

تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني لبعض مسكات الوقوف

لمصارعي الحرة المتقدمين

م.د. جمال محمد شعيب

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Jamal_73@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة بدنية ومهارية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض مسكات الوقوف لمصارعي الحرة المتقدمين وكذلك التعرف على تأثير هذه التمرينات الخاصة على متغيرات البحث المستخدمة , إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار , إذ تكونت عينة البحث من مصارعي محافظة ديالى المتقدمين وزني (57- 61) كغم وبواقع (8) مصارعين فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة , وتم إجراء تجربة استطلاعية , وكذلك إجراء الاختبارات القبلية , وتطبيق التمرينات الخاصة , ثم إجراء الاختبارات البعدية , وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً , ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة , سرعة الاستجابة الحركية , لمصارعي الحرة

The effect of special exercises to develop motor response Speed and technical performance of some Standing Handles among Advanced Free wrestlers

Lect.Dr.Jamal Mohammad Shuaib

Iraq , Diyalaa university , college of physical education and sport sciences

Dr.Jamal_73@yahoo.com

Abstract

The research aimed to prepare special ,physical and skilful exercises to develop motor response technical performance of some standing handles among advanced free wrestlers as well as identifying the effect of special exercises on the used research variables . The researcher used the experimental approach for its suitability to the research problem . The design of the two equal groups of pre- and post test has been randomly selected. The research sample of Diyalaa province advanced wrestlers whose weight (57-61 kg) by (8) wrestlers . Furthermore , the researcher used the suitable means and tools . An exploratory experiment has been conducted as well as pre-test and applying special exercises , then , post-tests haven conducted . Finally, the data has been discharged and processed statistically ,then, displayed, analyzed and discussed .

Keywords : Special exercised , motor response speed , free wrestlers

1- المقدمة :

تعد لعبة المصارعة من الألعاب الفردية التي حظيت باهتمام عالمي كبير كونها من أكثر الألعاب التي يتم فيها حصد للميداليات المتنوعة في البطولات الدولية ، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق المصارعة نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على الاسس العلمية الدقيقة أثناء عملية التدريب الرياضي فضلاً عن العلوم الأخرى التي لها دور فعال في تحقيق أفضل المستويات والنتائج .

يضمن الأعداد المهاري (التكنيك) المناسب استخداماً اقتصادياً ومثالياً للقدرات الفسيولوجية حيث يتعلم المصارع الخطوات التعليمية للمهارات الحركية (من أداء المهارات الحركية) والتدريب عليها تحت الظروف الخاصة للمنافسة والاهتمام بتطوير القدرات البدنية وذلك لارتباط الأعداد البدني والمهاري معاً ارتباطاً وثيقاً .

ويرتكز تدريب المصارعين على تعلم وصقل المهارات الفنية لأن تطبيقها في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارع ، ويتصف المستوى الفني العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات الفنية في ظروف المباراة الصعبة .

ويعد الأعداد البدني بعناصره المختلفة أهم مكونات الأعداد الرياضي في جميع الرياضات والألعاب ومنها لعبة المصارعة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها الى بعض القدرات البدنية الخاصة وبالأخص سرعة الاستجابة الحركية التي تعتبر من الصفات البالغة الأهمية للعبة التي تحكمها سرعة ودقة في الأداء ، إذ أن الاداء الفني للمسكات وسرعة الاستجابة الحركية تشكل حالة مترابطة في كل أجزاءها بهدف الارتقاء بمستوى الأداء أثناء النزال في المنافسات النهائية ، ولكون الأعداد البدني الخاص للرياضيين يعد أحد القواعد المهمة التي تستند إليها العملية التدريبية كون " المنافسات تتطلب من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن" (السيد عبد

المقصود ، 1977، ص 148)

ومن هنا تكمن أهميته من خلال أعداد تمرينات خاصة مقترحة تأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعي الحرة المتقدمين وزني

(57 - 61) وتحقيق أفضل النتائج .

وان لعبة المصارعة تتطلب الارتقاء بمستوى المصارع البدني والمهاري الذي يمكنه من تحقيق كل ما تتطلبه لعبة المصارعة من متطلبات الشكل الامثل ، وتعد سرعة الاستجابة الحركية للمصارع ذات اهمية خاصة في إعدادة فضلا عن العناصر والمتطلبات الاخرى .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية المحلية والدولية لاحظ إن كثير من المدربين لا يركزون بتدريباتهم على سرعة الاستجابة الحركية وإيجاد تمرينات جديدة خاصة للمصارعين اذ ان اغلبهم يعتمدون في مناهجهم التدريبية على اسلوب تدريبي تقليدي في تدريب سرعة الاستجابة الحركية للمصارعين , لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض المسكات والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعي الحرة المتقدمين وتحقيق أفضل الانجازات ويهدف البحث الى :

- 1- إعداد تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض مسكات الوقوف لأفراد عينة البحث .
- 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض مسكات الوقوف لأفراد عينة البحث .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجاميع المتكافئة) لملاءمته طبيعة المشكلة ، اذ أن البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة " (اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ، 2000 ، ص107)

2-2 عينة البحث :

تم اختار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصارعي الحرة المتقدمين في محافظة ديالى والبالغ عددهم (8) مصارعين من أصل (14) مصارع وزني (57 - 61) كغم ، وقد تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (4) مصارعين لكل مجموعة (2) مصارع بوزن (57) كغم

و (2) مصارع وزن (61) كغم ، إذ تم سحب الارقام (1 ، 2 ، 5 ، 6) مصارعي وزن (57) كغم والارقام (3 ، 4 ، 7 ، 8) مصارعي وزن (61) كغم وبعدها مثلت الارقام (1 - 4) المجموعة الضابطة والارقام (5 - 8) المجموعة التجريبية وبذلك مثلت نسبة العينة من المجتمع الاصلي (57,142 %) .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الاختبارات والقياس .

- المقابلات الشخصية .

- الملاحظة والتحليل

- فريق العمل المساعد .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول .

- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) .

- بساط مصارعة قانوني .

- صافرة .

- كرات طبية .

- مايو مصارعة .

- حذاء مصارعة .

2-4 تحديد الاختبارات :

2-4-1 تحديد اختبار سرعة الاستجابة الحركية :

ولأجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية لغرض اختيار الاختبار المناسب منها ، إذ تم تحديد الاختيار من قبل الباحث وفقاً لخبرته الميدانية المحلية والدولية في مجال لعبة المصارعة .

2-4-2 تحديد المسكات الفنية واختباراتها :

تم تحديد المسكات الفنية الملائمة لمصارعي الحرة المتقدمين من قبل الباحث وفقاً لخبرته الميدانية المحلية والدولية كونه لاعباً ومدرّباً سابق وهي :

أولاً : مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف 0

ثانياً : مسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف .

ثالثاً : مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط باليد البعيدة والدوران لسحب الجسم أرضاً (بدل السكيف) من وضع الوقوف .

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-5-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1982 ، ص254)

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق .

الأدوات المستخدمة :

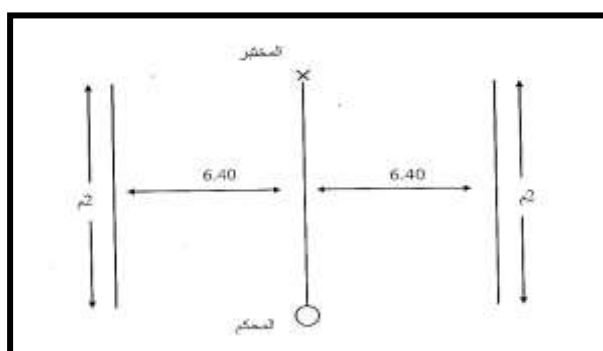
مساحة بطول 20 متر وعرض 2 متر خالية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (49) .

طريقة الأداء :

يقف المختبر عند احد نهايتي خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى جهة اليسار أو إلى جهة اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في أقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة ، وكما هو موضح في الشكل (1)

التسجيل :

يسجل اللاعب أفضل محاولة يمين وأفضل محاولة يسار من أصل (3) محاولات من كل جانب .



الشكل (1)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

2-5-2 قياس مستوى الأداء الفني :

لغرض قياس مستوى الأداء الفني قام الباحث بتصوير المسكات الفنية المختارة وعرضها على مجموعة من الحكام المحليين (محمد رشيد لطيف/حكم اتحادي درجة أولى ، عدنان طه مطلق/حكم اتحادي درجة ثالثة ، حميد رشيد لطيف/حكم اتحادي درجة ثالثة)

من أجل تقييمها من خلال استمارة خاصة أعدها الباحث والموضحة في الملحق (2) لتقويم مستوى الأداء الفني للمسكات المختارة إذ تكونت من ثلاث أقسام ، ولكل قسم درجة ويكون المجموع النهائي (10) درجة وكما يلي :

القسم التحضيري (4) والقسم الرئيسي (3) والقسم الختامي (3) إذ يقوم المصارع بأداء (3) محاولات وتحتسب المحاولة الأفضل .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (4) مصارعين من غير عينة البحث ومن نفس الفئة والوزن ، إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في يوم الخميس المصادف 2 / 10 / 2014/ وقد اشتملت هذه التجربة على جميع الاختبارات التي تم اختيارها للتجربة

2-7 إجراءات البحث الميدانية

2-7-1 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (8) مصارعين بعد إجراء التكافؤ والتجانس للعينة ، في يوم الخميس المصادف 9 / 10 / 2014 على بساط المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة ، كما حرص الباحث على تثبيت الظروف جميعها والخاصة بالاختبارات من ناحية

(الزمان والمكان والمناخ) ليتمكن من خلق ظروف مشابهة أو مقاربة عند إجراء الاختبارات البعيدة .

2-7-2 التمرينات الخاصة :

بعد اطلاع الباحث على كثير من المصادر العلمية المتوافرة في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب والمصارعة والمقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء ، قام الباحث بإعداد تمرينات مهارية خاصة للاستجابة الحركية وتمرينات بدنية خاصة لتطوير وتحسين زمن التوقع والاستجابة الحركية ، هدفها تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمصارعي الحرة المتقدمين وقد راعى الباحث الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوافرة . بعدها قام الباحث بتنفيذ

التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية للفترة من 11 / 10 / 2014 ولغاية 17 / 12 / 2014 .

استغرق تطبيق التمرينات (10) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كانت الأيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) أياماً تدريبية ، لذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية ، إذ طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبوقت (15 د) للوحدة التدريبية الواحدة وهذا يتفق مع رأي كل من (Ktinzing) . 1996 . Klinzing .

(P 78)

و(Sharky) و(Sharky . 1997 . P115) بأن عدد الوحدات في الأسبوع كان بين (2-3) وحدات ، وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور .

بلغ زمن التمرينات الخاصة خلال الوحدة التدريبية اليومية على (15 دقيقة) من وقت القسم الرئيسي وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات الخاصة (450 دقيقة) وكما مبين في ملحق (3) وهذه الـ (15 دقيقة) مقسمة على ثلاثة تمارين بدنية أو مهارية ومدة التمرين الواحد (5 دقائق) تدرب في اليوم الواحد ، خلال الخمس أسابيع الأولى يكون التدريب خلال الأسبوع الواحد يومان تمرينات بدنية فقط واليوم الثالث تمرينات مهارية فقط ، أما الخمس أسابيع الثانية يكون التدريب خلال الأسبوع الواحد يومان تمرينات مهارية فقط واليوم الثالث تمرينات بدنية فقط أي بالعكس ، فلذلك تكون حصة كل تمرين من التمارين البدنية والمهارية (15) دقيقة أي تم تكراره ثلاثة مرات وكما موضح في ملحق (4) .

2-7-3 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 19 / 12 / 2015 على بساط المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة ، بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة المقترحة ، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها من ناحية (الزمان والمكان والمناخ) التي طبقت في الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي

2- الوسيط

3- اختبار (ت) للعينات المتناظرة

4- الانحراف المعياري

(امطانيوس ميخائيل ، 1997،

ص75)

- 5- النسبة المئوية (علي الديري واحمد بطاينة ، 1986 ، ص95)
- 6- معامل الالتواء (ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر ، 1995 ، ص294)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات المختارة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات للمجموعة الضابطة وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق

ت	اختبارات متغيرات البحث		المجموعة الضابطة				قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
			س-	ع	س-	ع		
1	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)	اليسار	1,790	0,237	1,530	0,141	4,213	معنوي
		اليمين	1,715	0,255	1,513	0,149	3,964	معنوي
2	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة		4,5	0,5	6,5	0,5	4,912	معنوي
3	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة		4,25	0,828	6	0,707	3,820	معنوي
4	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)		4,25	0,432	6,75	0,432	5	معنوي

قيمة (T) الجدولية (3,180) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3)

يبين الجدول (1) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لليساار للمجموعة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) كان (1,790) وبانحراف معياري (0,237) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي لليساار (1,530) وبانحراف معياري (0,141) وعند

استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4,213) ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (3,180) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية .
أما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لليمين للمجموعة الضابطة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) كان (1,715) وبانحراف معياري (0,255) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي لليمين (1,513) وبانحراف معياري (0,149) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (3,964) ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (3,180) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي (4,5) وانحراف معياري (0,5) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6,5) وبانحراف معياري (0,5) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4,912) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,25) وانحراف معياري (0,828) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6) وبانحراف معياري (0,707) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3,820) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف) من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,25) وانحراف معياري (0,432) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6,75) وبانحراف معياري (0,432) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور البسيط في المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية إلى افتقار التمارين المستخدمة في تدريبات المجموعة الضابطة على الأسس العلمية الصحيحة وعدم وجود ربط صحيح ودقيق بين عدد التكرارات في التمرين وبين الشدة المستخدمة والراحة بين التكرارات وبين التمارين ، وكذلك إلى عدم استمرار التغير في التمارين والأوضاع المختلفة لها والاعتماد على التدريب الارتجالي .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات للمجموعة التجريبية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق

ت	اختبارات متغيرات البحث		المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
			ع-	ع	س-	ع		
1	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)	اليسار	1,563	0,272	1,132	0,157	4,833	معنوي
		اليمين	1,524	0,268	1,123	0,165	4,564	معنوي
2	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة		4,75	0,749	8,25	0,901	6,004	معنوي
3	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة		5,25	0,432	7,5	0,5	5,458	معنوي
4	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)		5,5	0,5	8,5	0,5	4,504	معنوي

قيمة (T) الجدولية (3,180) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3)

يبين الجدول (2) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لليمن للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) كان (1,563) وانحراف معياري (0,272) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي لليمن (1,132) وانحراف معياري (0,157) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4,833) ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (3,180) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لليمين للمجموعة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) كان (1,524) وانحراف معياري (0,268) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي لليمين (1,123) وانحراف معياري (0,165) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4,564) ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (3,180) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي (4,75) وانحراف معياري (0,749) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8,25) وانحراف معياري (0,901) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6,004) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5,25) وانحراف معياري (0,432) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7,5) وانحراف معياري (0,5) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5,458) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف) من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5,5) وانحراف معياري (0,5) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8,5) وانحراف معياري (0,5) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4,504) وهي أكبر من قيمة

(T) الجدولية البالغة (3,180) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التدريب المبني على الأسس العلمية الدقيقة يساهم ويساعد في تطوير وتنمية سرعة الاستجابة الحركية ، فضلاً عن ذلك احتوت التمرينات على تمرينات لتطوير السرعة والتي ساعدت على تطوير سرعة الاستجابة الحركية " حيث أن التدريب على السرعة المختلفة يساهم في تطوير سرعة الاستجابة "

(محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص170)

لذلك فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث ، والتي مفادها هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني لبعض المسكات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	اختبارات المسكات الفنية			المجموعة		قيمة T	دلالة الفروق
				التجريبية	الضابطة		
1	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)	اليسار	س-	1,530	1,132	3,262	معنوي
			ع	0,141	0,157		
		اليمين	س-	1,513	1,123	3,095	معنوي
			ع	0,149	0,165		
2	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة		س-	6,5	8,25	2,946	معنوي
			ع	0,5	0,901		
3	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة		س-	6	7,5	3,012	معنوي
			ع	0,707	0,5		
4	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)		س-	6,75	8,5	4,605	معنوي
			ع	0,432	0,5		

قيمة (T) الجدولية (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6)

يبين الجدول (3) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) والأداء الفني للمسكات , إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)

لليارس للمجموعة (3,262) وهي اكبر من القيمة (T) الجدولية والبالغة (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) مما يدل على فروق ذات دلالة معنوية .
أما في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقالية) لليمين فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (3,095) وهي اكبر من القيمة (T) الجدولية والبالغة (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) مما يدل على فروق ذات دلالة معنوية .

أما قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فقد بلغت (2,946) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
وفي اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف فإن قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (3,012) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة (بدل السكيف) من وضع الوقوف فقد بلغت (4,605) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,44) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقالية) والأداء الفني للمسكات ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التمرينات الخاصة التي حققت ميزة التطور لصفة السرعة وهذا ما أكدته اختبار (نيلسون) بين نتائج الاختبارين فضلاً عن التمرينات التي استخدمها الباحث تكون دائماً في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تحسباً لحالة التعب التي قد يتعرض لها الجهاز العصبي وبالتالي يؤدي إلى انخفاض فاعليتها " وان الاستجابة الحركية للمؤثرات تكون متكاملة في حالة راحة الجهاز العصبي إذ لا يجوز اتعابه قبل التدريب على الحركات السريعة " (عبد علي نصيف، 1980،

ص58)

وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية للبحث ، والتي مفادها هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لسرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض المسكات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- ان للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية بشكل ملحوظ أثناء التدريب
- 2- ان التمرينات الخاصة المتضمنة على التمارين البدنية الخاصة للمصارعين والمؤثرة على الرجلين والذراعين ساعدت على زيادة سرعة الاستجابة الحركية بشكل كبير .
- 3- ان التنوع في أدوات استخدام التمرينات الخاصة مثل الالعاب والكرات الطبية ذات الأوزان والأحجام المختلفة في التدريب ساعدت على تغيير البيئة التدريبية للمصارعين وهذا ساعد على زيادة السرعة الحركية

4-2 التوصيات : توصل الباحث الى عدة توصيات هي:

- 1- استخدام التمرينات الخاصة المقترحة في فترتي المنافسات وشبه المنافسات .
- 2- استخدام التمرينات الخاصة المقترحة في المناهج التدريبية في لعبة المصارعة ولجميع الفئات للحصول على أفضل النتائج .
- 3- الاستفادة من الالعاب التي تعتمد في متطلباتها الاساسية على سرعة الاستجابة في المنهج التدريبي

المصادر

- اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) .
- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار بور سعيد ، 1977) .
- امطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997) .
- عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1980) .
- علي الديري واحمد بطاينة ؛ أساليب تدريب التربية الرياضية : (الأردن ، دار الأمل للطباعة والنشر ، 1986) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982)
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي : (القاهرة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1995)
- Klinzing , Basketball for strength And stars , champhon ship Books , U.S.A , 1996 .
- Sharky , Fitness And Health , Human kintics , U.S.A , 1997

ملحق (1)

التمارين المهارية الخاصة بالمصارعين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية

تمرين رقم (1)

يقف المصارعين واحدا خلف الآخر ويعطي المدرب إشارة بيده ويقوم المصارعين بالدحرجة أو القفز عكس إشارة المدرب مثلا يقوم المدرب بإعطاء الإشارة إلى جهة اليمين فيتدحرج المصارعين إلى جهة اليسار وبالعكس أو يعطي الإشارة إلى الأسفل فيقفز المصارعين إلى الأعلى .

تمرين رقم (2)

يقف ثلاثة مصارعين بصف واحد والمسافة بينهم مناسبة ويعطى لكل واحد منهم رقم ابتداءً من جهة اليمين رقم (1) والوسط يأخذ رقم (2) واليسار يأخذ رقم (3) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المصارع في الوسط بالدحرجة أرضاً إلى الجهة اليمنى وبالتناوب يقفز المصارع على رقم (1) من فوق المصارع رقم (2) متدحرجاً أرضاً باتجاه المصارع رقم (3) ليقوم المصارع (3) بالقفز من فوق المصارع (1) باتجاه الوسط وهكذا الى ان يعلن المدرب رقم احد المصارعين ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (3)

يقف المصارع بجانب (5) كرات طيبة بنفس الوزن وموزعة بشكل مستقيم ويقوم بالقفز من فوقها ويعطي المدرب إشارة رقمية يشير إلى رقم الكرة ويقوم المصارع بالقفز من فوق الكرات وعند وصوله إلى الكرة التي أشار إليها المدرب يترك المصارع القفز ويتجه زميله وسط البساط ليقوم بأداء

مسكة معينة ، مثلاً ينادي المدرب (3) فتعني إن المصارع سيقفز من على ثلاثة كرات ثم يقف ويتجه الى زميله وسط البساط لأداء المسكة المعينة .

تمرين رقم (4)

يقف المصارع ويحاول الدحرجة من الوضع العالي أماماً ثم العودة الى وضع الوقوف بشكل متكرر وعند سماع إشارة المدرب يعود إلى زميله وسط البساط ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (5)

يقف المصارع ويحاول الدحرجة من الوضع العالي خلفاً ثم العودة الى وضع الوقوف بشكل متكرر وعند سماع إشارة المدرب يعود إلى زميله وسط البساط ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (6)

يقف المصارع ويحاول الدحرجة من الوضع العالي إلى جهة اليمين ثم العودة الى وضع الوقوف بشكل متكرر وعند سماع إشارة المدرب يعود إلى زميله وسط البساط ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (7)

يقف المصارع ويحاول الدحرجة من الوضع العالي إلى جهة اليسار ثم العودة الى وضع الوقوف بشكل متكرر وعند سماع إشارة المدرب يعود إلى زميله وسط البساط ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (8)

يقف المصارع ويحاول الدحرجة من الوضع العالي إلى جهة اليمين مرة وإلى جهة اليسار مرة أخرى ثم العودة الى وضع الوقوف بشكل متكرر وعند سماع إشارة المدرب يعود إلى زميله وسط البساط ليقوم بأداء مسكة معينة .

تمرين رقم (9)

يقف (3) مصارعين وسط البساط ويعطى لكل واحدة منهم رقم ويقوم المصارع المنفذ بالوقوف عند خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (3) متر من كل جهة مواجهاً لهم وعند سماع إشارة المدرب يركض المصارع المنفذ باتجاه المصارعين الثلاثة ثم يعود مسرعاً إلى مكانه الأول ويكون ظهره مواجهاً للمصارعين الثلاثة وبإشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يستدير المصارع المنفذ لمواجهة المصارع صاحب الرقم المعلن وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه .

تمرين (10)

يقف (3) مصارعين وسط البساط ويعطى لكل واحدة منهم رقم ويقوم المصارع المنفذ الدوران حول رجلي مصارع رابع على شكل رقم (8) باللغة الانكليزية يقف عند خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (3) متر من كل جهة مواجهاً لهم ، وعند سماع الإشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه صاحب الرقم المعلن وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه .

تمرين رقم (11)

يقف (3) مصارعين وسط البساط ويعطى لكل واحدة منهم رقم ويقوم المصارع المنفذ من وضع الاستلقاء على الظهر ثم الوقوف ويكون الأداء بشكل متكرر , وعند الإشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه صاحب الرقم المعلن وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه .

تمرين رقم (12)

يقف أحد المصارعين وسط البساط ويدور حوله (3) مصارعين على خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (3) متر من كل جهة ويعطى لكل واحدة منهم رقم , وعند الإشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه زميله وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه .

تمرين (13)

يقف المصارع المنفذ وسط البساط وعلى جانبيه من اليمين واليسار يقف مصارعان على خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (3) متر من كل جهة وعند إعطاء إشارة البدء من قبل المدرب يقوم المصارع المنفذ بالركض باتجاه المصارع الأيسر ويؤدي معه مسكة معينة على جهة اليمين وبعدها يتجه بسرعة نحو المصارع اليمين ويؤدي معه نفس المسكة ولكن على جهة اليسار ثم الركض بسرعة إلى مكانه الأول وسط البساط .

تمرين رقم (14)

يقف المصارع المنفذ في وسط البساط ويحمل كرة طبية زنة (1 كغم) بيديه وعند سماع إشارة المدرب يقوم برمي الكرة إلى الأعلى ويركض مسرعاً إلى خط الزون ومن ثم يعود لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض وتكرر هذه العملية عدة مرات ولجميع الجهات .

تمرين رقم (15)

يقوم المصارع المنفذ بنصف درجة خلفية والرجوع إلى وضعه الأصلي والوقوف بدون مساعدة من يديه ويتجه إلى زميله وسط البساط لأداء مسكة معينة .

ملحق (2)

التمرينات البدنية الخاصة بالمصارعين لتطوير وتحسين زمن التوقع والاستجابة الحركية

تمرين رقم (1)

يستلقي المصارع المنفذ على ظهره وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالنهوض والانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (2)

يستلقي المصارع المنفذ على البطن وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالنهوض والانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (3)

يأخذ المصارع المنفذ وضع الجلوس في المصارعة وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالنهوض والانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (4)

يأخذ المصارع المنفذ الاستناد الامامي وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالنهوض والانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (5)

يأخذ المصارع المنفذ الوقوف على الامشاط وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (6)

يأخذ المصارع المنفذ وضع القفز على البقعة وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (7)

يأخذ المصارع المنفذ وضع القفز على رجل واحدة وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (8)

يأخذ المصارع المنفذ وضع القفز بكلتا القدمين مع سحب الركبتين إلى الصدر بصورة متكررة في وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين رقم (9)

يقوم المصارع المنفذ بالقفز المتعاقب على أمشاط القدم في وسط البساط وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار - أمام - خلف) يبدأ بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (10)

يقف مصارعان على جانبي البساط واحد امام الثاني ووضع كرة وسط البساط وعند سماع الإشارة ينطلق المصارعان بأقصى سرعة وبصورة تنافسية للامساك بالكرة .

تمرين (11)

يأخذ المصارع المنفذ وضع الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين باستقامة إلى الأعلى وخفضهما عدة مرات من بداية البساط وعند سماع الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (12)

يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويقوم بلف الجذع (يمين - يسار) وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (13)

يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويأخذ وضع الانحناء ومسك القدمين وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (14)

يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويأخذ وضع الجلوس الطويل والانحناء ومسك القدمين وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

تمرين (15)

يأخذ المصارع وضع الاستعداد وقوفاً وسط البساط ويبدأ بالتحرك بخطوة واحدة ويرجع الى وضعه الاول وإلى جميع الجهات (التحرك على البساط) وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار) ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط .

ملحق (3)

يبين تقسيم الوقت المستخدم في التمرينات الخاصة اليومية والأسبوعية بالدقائق

ت	الوقت المخصص أقسام التمرينات	وقت التمرينات بالدقائق خلال اليوم	الوقت خلال الأسبوع الواحد	الوقت خلال أسابيع
1	القسم الرئيسي	15 دقيقة	(45) دقيقة	(450) دقيقة
2	التمارين خلال (5) أسابيع الأولى	(15) د تمارين بدنية	(30) دقيقة	(150) دقيقة
		(15) د تمارين مهارية	(15) دقيقة	(75) دقيقة
3	التمارين خلال (5) أسابيع الثانية	(15) د تمارين مهارية	(30) دقيقة	(150) دقيقة
		(15) د تمارين بدنية	(15) دقيقة	(75) دقيقة

ملحق (4) توزيع التمرينات الخاصة ضمن الوحدات التدريبية

الهدف : تطوير سرعة الاستجابة الحركية المرحلة التدريبية : الإعداد الخاص

الاسابيع	عدد الوحدات التدريبية	التاريخ	التمرينات الخاصة	نوع التمرينات	الملاحظات
الأسبوع الأول	الأولى	2014 / 10 / 11	(3 + 2 + 1)	تمارين بدنية	
	الثانية	2014 / 10 / 13	(3 + 2 + 1)	تمارين بدنية	
	الثالثة	2014 / 10 / 15	(3 + 2 + 1)	تمارين مهارية	
الأسبوع الثاني	الرابعة	2014 / 10 / 18	(1 + 5 + 4)	تمارين بدنية	
	الخامسة	2014 / 10 / 20	(2 + 5 + 4)	تمارين بدنية	
	السادسة	2014 / 10 / 22	(3 + 2 + 1)	تمارين مهارية	
الأسبوع الثالث	السابعة	2014 / 10 / 25	(3 + 7 + 6)	تمارين بدنية	
	الثامنة	2014 / 10 / 27	(4 + 7 + 6)	تمارين بدنية	
	التاسعة	2014 / 10 / 29	(1 + 5 + 4)	تمارين مهارية	
الأسبوع الحادي عشر	العاشر	2014 / 11 / 1	(5 + 9 + 8)	تمارين بدنية	
	الحادية عشر	2014 / 11 / 3	(6 + 9 + 8)	تمارين بدنية	

الربيع	الثانية عشر	2014 / 11 / 5	(2 + 5 + 4)	تمارين مهارة	
الأسبوع الخامس	الثالثة عشر	2014 / 11 / 8	(7 + 11 + 10)	تمارين بدنية	
	الرابعة عشر	2014 / 11 / 10	(8 + 11 + 10)	تمارين بدنية	
	الخامسة عشر	2014 / 11 / 12	(3 + 7 + 6)	تمارين مهارة	
الأسبوع السادس	السادسة عشر	2014 / 11 / 15	(4 + 7 + 6)	تمارين مهارة	
	السابعة عشر	2014 / 11 / 17	(5 + 9 + 8)	تمارين مهارة	
	الثامنة عشر	2014 / 11 / 19	(9 + 13 + 12)	تمارين بدنية	
الأسبوع السابع	التاسعة عشر	2014 / 11 / 22	(6 + 9 + 8)	تمارين مهارة	
	العشرون	2014 / 11 / 24	(7 + 11 + 10)	تمارين مهارة	
	الواحدة والعشرون	2014 / 11 / 26	(10 + 13 + 12)	تمارين بدنية	
الأسبوع الثامن	الثانية والعشرون	2014 / 11 / 29	(8 + 11 + 10)	تمارين مهارة	
	الثالثة والعشرون	2014 / 12 / 1	(9 + 13 + 12)	تمارين مهارة	
	الرابعة والعشرون	2014 / 12 / 3	(11 + 15 + 14)	تمارين بدنية	
الأسبوع التاسع	الخامسة والعشرون	2014 / 12 / 6	(10 + 13 + 12)	تمارين مهارة	
	السادسة والعشرون	2014 / 12 / 8	(11 + 15 + 14)	تمارين مهارة	
	السابعة والعشرون	2014 / 12 / 10	(12 + 15 + 14)	تمارين بدنية	
الأسبوع العاشر	الثامنة والعشرون	2014 / 12 / 13	(12 + 15 + 14)	تمارين مهارة	
	التاسعة والعشرون	2014 / 12 / 15	(13 + 15 + 14)	تمارين مهارة	
	الثلاثون	2014 / 12 / 17	(13 + 15 + 14)	تمارين بدنية	

ملحق (5)

نموذج التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي

الهدف / تطوير الجانب البدني

الوحدة التدريبية رقم (1)

الاسبوع / الأول

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص

الوقت : 90 د

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص	الوقت	التمارين المستخدمة	وقت التمرين	الشدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
الجزء الرئيسي التمرينات المركبة البدنية بأداء مهاري	70 د	تمرين رقم (1)	5 د	85 – 80 %	45 ثا × 3	75 ثا	135 ثا	
	15 د	تمرين رقم (2)	5 د	90 – 85 %	30 د × 3	90 ثا	150 ثا	
		تمرين رقم (3)	5 د	95 – 90 %	25 ثا × 3	95 ثا	155 ثا	

الهدف / تطوير الجانب المهاري

الوحدة التدريبية رقم (9)

الاسبوع / الثالث

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص

الوقت : 90 د

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص	الوقت	التمارين المستخدمة	وقت التمرين	الشدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
الجزء الرئيسي التمرينات المركبة المهارية التطبيقية	70 د	تمرين رقم (4)	5 د	70 – 65 %	2 د × 2	60 ثا	120 ثا	
	15 د	تمرين رقم (5)	5 د	70 – 65 %	2 د × 2	60 ثا	120 ثا	
		تمرين رقم (1)	5 د	70 – 65 %	2 د × 2	60 ثا	120 ثا	