزمن الكلي للبرنامج (٣٦) ساعة.

تحديد زمن الوحدة التدريبية :

- زمن الوحدة التدريبية الكلية = ٩٠ دقيقة
- مقسمة كالتالي (١٠ دقيقة) إحماء و (٣٠ دقيقة) اعداد بدني عام وخاص و مهاري و (٤٠ دقيقة) دقيقة للجزء الرئيسي مقسمة علي البرنامج التدريبي بالانتقال والجزء المهاري - (١٠ دقائق) ختام.
- الزمن الكلي للبرنامج = $90 \times 3 \times 8 = 2160$ دقيقة .
- زمن البرنامج المقترح بدون الإحماء والتهدئة = $60 \times 3 \times 8 = 1320$ دقيقة .
- قام أفراد العينة قيد البحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح واشتملت الوحدة التدريبية علي ثلاثة أجزاء ، وفي هذا الصدد يشير " عصام الدين عبد الخالق " (٢٠٠٣م) (٢٣) أن الوحدة التدريبية تتكون من ثلاثة أجزاء (الإحماء - الجزء الرئيسي - الجز الختامي) وهي:

تمرينات الإحماء واعداد بدني عام وخاص :

تم تحديد زمن تمرينات الإحماء (١٠) دقيقة والاعداد البدني والمهاري (٣٠) دقيقة) ويؤديه جميع أفراد العينة قيد البحث وذلك لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي مع التركيز علي تمرينات الإطالة والمرونة.

الجزء الرئيسي :

تم تحديد زمن الجرعة الرئيسية (٤٠) دقيقة ، وفي هذا الجزء يتم تقسيم تدريبات الأتقال المستخدمة على العضلات العاملة للمهارة قيد البحث بالإضافة إلي مجموعة من التدريبات المهارية التي تستخدم في تحسين مستوي الأداء للمصارعين

الجزء الختامي :

تم تحديد زمن تمرينات الختام — (١٠) دقائق وهي عبارة عن تمرينات للاسترخاء والتي كان لها دوراً هاماً في الحمل الواقع علي اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق:

- تمرينات تهدئة للمصارعين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمرينات المرونة الايجابية والسلبية.

أساليب تنفيذ البرنامج :

أستند الباحثون في تحديد أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة من ٣ / ٢ / ٢٠١٩ م الى ٢٧/٢/٢٠١٩ م على (٦) لاعبين يمثلوا المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث وذلك للوقوف على ما يلي :-

- أنسب الأساليب لتنفيذ هذه التمرينات بمقاومات ومرتجة .
- أنسب الاختبارات والقياسات التي يمكن استخدامها تناسباً مع طبيعة البرنامج المقترح.
- تجريب استخدام أجهزة التدريب وكيفية تحديد أقصى شدة على هذه الأجهزة.
- مدى استيعاب اللاعبين لكيفية أداء تمرينات البرنامج.
- التأكد من قدرة اللاعبين على أداء التمرينات بالشكل السليم.
- تجنب ما يستجد من مشكلات والعمل على تلافيها.

أساليب تقوية البرنامج:

أعتمد الباحثون في تقويم البرنامج التدريبي على:

- ١- الاختبارات القوة البدنية. مرفق (٥)
- ٢- الاختبارات المهاريه. مرفق (٥)
- ٣- قياس فاعلية الأداء المهاري لمهارة الرفع لأعلى للمصارعين للناشئين. مرفق (١٠)



المعالجات الإحصائية المستخدمة:

لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.

١. المتوسط الحسابي.
٢. معامل الالتواء.
٣. معامل التفلطح
٤. الانحراف المعياري.
٥. الفروق بين المتوسطات.
٦. قيمة " ت " المحسوبة **T.R. Test**.
٧. معامل الارتباط
٨. نسبة التحسن.
٩. النسبة المئوية لحساب معدلات التغير

عرض النتائج:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحثون في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

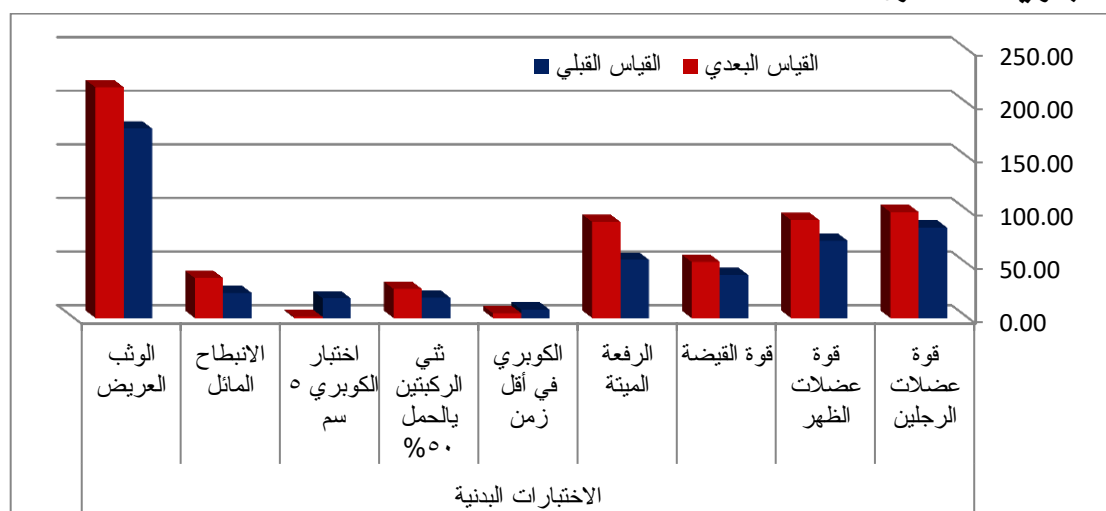
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة قيد البحث (ن = ٦)

نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
17.11%	26.32	14.458	1.74	98.96	2.06	84.50	قوة عضلات الرجلين
26.82%	37.73	19.335	1.17	91.48	1.07	72.13	قوة عضلات الظهر
30.45%	39.50	12.227	1.25	52.39	1.10	40.16	قوة القبضة
65.05%	12.62	35.333	1.63	89.67	7.00	54.33	الرفعة الميتة
41.78%	5.93	3.28	0.28	4.57	1.83	7.85	الكوبري (٣ مرات) في أقل زمن
43%	26.57	8.167	2.48	27.17	2.00	19.00	ثني الركبتين بالحمل ٥٠%
51.64%	8.00	2.67	1.05	2.50	1.47	5.17	اختبار المسافة البيئية للكوبري
58.85%	14.11	13.833	2.07	37.33	2.59	23.50	الانبطاح المائل من الوقوف في (٦٠ ثانية)
21.77%	32.73	38.500	1.63	215.33	1.47	176.83	الوثب العريض من الثبات

الاختبارات البدنية

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧١



شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٥,٩٣ : ٣٧,٧٣)

وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى القدرات البدنية قيد البحث لأفراد العينة، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧,١١٪:٦٥,٠٥٪).

الفرض الثاني :

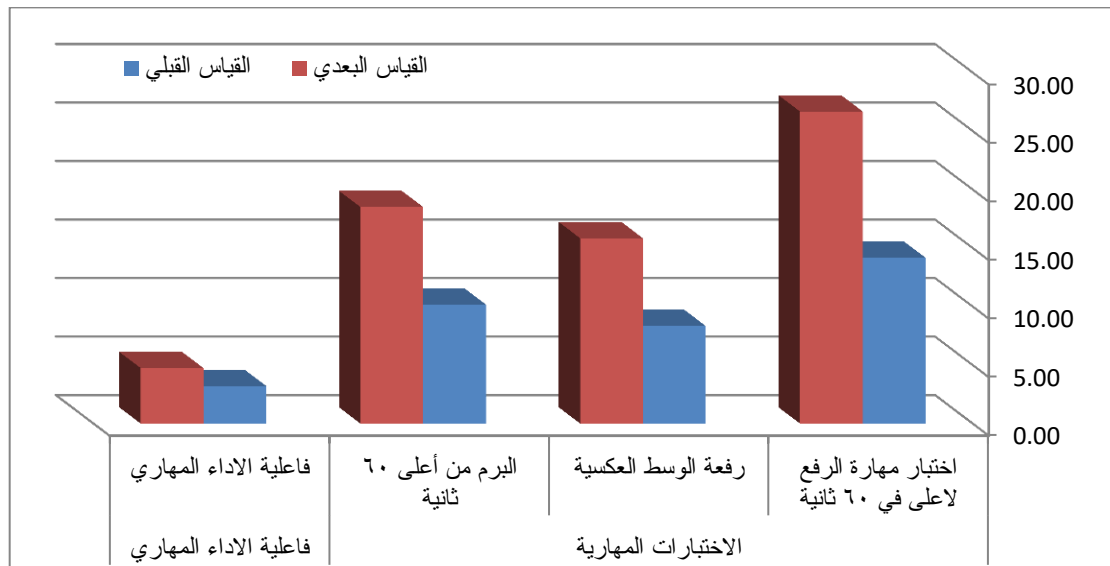
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء المهاري لمهارة الرفع لأعلى لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات جدول (١٥)

المهارة للعينة قيد البحث (ن = ٦)

نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الاختبارات المهارية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
88.21%	29.19	12.500	1.86	26.67	1.47	14.17	اختبار مهارة الرفع لأعلى في ٦٠ ثانية	
90.04%	22.19	7.500	1.17	15.83	1.03	8.33	رفعة الوسط العكسية	
81.91%	25.00	8.333	1.05	18.50	0.75	10.17	البرم من أعلى ٦٠ ثانية	
55.88%	31.45	0.193	.01	.53	0.02	0.34	فاعلية الاداء المهاري	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧١



شكل (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٤,٧٨ : ٢٩,١٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد العينة، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٥,٨٨٪:٩٠,٠٤٪).

تفسير ومناقشة النتائج :

فى ضوء هدف البحث وفروضه وما قام به الباحثون من ابحاث وأجراءات بأستخدام خطوات البحث العلمى وما توصل اليه من نتائج إحصائية سيتم مناقشة نتائج البحث وفقاً لفرض الدراسة.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى فعالية الأداء لمهارة (الرفع لأعلى) لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

مناقشة نتائج فرض البحث الأول :

أظهرت نتائج جدول (١٤) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى القدرات البدنية للعينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٥,٩٣ : ٣٧,٧٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى القدرات البدنية قيد البحث لأفراد العينة، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧,١١ : ٦٥,٠٥%) بينما أشارت النتائج الى وجود فروق داله إحصائية لإختبار الانبطاح المائل من الوقوف و اختبار اختبار المسافة البينية للكوبري حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات لهاذين الإختبارات ما بين ٢.٦٧ ، ١٣.٨٣ ، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لهذه المتغيرات، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي و البعدي حيث تراوحت النسبة فوق ال ٥٠% وهي اختبارات الانبطاح المائل من الوقوف بنسبة تحسن (٥٨.٨٥%) واختبار المسافة البينية للكوبري بنسبة تحسن (٥١.٦٤%) واختبار الرفعة الميتة بنسبة تحسن (٦٥.٠٥%) وباقى المتغيرات اكثر من ١٧%

وقد يرجع هذا التحسن إلى التأثير الفعال والإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالأثقال لتنمية المتغيرات البدنية مما يدل أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى المتغيرات البدنية ويعزى الباحث ذلك إلى استخدام برنامج الأثقال المقترح وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراسة عبد العزيز النمر (٢٠٠٧ م) ، دراسة صالح عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠٠٣م)، ودراسة محمد أحمد المحمدى

(٢٠١٠م)، و مشير محمد أحمد (٢٠١٣م) من أن استخدام برامج التدريب بالأثقال تزيد من مستوى تحسن المتغيرات البدنية.

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

مناقشة نتائج فرض البحث الثاني :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات مهارية وفعالية الاداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٤,٧٨ : ٢٩,١٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى المتغيرات مهارية قيد البحث لأفراد العينة، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٥,٨٨% : ٩٠,٠٤%) بينما أشارت النتائج الى وجود فروق داله إحصائية لإختبار رفعة الوسط العكسية نسبة تحسن (٩٠.٤%) واختبار فعالية الاداء لمهارة الرفع لأعلى نسبة (٥٥.٨٨%) حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات لهاذين الإختبارات ما بين (٠.١٩٣ : ٧.٥٠٠%) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لهذه المتغيرات.

مما يدل على أن البرنامج المقترح قد أثراً إيجابياً على كل المتغيرات مهارية وقد يعزي الباحثون ذلك إلى استخدام برنامج الأثقال المقترح للمجموعة التجريبية وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة كل من، دراسة أشرف حافظ، نبيل حسني الشوربجي (٢٠٠٩) و صالح عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠٠٣م)، و مشير محمد احمد (٢٠١٣م)، ودراسة أمجد زكريا أحمد (٢٠١٦م) في أن البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال قد أثر في مستوى الأداء المهاري تأثيراً إيجابياً وحدث تطوراً في فعالية الأداء المهاري.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء لمهارة (الرفع لأعلى) لصالح القياسات البعدية لعينة البحث.

□

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات

الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال أدى إلى تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة القصوى- تحمل القوة-القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة-التوافق).
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال أدى إلى تحسن لجميع القياسات المهارية حيث ارتفع مستوى المصارعين في مهارة الرفع لأعلى.
- ٣- إختلاف العمل العضلي بالانتقال أدى إلى تحسن دال معنوي.
- ٤- استخدام تدريبات الانتقال للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري وبطريقة تحاكي المسارات الحركية للأداء قد أدى إلى تقدم ملحوظ.

التوصيات :

وفقاً لإستنتاجات هذه الدراسة واعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من

الوصول إليها يوصى الباحثون بما يلي :

- ٥- ضرورة تقنين الحمل التدريبي باستخدام الانتقال للناشئين قبل الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٦- اجراء ابحاث مشابهه في تقنين الاحمال التدريبية باستخدام الانتقال في رياضات اخرى.
- ٧- تطبيق البرنامج المقترح على الفرق المشابهة لعينة البحث لما لة من إيجابيات في تقدم المستوى البدني والمهاري لدى المصارعين.
- ٨- يجب أن يسبق العملية التدريبية قياسات قبلية واضحة عن مستوى كل لاعب من الناحية البدنية والمهارية حيث أنها تمثل الأساس في تخطيط البرامج بصورة علمية.
- ٩- الاهتمام بوضع برامج تدريب مقننة تناسب المراحل السنية المختلفة وضرورة التأهيل العلمي المناسب للقائمين على التدريب و الاعتماد على أسس علمية مقننة في استخدام برامج التدريب بالانتقال بما يتناسب مع الخصائص المميزة للمرحلة السنية .
- ١٠- يجب الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب بالانتقال على المهارات المختلفة حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين.
- ١١- زيادة اهتمام الاتحاد المصري للمصارعة بعقد دورات تدريبية لصقل المدربين في رياضة المصارعة بكل ما هو جديد في علم التدريب واطلاعهم على أحدث البرامج التدريبية الخاصة بناشئ رياضة المصارعة.

١٢- مراعاة الإهتمام بضرورة أن تحاكي تدريبات الأتقال المسارات الحركية الهندسية لطبيعة الأداء المهاري

المراجع

- أولاً: المراجع باللغة العربية.
- ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية .
- ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت).

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد شعراوى محمد (٢٠٠٢م): : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. أحمد صلاح قراعة، عماد سمير محمود (٢٠٠٣م): تأثير برنامج تدريبي أيزوكينتك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبى المصارعة الناشئين، بحث علمى منشو، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة القاهرة.
٥. احمد عبد الحميد عمارة، و حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب فى المصارعة، الطبعة الاولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
٦. أسامة السيد تمام محمود (٢٠١٤م): المحددات الميكانيكية كدالة لوضع بعض التدريبات النوعية لمهارة مسكة الوسط العكسية من أعلى للاعبى المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٧. أشرف حافظ، نبيل الشوربجى (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي بأستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للمصارعين.
٨. السيد على ندا، محمد الكيلانى (١٩٩١م): الأسس العلمية للمصارعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. السيد عبد الله عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيولوجيا القوة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. السيد محمد عيسى (١٩٩٥م): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض حركات مجموعة الخطو خلفا للمصارعين،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١١. السيد محمد عيسى (١٩٩٦م): : رياضة المصارعة للناشئين، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
١٢. امجد زكريا احمد (٢٠١٦م): تأثير تدريبات الضم والرفع على تحسين المستوى البدنى والمهارى لمسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة ماجستير منشورة.

١٣. أيمن مسلم سليمان (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص على فعالية الصراع ارضا للمصارعين، رسالة دكتوراه منشورة.
١٤. تامر عماد درويش (٢٠١٤م): تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة بأستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى أداء المهارى للمصارعين رسالة ماجستير.
١٥. ذكى محمد حسن (٢٠٠٤م): من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترى، الاسكندرية، المكتبة المصرية
١٦. صالح عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتى السنتر-البرم لدى ناشئين رياضة المصارعة.
١٧. صالح عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتر الامامى لدى ناشئى رياضىة المصارعة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٨. صلاح محمد عسران (١٩٩٦م): أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثالثة.
١٩. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢٠. عادل عبد البصير على (١٩٩٣م): على التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر، بور فؤاد.
٢١. عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م): المرجع فى الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٢. عبد العاطى عبد الفتاح السيد، سامح عبد الرحمن على، خالد محمد زيادة (٢٠٠٩م): تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار المغربى للطباعة.
٢٣. عبد العزيز احمد النمر، ناريمان على الخطيب (١٩٩٦م): التدريب الرياضى - تدريب الاثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٤. عبد العزيز احمد النمر، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٧م): التدريب الرياضى- القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، الاساتذه للكتاب الرياضى، القاهرة.
٢٥. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى " نظريات وتطبيقات" ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة.
٢٦. عصام الدين على عبد الخالق (١٩٩٤م): التعلم الحركى وتطبيقاته فى التربية البدنية والرياضية، دار المعارف.

٢٧. عصام الدين على عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى "نظريات وتطبيقات، مشاة المعارف، الاسكندرية.
٢٨. عماد سمير محمود (١٩٩٩م): بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الرومانية واليابانية"، رسالة دكتوراه مجازه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢٩. عويس على الجبالى (٢٠٠٤م): التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق، دار. GNC ، القاهرة.
٣٠. فريق الدباغ (٢٠٠٥م): تأثير تدريبات المقاومة فى تنمية القوة العضلية الثابته والمتحركة والاداء المهارى لبعض مسكات الرمى (الخطف) فى المصارعه الرومانيه، بحث علمى منشور مجلة التدريب الرياضى، المجلد الرابع عشر، العدد الاول.
٣١. محمد أحمد المحمدي (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣٢. محمد جابر بريقع (٢٠٠٤م): الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثالث - تدريب الانتقال، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٣٣. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوي (٢٠٠٣م): الموسوعة العلمية للمصارعة - الجزء الاول - المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٣٤. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى، الطبعة الطابعة ١٣، دار المعارف، القاهرة.
٣٥. محمد حسن علاوى (١٩٩٧م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، ط١، دار المعارف، القاهرة.
٣٦. محمد رضا حافظ الروبى (٢٠٠٥م): مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة الاداء الفنى للحركات فى المصارعة اليونانية-الرومانية، الطبعة الاولى، الاسكندرية، ماهى لخدمات الكمبيوتر.
٣٧. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر
٣٨. محمد صبحى حسانين، احمد كسرى معاني (١٩٩٨م): موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٩. محمد عبد الدايم، مدحت صالح ، طارق محمد القطان (١٩٩٣م): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأتقال، مطابع الأهرام القاهرة
٤٠. محمود إبراهيم المتبولى (١٩٩٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومجموعة مهارات البرم من اسفل للمصارعين،" رسالة دكتوراه مجازه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٤١. مسعد على محمود (١٩٩٤م): بناء اختبار مهارى لقياس الرشاقة للمصارعين ، مجلة نظريات و تطبيقات العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

٤٢. مسعد على محمود (٢٠٠١م): المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحررة للهواة، الطبعة الرابعة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة.
٤٣. مسعد على محمود (٢٠٠٥م): موسوعة المصارعة الحررة للهواة، دار الكتب والوثائق القومية.
٤٤. مسعد على محمود (٢٠٠٧م): التدريب بالانتقال لمصارعى المستويات القمية، المؤتمر العلمى العربى (النهوض بالرياضة العربية)، " مركز القاهرة الدولى للمؤتمرات من ١٣-١٤ نوفمبر.
٤٥. مسعد على محمود (٢٠٠٩م): المدخل لعلم التدريب الرياضى"، دار الطباعة للنشر، جامعة المنصورة.
٤٦. مشير محمد احمد الجندى (٢٠٠٤م): تأثير برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للذراع و الرجلين على فعالية الاداء المهارى للاعبى المصارعة.
٤٧. مشير محمد احمد الجندى (٢٠١٣م): تأثير برنامجين للتدريب بالانتقال(المتنبه - الحررة) على فعالية الحركات المركبة للاعبى المصارعة الحررة للهواة.
٤٨. مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م): المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العلمية) ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
٤٩. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة حتى المراهقة، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م .
٥٠. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضى الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٥١. نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برممة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة ماجستير منشورة.
٥٢. هاشم عدنان الكيلانى (٢٠٠٦م): فسيولوجيا الجهد البدنى والتدريبات الرياضية، عمان، الاردن، دار حنين، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.



ثانيا :المراجع باللغة الأجنبية:

53. **Brianj, S. Sharkey (2002)** : Fitness and Health, Fifth Edition, Humai Kinetics Publisher, U.S.A.
54. **Fisher , A.J, & Jensen, C.R (1990)**: Scientific Basis Of Athletic Conditioning , 3rd . ed., lea & Febiger , Philadlephia.
55. **Fixel john (1995)** Movment Repertoire For a Fitness Class. ICS, Intangibles Holding Company, USA.
56. **Ropart, G (2003)**: the ultimate Guide to weight training for field hockey published by world Enterprises, third edition, Mosbyco.
57. **Rush L. & Alex Lonescu (1996)** : Weight Training , Michigan State University , Paper From Intrnet .
58. **Huiliu & Gewang xuezhen (2005)** alkhasayis albiuumikanikiat lieudlat mufasal alrukbat walwarak fa riadat almusaraeat alruwmania
59. **Matthew.Brany,Alvar,Stevan (2000)** tathir thlath majmueat min tadribat alathqal ealaa 'aelaa min majmueat wahidat binafs alshidat mutasawiat litanmiat alquat aleadalia

ثالثا: المراجع من شبكة المعلومات:

60. <http://egy-wrestling.com/news/30>
61. https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/wrestling_rules_7.pdf
62. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/print:page,1,1688-grip-strength.html>
63. <https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/bodybuilding/1504-training-system-weightlifting.html>
64. https://peseducation.blogspot.com/2017/12/blog-post_25.html.

قائمة المرفقات

١. قائمة بأسماء السادة الخبراء.
٢. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالعينة قيد البحث.
٣. مسح مرجعي وتحليل محتوى للمتغيرات البدنية.
٤. مسح مرجعي وتحليل محتوى للأختبارات البدنية والمهارية.
٥. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة قيد البحث.
٦. الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالصور
٧. استمارة استطلاع رأي لتحديد انطباق التدريبات المناسبة في البرنامج التدريبي بالانتقال للمصارعين للناشئين
٨. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح
٩. استمارة فعالية الاداء المهارى
١٠. الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث
١١. استمارة التمرينات بالانتقال المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال.
١٢. نموذج من البرنامج التدريبي المقترح
١٣. نموذج من البرنامج التدريبي بالانتقال
١٤. الموافقات الرسمية والكتابية

□

□

□

مرفق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	د / أحمد خضري محمد	أستاذ مساعد تدريب رياضي الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٢	د/ أسامة السيد تمام	مدرس ميكانيكا حيوية - مصارعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
٣	د/ أشرف حافظ محمود	استاذ تدريب رياضي المصارعة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٤	د/ حامد حسين أحمد	استاذ التدريب الرياضي المتفرغ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٥	د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ	أستاذ التدريب الرياضي مصارعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٦	د / صالح محمد صالح	أستاذ تدريب رياضي سباحه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ووكيل الكلية.
٧	د / عادل إبراهيم احمد	أستاذ التدريب الرياضي كرة اليد قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٨	د / عماد سمير محمود	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٩	د/ محمود عطية بخيت	أستاذ تدريب رياضي مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
١٠	كابتن/ خالد سيد عبدالعال	مدرب منتخب مصر للمصارعة للناشئين

مرفق (٢)

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالعينة قيد البحث

أولاً: استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة

ملاحظات	العمر التدريبي	الوزن	الطول	السن	الاسم	م
						-١
						-٢
						-٣
						-٤
						-٥
						-٦

مرفق (٣)

مسح مرجعي وتحليل محتوى للمتغيرات البدنية





Faculty of Physical Education
Sport training and motion
Sciences Department



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي

..... السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث/ **محمود عبد الله عبد المعطي احمد** المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان/

“برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة “

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولما كان لرأي سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث علي أن يتعرف علي خبرة سيادتكم في أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحليل المحتوى و المسح المرجعي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. من أجل تطبيق هذا البحث على أسس علمية. “ولسيادتكم جزيل الشكر وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ١ - الاسم/.....
- ٢ - الدرجة العلمية/.....
- ٣ - الوظيفة/.....
- ٤ - سنوات الخبرة /.....

الباحث

تحليل المراجع العلمية لتحديد طرق تنمية القوة العضلية (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل القوة)

أولاً : القوة القصوى

زمن الراحة				عدد التكرارات			عدد المجموعات				شدة الحمل		المراجع
٥	٣	٤	٢	٥	٣	٤	٥	٣	٤	٢	%١٠-٩٠	%٩٠-٨٠	
		√			√				√		√		(٢)
	√				√			√				√	(٩)
			√		√				√		√		(١٤)
	√				√			√			√		(١٧)
	√				√				√			√	(١٩)
		√			√			√			√		(٢٧)
			√			√			√			√	(٣١)
			√									√	(٣٨)
		√			√				√			√	(٤٩)
		√			√			√				√	(٥٠)
	٣	٤	٣		٨	١		٤	٥		٤	٦	المجموع
	%٣٠	%٤٠	%٣٠		%٩٠	%١٠		%٤٠	%٦٠		%٤٠	%٦٠	النسبة %

تحليل المراجع العلمية لتحديد طرق تنمية القوة العضلية (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل القوة)

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة

زمن الراحة				عدد التكرارات					عدد المجموعات				لشدة الحمل					المراجع
٥	٣	٢	١	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	٥	٣	٢	١	%١٠٠-٩٠	%٩٠-٨٠	%٨٠-٧٠	%٧٠-٦٠	%٦٠-٥٠	
		√						√		√					√			(٢)
		√						√		√					√			(٨)
	√			√						√				√				(١١)
			√	√						√					√			(١٤)
			√					√	√								√	(١٥)
			√	√						√						√		(١٠)
		√					√		√							√		(٢١)
			√					√	√						√			(٢٨)
		√					√		√								√	(٤٠)
		√					√			√							√	(٤٧)
	١	٤	٥	٣			٣	٤	٤	٦				١	٤	٢	٣	المجموع
	%١٠	%٤٠	%٥٠	%٣٠			%٣٠	%٤٠	%٤٠	%٦٠				%١٠	%٤٠	%٢٠	%٣٠	النسبة %

تابع تحليل المراجع العلمية لتحديد طرق تنمية القوة العضلية (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل القوة)

ثالثا : تحمل القوة

الراحة				عدد التكرارات		عدد المجموعات				الشدة				المراجع
٥	٣	٢	١	٢٥	٢٠	٥	٣	٢	١	%١٠٠-٩٠	%٩٠-٨٠	%٨٠-٧٠	%٧٠-٦٠	
			√		√			√				√		(٤٣)
			√		√			√				√		(٣٤)
				√				√					√	(٧٥)
			√	√				√				√		(٢٨)
			√		√				√				√	(٢٥)
			√	√				√					√	(٤٥)
					√				√				√	(١٨)
			√		√				√			√		(٧٨)
			√		√				√				√	(٢٤)
					√			√				√		(٢٧)
			٧	٣	٧			٦	٤			٥	٥	المجموع
			%٧٠	%٣٠	%٧٠			%٦٠	%٤٠			%٥٠	%٥٠	النسبة %

مرفق (٤)

تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية
والمهارية قيد البحث

أولاً : تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم الأختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث

المرجع	٨	١٠	١١	١٤	١٧	١٩	٣٠	٣٧	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	الأختبار
	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓			اختبار قوة عضلات الظهر
	✓		✓				✓	✓	✓	✓			اختبار قوة عضلات الرجلين
	✓												قياس قوة العضلات العاملة على ثنى ومد الساعد
	✓												اختبار قوة العضلات العاملة على ثنى ومد العضد
	✓						✓						اختبار قوة عضلات الثانية والمادة للفخذ
	✓												اختبار قوة العضلات العاملة على ثنى ومد الساق
	✓												اختبار قوة عضلات الجذع
	✓												اختبار قوة العضلات العاملة على ثنى ومد القدم
	✓	✓											ثنى الركبتين كاملاً من وضع الوقوف في مدى ٢٠ ث
	✓	✓	✓										ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل في مدة ١٠ ث
	✓	✓											الشد على عضله لمدة ٢٠ ثانيه
	✓	✓	✓		✓								ثنى ومد الذراعين على المتوازي ١٠ ث
	✓												الوقوف من الرقود في زمن ١٠ ثوان
		✓											رقود رفع الرجلين ٢٠ ث
✓	✓	✓	✓	✓		✓							الجلوس من الرقود
✓	✓	✓		✓									قوة قبض اليد
													دفع أثقال بالذراعين
✓	✓	✓	✓	✓		✓							الوثب العريض من الوقوف
													رفع رجلين
													١٠ ياردة عدو
						✓				✓	✓	٤٣	الاحتفاظ بوضع التعلق (ثنى الذراعين)

٤٨	٤٦	٤٤	٤٢	٣٧	٣٠	١٩	١٧	١٤	١١	١٠	٨	المرجع	الأختبار
✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓			الشد لأعلى (أكبر عدد)
										✓			الجرى الإرتدادى
										✓			دفع كرة طبية من الوقوف
										✓			١/٢ جلوس من الرقود والثبات
										✓			دفع كرة طبية من الجلوس
										✓			انبطاح مائل ١/٢ ثنى الذراعين والثبات
✓						✓		✓	✓	✓			انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين باستمرار
✓				✓				✓	✓				الوثب العمودى من الثبات
								✓					عدو ٥٠ متر
								✓					الجرى المكوكى
								✓					رمى كرة لمسافة
								✓					الانبطاح المائل من الوقوف
						✓							اختبار رفع الزميل
						✓							الاحتفاظ بالجسم مفرد عده ٣٠ ث وهو مائل
	✓					✓							الجلوس الطويل مع ثبات الوسط ورفع الرجلين زاوية (٥٤٥)

ثانيا : تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم الأختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث

الاختبار	المرجع	٣	١٤	١٥	٢٨	٣٠	٣٧	٤٧	النسبة المئوية %
اختبار المسافة الأفقية للكوبري								*	١٤.٢٨
اختبار المسافة الرأسية للكوبري		*						*	٢٨.٥٦
اختبار أداء الكوبري لأكبر عدد من المرات في ٣٠ ث		*			*			*	٤٢.٨٤
اختبار أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة ٦٠ ث								*	١٤.٢٨
اختبار فاعلية الأداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى								*	١٤.٢٨
نفس الاختبار السابق باستخدام الشاخصى								*	١٤.٢٨
نفس الاختبار السابق باستخدام زميل إيجابي								*	١٤.٢٨
اختبار القوة القصوى للرفع من أعلى (المادة للرجلين)		*				*	*		٤٢.٨٤
اختبار القوة القصوى للرفعة العكسية العاليه						*			١٤.٢٨
اختبار توازن الكوبري على رجل واحدة					*				١٤.٢٨
اختبار زمن ٣ كباري					*				١٤.٢٨
اختبار زمن الأداء برمه يمين ويسار عاليه					*				١٤.٢٨
اختبار زمن أداء رفعة الوسط العكسية عالية اليمنى ويسرا					*				١٤.٢٨
اختبار برم الشاخص من اعلى في زمن دقيقة ونصف									١٤.٢٨
اختبار الرفع لأعلى الإيجابي للزميل في زمن دقيقة ونصف									١٤.٢٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمجموعة الرمية الخلفية من اعلى زمن ثلاث تكرارات		*							١٤.٢٨
اختبار فعالية الأداء المهارى لمجموعة حركات الرفع لأعلى		*					*		٢٨.٥٦

مرفق (٥)

استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والترتيب النسبي
لعناصر اللياقة البدنية لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.





Faculty of Physical Education
Sport training and motion
Sciences Department



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي

..... السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث/ **محمود عبد الله عبد المعطي احمد** المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان/

“برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة “

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولما كان لرأي سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث علي أن يتعرف علي خبرة سيادتكم في أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

للمتغيرات البدنية قيد البحث.

من أجل تطبيق هذا البحث على أسس علمية.

”ولسيادتكم جزيل الشكر وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ٥- الاسم/.....
- ٦- الدرجة العلمية/.....
- ٧- الوظيفة/.....
- ٨- سنوات الخبرة /.....

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه يتناسب مع رأى سيادتكم لتحديد أهم الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية لقياس المتغيرات البدنية والمهارية علماً بأن الاختبارات لناشئين مواليد ٢٠٠١ - ٢٠٠٣م قيد البحث:

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	موافق	غير موافق
١	القوة القصوى Strength	١- قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ٢- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر ٣- اختبار قوة القبضة بالمانوميتر ٤- اختبار (الرفعة الميتة) Dead Lift (الظهر)		
٢	القوة المميزة بالسرعة Muscular Power	١- اختبار (الكلين) رفع الثقل لمستوى الكتفين ٢- اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) لاقصى مدى ٣- اداء مهارة الكوبرى (٣مرات) فى اقل زمن ممكن ٤- اداء الرفعة الميتة (٣ مرات) بشدة ٧٠% من IRM فى اقل زمن ممكن ٥- (وقوف حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً (٣) مرات بشدة (٧٠%) من IRM (فى اقل زمن ممكن)		
٣	تحمل القوة Strength endurance	١- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (١/ق) ٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١/ق) ٣- اختبار الدفع على المتوازي (عدد مرات بدون زمن) ٤- اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين (عدد مرات بدون زمن) ٥- الرمية الخلفية بالشاخص (١/ق) ٦- (وقوف حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً بشدة (٥٠%) (لاكبر عدد من المرات) ٧- اداء تمرين التجديف بالانتقال بشدة (٥٠%) IRM (لاكبر عدد من المرات)		
٤	المرونة Flexibility	١- اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف ٢- اختبار ثنى الجذع لمام من وضع الجلوس طويلاً ٣- اختبار الكوبرى ٤- اختبار اطالة ومد الجذع من الانبطاح		

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	موافق	غير موافق
		٥- رقود - رفع الكتفين		
٥	الرشاقة Agility	١- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠/ث) ٢- اختبار الخطو جانباً (١٠/ث) ٣- اختبارا الجرى الزجراجى ٤- اختبار اداء مهارة الكوبرى والتخلص (زمن ٦ تكرارات) ٥- الجرى المكوكى ٦- اختبار الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة		
٦	التوافق العضلى Coordination	١- اختبار نط الحبل ٢- اختبار رمى واستقبال الكرات ٣- اختبار الدوائر المرقمة		

• الاختبارات المهارية:

غير مناسب	مناسب	طريقة القياس	الهدف من الاختبار	أسم الاختبار
		أكبر عدد	فاعلية الأداء المهارى	١- اختبار أداء مهارة الرفع لأعلى في (٦٠) ث
		أكبر عدد	فاعلية الأداء المهارى	٢- اختبار أداء مهارة رفعة الوسط العكسية في (٦٠) ث
		أكبر عدد	فاعلية الأداء المهارى	٣- اختبار أداء مهارة البرم من أعلى في (٦٠) ث
		أكبر عدد	مهاري - قوة مميزة بالسرعة	٤- اختبار زمن أداء برمتين من أعلى
		أقل زمن	مهاري - قوة مميزة بالسرعة	٥- اختبار زمن أداء رفعتين للوسط العكسية من أعلى
		محكمين	فاعلية الأداء المهارى	٦- اختبار فاعلية الأداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى
		محكمين	فاعلية الأداء المهارى	٧- اختبار فاعلية الاداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى من مهارة السقوط على الرجلين

• ما ترون إضافته:

.....

الباحث

مرفق (٦)

الاختبارات البدنية و المهارية المطبقة على أفراد العينة قيد البحث



أولاً : الاختبارات البدنية:

١- إختبار قوة القبضة : (قوة قصوى)

الوضع الابتدائي :

مسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين.

طريقة الأداء:

يقوم اللاعب بمسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين ثم يقوم بأقصى انقباض له دون مساعدة أي عضو آخر من الجسم يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة .



www.Sport-Terks.Net
المستقبل الرياضي الفلسطيني

٢- إختبار قوة عضلات الظهر : (قوة قصوى)

الوضع الابتدائي :

وضع القدمين على الجهاز في المكان المخصص لذلك مع مسك البار المثبت بالجهاز.

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بوضع قدمه على الجهاز في المكان المخصص لذلك ثم يقوم بميل الجذع أماماً أسفل ليمسك بالبار المثبت بالجهاز (المقبضة) وتكون الرجلين على كامل امتدادهما والظهر مستقيم ثم يقوم اللاعب بعمل أقصى انقباض للعضلات المدة للظهر يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة .



www.Sport-Terks.Net
المستقبل الرياضي الفلسطيني

٣- إختبار قوة عضلات الرجلين : (قوة قصوى)

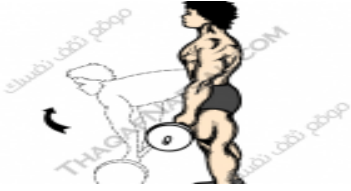
الوضع الابتدائي :

وضع القدمين على الجهاز في المكان المخصص لذلك مع مسك البار

المثبت بالجهاز.

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بوضع قدمه على الجهاز في المكان المخصص لذلك ثم يقوم بثني الركبتين ليمسك بالبار المثبت بالجهاز (المقبضة) ويكون الظهر في الوضع المستقيم له وعمودي على الأرض ، ثم يقوم اللاعب بعمل أقصى انقباض للعضلات المدة للرجلين يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة .



٤- اختبار الرفعة الميتة : (قوة قصوى)

الوضع الابتدائي :

وقوف مع ممسك البار الحديدي من أعلى مع ثني الركبتين في الجذع أماماً أسفل.

طريقة الأداء :

يقف اللاعب ممسكاً بالبار الحديدي من أعلى والركبتين في انثناء خفيف والجذع أماماً أسفل ثني ثم يقوم اللاعب ثم يقوم اللاعب بفرد الركبتين والظهر معا حتى وصول البار الي مستوى الركبتين .

٥- اختبار الكوبرى بالسنتيمتر (المرونة)

الوضع الابتدائي :

عمل كوبرى عالي

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بتقريب كعب الرجلين الى الرأس عن طريق تحريك قدميه نحو رأسه يتم القياس بالمتر من كعب الرجل الى الرأس.

٦- اختبار الوثب العريض من الثبات : (قوة ميزة بالسرعة)

الوضع الابتدائي :

وقوف خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان.

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وتجنب تلامس مشطا القدمين لخط البداية ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة .

٧- اختبار زمن (٣) كباري : (قوة ميزة بالسرعة)

الوضع الابتدائي :

وقوف عمل وضع الاستعداد للكوبري .

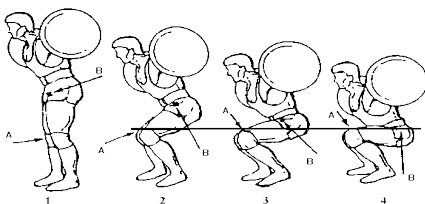
طريقة الأداء :

من وضع الوقوف يقوم اللاعب بعمل وضع الاستعداد للكوبري وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل (٣) كباري سريعة يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة.

٨- اختبار حمل الثقل ثني الركبتين بالحمل ٥٠% (تحمل قوة)

الوضع الابتدائي :

وقوف حمل الثقل على الكتفين خلف الرقبة



طريقة الاداء :

حمل الثقل على الكتفين خلف الرقبة يثوم اللاعب بثنى الركبتين ثم الرجوع الى وضع الوقوف ويكرر الاداء حتى التعب.

٩- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (٦٠ ثانية) : (تحمل قوة)

الوضع الابتدائي :

وقوف نزول في وضع الانبطاح المائل

طريقة الاداء :

عند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب في النزول الى وضع الانبطاح المائل ثم الوقوف في زمن ٦٠ ثانية.

ثانياً : الاختبارات المهارية

١- اختبار أداء مهارة الرفع لأعلى في (٦٠ ثانية)

الوضع الابتدائي :

وقوف مع تطويق خصر الشاخص بالذراعين .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب ممسكا بالشاخص ومستعد لأداء الرفع لأعلى وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الرفع لأعلى .



٢- اختبار أداء مهارة رفعة الوسط العكسية من أعلى في (٦٠ ثانية)

الوضع الابتدائي :

وقوف مع تطويق خصر الشاخص بالذراعين .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب ممسكا بالشاخص ومستعد لأداء الرمية الخلفية وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالرفع لأعلى ثم الرمي .



٣- اختبار أداء مهارة البرم من أعلى في (٦٠ ثانية)

الوضع الابتدائي :

جثو مع تطويق خصر الشاخص بالذراعين .

طريقة الأداء :

يأخذ اللاعب وضع الاستعداد للبرم وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالرفع لأعلى ثم أداء مهارة البرم من أعلى.



٤- إختبار فعالية الأداء المهاري لمهارة الرفع لأعلى

الوضع الابتدائي :

وقوف مع تطويق خصر الشاخص بالذراعين .

طريقة الأداء :

مباراة بين لاعبين فى نفس الوزن ونقوم بتسجيل الهجمات التى نفذها المصارع والدفاعات التى قام بها المنافس ونقوم بتحليل الاداء عن طريق معادلة فاعلية الاداء المهارى.

(٦٠)

مرفق (٧)

استطلاع رأي الخبراء لتحديد التمرينات بالأثقال المستخدمة قيد البحث.



Faculty of Physical Education
Sport training and motion
Sciences Department



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد،،،،

يقوم الباحث/ **محمود عبد الله عبد المعطى احمد** المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان/

“برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة “

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولما كان لرأي سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث علي أن يتعرف علي خبرة سيادتكم في أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد التمرينات بالانتقال البدنية قيد البحث.

للمتغيرات البدنية قيد البحث.

من أجل تطبيق هذا البحث على أسس علمية.





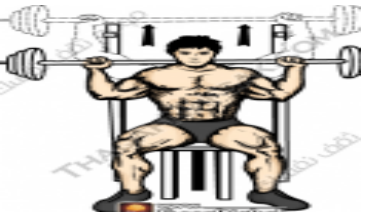
”ولسيادتكم جزيل الشكر وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،“


بيانات خاصة بالخبير:

- ٩- الاسم/.....
- ١٠- الدرجة العلمية/.....
- ١١- الوظيفة/.....
- ١٢- سنوات الخبرة /.....

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه يتناسب مع رأى سيادتكم التمرينات المناسبة

م	التمرين	العضلات العاملة	موافق	غير موافق	شكل التمرين
١	التجديف بالأثقال	الذراعين والجزع			
٢	خطف البار	الذراعين			
٣	الرفعة الميتة	الذراعين والظهر			
٤	رفع ثقل من فوق الرأس	الذراعين			
٥	مد وثنى الذراعين بالبار	الذراعين			





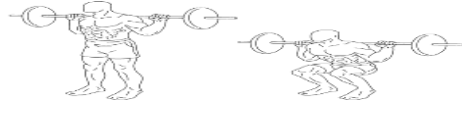
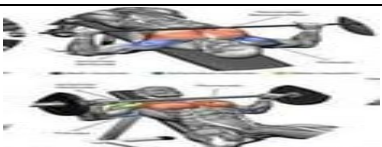

م	التمرين	العضلات العاملة	موافق	غير موافق	شكل التمرين
٦	سحب الذراعين	الذراعين والصدر			
٧	الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكتفين	الذراعين والكتف			
❖ تمارين عضلات الرجلين					
٨	الجلوس والوقوف والبار خلف الرقبة	الرجلين			
٩	تمرين العضلة الامامية	الرجلين			
١٠	تمرين العضلة الخلفية	الرجلين			
١١	ضغط الرجلين (الدفع)	الرجلين			




م	التمرين	العضلات العاملة	موافق	غير موافق	شكل التمرين
❖ تمارين عضلات الصدر					
12	تمرين بار عالي	الصدر			
13	تمرين المتوازي	الصدر			
14	تفتيح عالي بالدمبلز	الصدر			
15	تفتيح مستوى بالدامبلز	الصدر			
16	تمرين تجميع عالي	الصدر			
17	تمرين بار مستوى	الصدر			
❖ تمارين أثقل					
18	تمرين العقلة أثقل	الذراعين والصدر			
19	تمارين بأستخدام الزميل (حمل الزميل)	الذراعين والظهر والرجلين			

مرفق (٨)

التمرينات بالانتقال المستخدمة في البرنامج التدريبي

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالاثقال

م	التمرينات	الشكل
١	ضغط الرجلين	
٢	مد الساقين	
٣	ثني الساقين	
٤	الرفعة الميته	
٥	الجلوس والوقوف والبار الحديدي خلف الرقبة	
٦	تجديف البار حرف T	
٧	ضغط المقعد بالبار مستوى و عالي	
٨	سحب الذراعين	

الشكل	التمرينات	م
	تمرين العقلة	٩
	تمرين تسلق الحبل	١٠
	ضغط المتوازي	١١



مرفق (٩)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج

التدريبى المقترح

□



Faculty of Physical Education
Sport training and motion
Sciences Department



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي

..... السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث/ **محمود عبد الله عبد المعطى احمد** المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان/

“برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة “

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولما كان لرأي سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث علي أن يتعرف علي خبرة سيادتكم في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح من أجل تطبيق هذا البحث على أسس علمية.

”ولسيادتكم جزيل الشكر وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ١٣ - الاسم/.....
- ١٤ - الدرجة العلمية/.....
- ١٥ - الوظيفة/.....
- ١٦ - سنوات الخبرة /.....

الباحث

أولاً : تحديد الفترة الكلية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال مواليد ٢٠٠١ - ٢٠٠٣ وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة“

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	ستة أسابيع (شهر ونصف)	()
٢	ثمانية أسابيع (شهرين)	()
٣	عشرة أسابيع (شهرين ونصف)	()
٤	اثنا عشر أسبوع (ثلاثة أشهر)	()

ثانياً : تحديد عدد الوحدات في الأسبوع الواحد للبرنامج التدريبي :

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	وحدتان.	()
٢	ثلاثة وحدات تدريبية.	()
٣	أربع وحدات تدريبية.	()

ثالثاً : تحديد زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي :

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	٦٠.....دقيقة	()
٢	٩٠.....دقيقة	()
٣	١٢٠.....دقيقة	()

رابعاً : تحديد زمن تدريبات الأثقال داخل الوحدة التدريبية :

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	١٥.....دقيقة	()
٢	٢٠.....دقيقة	()
٣	٢٥.....دقيقة	()
٤	٣٠.....دقيقة	()
٥	٣٥.....دقيقة	()

خامساً: تحديد طريقة التدريب المناسبة لتنفيذ برنامج تدريبي باستخدام الأثقال:

م	الفترة الزمنية	(✓)	إضافات أخرى
١	طريقة التدريب التكراري	()
٢	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	()
٣	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	()
٤	طريقة التدريب المستمر	()

سادساً: تشكيل حمل التدريب المناسب للمرحلة السنوية:

م	الفترة الزمنية	(✓)	إضافات أخرى
١	١:١	()
٢	١:٢	()
٣	٢:١	()
٤	٢:٢	()
٥	١:٣	()

سابعاً: موضع تدريبات الأثقال داخل الوحدة التدريبية:

م	الفترة الزمنية	(✓)	إضافات أخرى
١	الجزء التمهيدي	()
٢	الجزء الرئيسي	()
٣	الجزء النهائي	()

ثامناً: فترة الإعداد الأساسي:-

م	الفترة الزمنية	(✓)	إضافات أخرى
١	٢ أسبوع	()
٢	٣ أسبوع	()
٣	٤ أسبوع	()

تاسعاً: فترة الاعداد الخاص:

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	٣ أسبوع	()
٢	٤ أسبوع	()
٣	٥ أسبوع	()

عاشراً: فترة الاعداد التنافسي (ما قبل المنافسات):-

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	أسبوع	()
٢	٢ أسبوع	()
٣	٣ أسبوع	()

الحادي عشر: يفضل استخدام وسيلة التدريب بالأثقال:-

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	الأثقال الحرة	()
٢	أجهزة الأثقال المثبتة	()
٣	مركب منهما	()

الثاني عشر: يفضل استخدام تمارينات التدريب بالأثقال:-

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	العامة أو الأساسية	()
٢	المساعدة	()
٣	المكاملة	()
٤	الخاصة	

.....		مركب منهما	٥
-------	--	------------	---

الثالث عشر: يفضل تطبيق برنامج التدريب بالاثقال باستخدام البرنامج:

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	الهرمي	()
٢	بيرجر	()
٣	دي لورم	()

الرابع عشر: يفضل استخدام أسلوب الانتقباض العضلي:-

م	الفترة الزمنية	(✓)	اضافات أخرى
١	الحركي	()
٢	الثابت	()
٣	مركب منهما	()

• أي اقتراحات أخرى ترونها سيادتكم مناسبة :

.....
.....
.....

الباحث

مرفق (١٠)

استمارة تحليل فاعلية الاداء المهارى

" أستمارة تحليل فاعلية الاداء المهارى "

الدفاع		الهجوم		الاشواط
الدفاعات التى نفذها المصارع	الدفاعات الناجحة	الهجمات التى نفذها المصارع	الهجمات الناجحة	
٣	٢	٥	٣	الاول
٣	٢	٦	٤	الثانى
٣	٢	٤	٢	الثالث
٩	٦	١٥	٩	المباراة
(N1)	(n1)	(N)	(n)	المجموع الكلى

" الخبراء القائمون على تحليل فاعلية الأداء المهارى "

م	الاسم	سنوات الخبرة	التوصيف الوظيفى
١			
٢			
٣			

مرفق (١١)

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

الأجهزة المستخدمة لقياس الطول الوزن والمدى الحركي

جهاز مانوميتر قوة القبضة، الرجلين، الظهر.



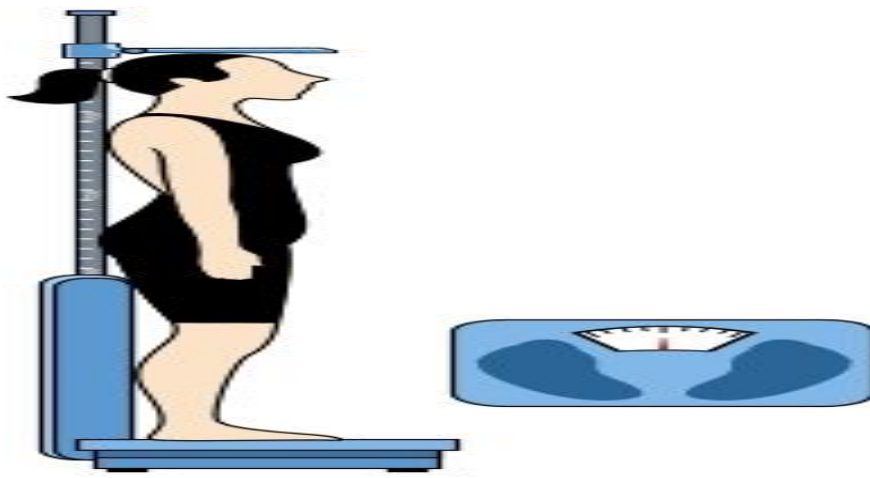
جهاز ديناموميتر



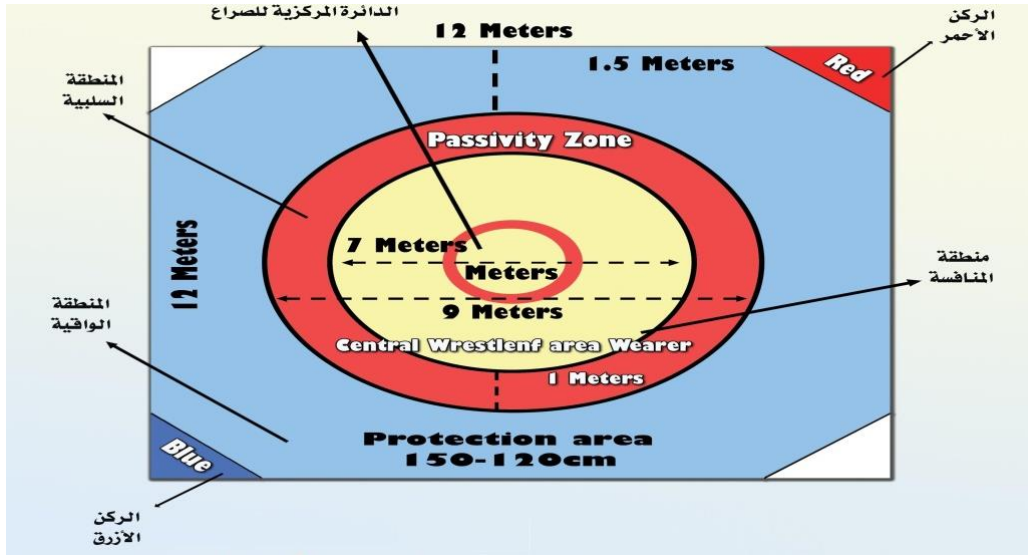
ساعة إيقاف لقياس الزمن



جهاز الرستاميتير لقياس الوزن والطول



بساط مصارعة



شاخص مصارعة



اجهزة اثقال



بار حديدي



(٦١,٥٨,٦٠)

مرفق (١٢)

نموذج من البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع/ الاول

التاريخ/ ٦/٤/٢٠١٩

درجة الحمل/ متوسط

اليوم/ السبت

زمن الوحدة/ ٩٠ دقيقة

تشكيل حمل التدريب						الغرض من التدريب	زمن الاداء	الشدة	المحتوي او التدريب التطبيقي	اجزاء الوحدة
المجموع		الراحة								
ق	ث	بعد المجموعات		بين التكرارات						
		ق	ث	ق	ث					
١٠						تحمل مرونة وإطاله		متوسط	- جري حول البساط ١٠ دقائق. - عمل تمرينات مرونة وإطاله.	الاحماء والاعداد البدني
١٥		٣٠ث				رشاقه	٢ق	متوسط	- دحرجات امامية وجانبية وخلفيه وعالية. - وثب متنوع - الجري الزجراجي بين اللاعبين - رقود الجري للأمام والعودة لعمل كوبري - (وقوف حمل الزميل خلف الظهر) تى الركبتين كاملا - رفع الزميل من وضع الصراع من أسفل والنزول مره اخرى	إعداد خاص
		٣٠ث				تحمل ورشاقه	٢ق			
		٣٠ث				توافق	٢ق			
		٣٠ث				قوة	٢ق			
		٣٠ث				قوة وتحمل	٢ق			
		٣٠ث				قوة وتحمل	٢ق			
١٥		٣٠ث				مهارى	٤	متوسط	- أداء مهارة الرفع لأعلى مع تطويق الخصر بالشاخص - أداء مهارة الرفع لأعلى مع زميل بمقاومة مختلفة - أداء تمرينات الكوبري المتنوعة - يتنافس كل لاعب مع ثلاثة لاعبين في نفس الوزن مع التركيز على مجموعة حركات الرفع لأعلى	إعداد مهاري
		٣٠ث					٤			
		٣٠ث					٢			
		٣٠ث					٣			
٤٠						أثقال		متوسط	خاص بالمجموع التجريبية : تمرينات الأثقال مرفق ()	الجزء الرئيسي
١٠									تمرينات للاسترخاء والتهديئة (مرجحات- دورانات- تمرينات تنفس)	التهديئة

الاسبوع/ الرابع

التاريخ/ ٢٧/٤/٢٠١٩

درجة الحمل/ عالى

اليوم/ السبت

زمن الوحدة/ ٩٠ دقيقة

تشكيل حمل التدريب						الغرض من التدريب	زمن الاداء	الشدة	المحتوي او التدريب التطبيقي	اجزاء الوحدة
المجموع		الراحة								
ق	ث	بعد المجموعات		بين التكرارات						
		ق	ث	ق	ث					
١٠						تحمل مرونة وإطاله	متوسط	- لعبة الراكبي بالكرة على البساط. - عمل تمرينات مرونة وإطاله.	الاحماء والاعداد البدنى	
١٥		٣٠ث				رشاقه تحمل ورشاقه توافق قوة قوة وتحمل قوة وتحمل	٢ق ٢ق ٢ق ٢ق ٢ق	متوسط	- دحرجات امامية وجانبية وخلفيه وعالية. - الانبطاح المائل من الوقوف. - الجري الزجراجي بين اللاعبين - رقود الجري للأمام والعودة لعمل كوبري - (وقوف حمل الزميل خلف الظهر) تى الركبتين كاملا - رفع الزميل من وضع الصراخ من أسفل والنزول مره اخرى	إعداد خاص
١٥		٣٠ث				مهاري	٤ ٤ ٢ ٢	متوسط	- أداء مهارة رفعة الوسط العكسيه بالشاخص والرمى - أداء مهارة رفعة الوسط العكسيه مع زميل بمقاومات مختلفه مع الرمي - أداء تمرينات المسك الصحيح والرفع الصحيح للمهاره - يتنافس كل لاعب مع لاعبين في نفس الوزن مع التركيز على مجموعة حركات رفعة الوسط العكسيه.	إعداد مهاري
٤٠						أثقال		متوسط	خاص بالمجموع التجريبية : تمرينات الأثقال مرفق ()	الجزء الرئيسي
١٠									تمرينات للاسترخاء والتهدئة (مرجحات- دورانات- تمرينات تنفس)	التهدئة

الاسبوع/ السادس

التاريخ/ ١١/٥/٢٠١٩

درجة الحمل/ عالى

اليوم/ السبت

زمن الوحدة/ ٩٠ دقيقة

تشكيل حمل التدريب						الغرض من التدريب	زمن الاداء	الشدة	المحتوي او التدريب التطبيقي	اجزاء الوحدة
المجموع		الراحة								
ق	ث	بعد المجموعات		بين التكرارات						
		ق	ث	ق	ث					
١٠						تحمل مرونة واطاله		متوسط	- عمل تمرينات مرونة واطاله. - لعبة البقاء للأقوى عن طريق رفع الزميل والرمى لخارج الزوون.	الاحماء والاعداد البدنى
١٥		٣٠ث				رشاقه تحمل ورشاقه توافق قوة قوة وتحمل قوة وتحمل	٢ق ٢ق ٢ق ٢ق ٢ق ٢ق	متوسط	- دحرجات امامية وجانبية وخلفيه وعالية. - وثبات متنوعه. - الجري الزجراجي بين اللاعبين - رقود الجري للأمام والعودة لعمل كوبري - (وقوف حمل الزميل خلف الظهر) تى الركبتين كاملا - رفع الزميل من وضع الصراخ من أسفل والنزول مره اخرى	إعداد خاص
١٥		٣٠ث				مهاري	٤ ٤ ٢ ٢	متوسط	- أداء مهارة الرفع لأعلى مع تطويق الخصر بالشاخص مع الرمي - أداء مهارة الرفع لأعلى مع زميل بمقاومة مختلفة - مهارة ذراع ووسط والنزول بالركبتين مع مسك الوسط والذراع والرفع - يتنافس كل لاعب مع ثلاثة لاعبين في نفس الوزن مع التركيز على مجموعة حركات الرفع لأعلى	إعداد مهاري
٤٠						أنتقال		متوسط	خاص بالمجموع التجريبية : تمرينات الأنتقال مرفق ()	الجزء الرئيسي
١٠									تمرينات للاسترخاء والتهديئة (مرجحات- دورانات- تمرينات تنفس)	التهديئة

الاسبوع/ السادس

التاريخ/ ١٣/٥/٢٠١٩

درجة الحمل/ عالى

اليوم/ الاثنين

زمن الوحدة/ ٩٠ دقيقة

تشكيل حمل التدريب						الغرض من التدريب	زمن الاداء	الشدة	المحتوي او التدريب التطبيقي	اجزاء الوحدة
المجموع		الراحة								
ق	ث	بعد المجموعات		بين التكرارات						
ق	ث	ق	ث	ق	ث					
١٠						تحمل مرونة واطاله	متوسط	- عمل تمارين مرونة وإطاله. - لعبة البقاء للأقوى عن طريق رفع الزميل والرمى لخارج الزوون.	الاحماء والاعداد البدنى	
١٥		٣٠ث				رشاقه تحمل ورشاقه توافق قوة قوة وتحمل قوة وتحمل	٢ق ٢ق ٢ق ٢ق ٢ق ٢ق	- دحرجات امامية وجانبية وخلفيه وعالية. - وثبات متنوعه. - الجري الزجاجي بين اللاعبين - رقود الجري للأمام والعودة لعمل كوبري - (وقوف حمل الزميل خلف الظهر) ثنى الركبتين كاملا - رفع الزميل من وضع الصراخ من أسفل والنزول مره اخرى	إعداد خاص	
١٥		٣٠ث				مهاري	٤ ٤ ٢ ٢	- أداء مهارة السقوط على الرجلين او الوسط والرفع لاعلى - أداء مهارة الرفع لأعلى مع زميل بمقاومة مختلفة - مهارة ذراع ووسط والنزول بالركبتين مع مسك الوسط والذراع والرفع - مهارة ذراع ووسط والنزول بالركبتين مع مسك الوسط والذراع والرفع ثم الرمي	إعداد مهاري	
٤٠						أثقال	متوسط	خاص بالمجموع التجريبية : تمارين الأثقال مرفق ()	الجزء الرئيسي	

١٠									تمريبات للاسترخاء والتهديئة (مرجات- دورانات- تمرينات تنفس)	التهديئة
----	--	--	--	--	--	--	--	--	---	----------

مرفق (١٣)

نموذج من البرنامج التدريبي بالاثقال

الوحدة التدريبية الأولى

السبت :- ٢٠١٩ / ٤ / ٦

متغيرات الحمل			ضغط الرجلين			مد الساقين			ثنى الساقين			الرفعة الميتة			الجلوس والبار خلف الرقبه			تجديف البار حرف T			ضغط المقعد بالبار مستوى وعالى			سحب الذراعين		
٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥
النقل %																										
٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥
التكرار																										
٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠
الراحة(ث)																										

الوحدة التدريبية الثانية

الأثنين :- ٢٠١٩ / ٤ / ٨

متغيرات الحمل			ضغط الرجلين			مد الساقين			ثنى الساقين			الرفعة الميتة			الجلوس والبار خلف الرقبه			تجديف البار حرف T			ضغط المقعد بالبار مستوى وعالى			سحب الذراعين		
٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥
النقل %																										
٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥
التكرار																										
٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠
الراحة																										

الوحدة التدريبية الثالثة

الأربعاء :- ١٠ / ٤ / ٢٠١٩

متغيرات الحمل			ضغط الرجلين			مد الساقين			ثنى الساقين			الرفعة الميته			الجلوس والبار خلف الرقبه			تجديف البار حرف T			ضغط المقعد بالبار مستوى وعالى			سحب الذراعين		
النقل %			٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥	٦٥	٤٥	٢٥
التكرار			٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥
الراحة			٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠

الوحدة التدريبية الرابعة

السبت :- ١٣ / ٤ / ٢٠١٩

متغيرات الحمل			ضغط الرجلين			مد الساقين			ثنى الساقين			الرفعة الميته			الجلوس والبار خلف الرقبه			تجديف البار حرف T			ضغط المقعد بالبار مستوى وعالى			سحب الذراعين		
النقل %			٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠	٧٠	٤٥	٣٠
التكرار			٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥	٤	١٥	٣٥
الراحة			٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠	٩٠	٦٠	٣٠

مرفق (١٤)

الموافقات الكتابية الرسمية الخاصة بالبحث

□



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

السيد الاستاذ /

مدير مركز شباب ناصر

تحية طيبة وبعد،،،،،،،،،،

يقوم الباحث / محمود عبدالله عبدالمعطي احمد والمسجل لدرجة الماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، يقوم بإجراء رسالة ماجستير بعنوان:

”برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية

وفاعلية الأداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة“

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

فالرجاء من سيادتكم بالموافقة على تطبيق البحث على مصارعى المركز وجمع البيانات الخاصة بهذا الموضوع وذلك أسهاماً والنهوض بالبحث العلمى والرياضة. وتفضلوا بقبول وافر التحية والاحترام،،،،،

رئيس القسم



الاستاذ الدكتور/ جمال محمد على

عميد كلية التربية الرياضية
فلس
اع
٢٠٢١

محافظة أسيوط

مديرية الشباب والرياضة

مركز شباب ناصر

شهاده من مركز شباب ناصر

بناء على الطلب المقدم من الباحث / محمود عبد اللاه عبد المعطى احمد الباحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ومدرّب مصارعه لتسهيل مهمة تطبيقه لموضوع البحث الخاص برسالة الماجستير، نفيذ سيادتكم بأنه قام بتطبيق إجراءات البحث للرسالة بصالة المصارعة وصالة اللياقة البدنية بمركز شباب ناصر بعنوان

" برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة

الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة "

على ناشئي مصارعي المركز للمصارعة مرحلة الناشئين (تحت ١٩ سنة) من المقيدين بالاتحاد المصري للمصارعة، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٤/٦ م الى ٢٠١٩/٦/٦ م بصالة المصارعة وصالة اللياقة البدنية بمركز شباب ناصر.

وهذه شهاده منا بذلك

مدير المركز


ختم المركز

