

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة

* د/أحمد السيد سعيد محمد ع شماوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تتم عن التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضات التخصصية، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين في حاجة مستمرة ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية، ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضى الذى أصبح له طابعاً مميزاً فى الفترة الأخيرة حيث إزدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة، والسرعة، والدقة، والرشاقة، والإتقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف علي نتائج تطبيقها، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل في فترات زمنية قصيرة بأقل الإمكانيات . (٣:١)

والرشاقة هي إحدى المكونات الهامة في الأنشطة الرياضية وهي أحد عناصر اللياقة ، والتي تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلى العصبي والقدرة على الادراك الحس حركى السليم بالإتجاهات والأزمنة والمسافات والقدرة على الانسياب الحركى ، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية وبالتأكيد المهارات المركبة، فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه.

ويشير محمود حسين (٢٠١٦) نقلاً عن سكانلان Scanlan (٢٠١٤)، ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣)، بن عبد الكريم وآخرون Ben Abdelkrim et al الى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تدريباً نوعياً موجهه لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد الى زيادة الادراك والاحساس بالاداء الحركى الصحيح وتكون فى نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الاداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين فى السيطرة على اجسادهم، وتطوير

السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبنى وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الاداء الفني للمهارات الأساسية (١٠).

كما يشير **حنفي مختار (١٩٨٨م)** بان الرشاقة صفة بدنية مركبة من السرعة والقوة والتوازن والمرونة ، وهي الصفة الأكثر استخداما في اغلب الأنشطة الرياضية ، فكل المسابقات والمباريات تقتضى من اللاعب التحرك مع تغيير سرعته أو اتجاهه أو أداء مهارات مركبة مرتبطة بالخداعات والتمويهات. (١٢٧:٣)

ويرى **عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦م)** ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (٢٦:٨)

ويشير **ميلانوفيتش وآخرون (٢٠١٣) Milanovic et al** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوى على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركي الصحيح، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابيا في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (١٧)

ويشير **محمود حسين (٢٠١٦) محمود نقلاً عن يونج وآخرون Young et al (٢٠١٥)**، **سكانلان Scanland (٢٠١٤)**، **سكوت لوسيت Scott Lucett (٢٠١٣)** إلى أن هذا النوع من التدريبات يعمل على استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلى العين باستخدام المثيرات البصرية

التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات على العمل والأداء بدرجة عالية من السرعة، وذلك بتشغيل وحدات حركية أكثر مما يزيد من القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيرة من خفة وسرعة ورشاقة واتزان للجسم وهذا يساعد على ثبات وتحمل المفاصل أثناء التحركات السريعة والمتغيرة وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية . (١٠)

ويشير **على السعيد ريحان (٢٠٠٦م)** أنه نظراً لتقارب المستوى البدني والمهاري والخططي في مستويات القمة للمصارعين، لذلك يجب زيادة الاهتمام بالحركات المركبة حيث أن المصارع عن طريقها يكون قادر على التصرف في مواقف اللعب المختلفة. (٦: ٣١٠)

ويذكر **مسعد على محمود (٢٠٠٠م)** أن مصارعات مصر يفتقرون الى استخدام الحركات المركبة في المنافسات، وقد يرجع ذلك إلى افتقار طرق وأساليب التدريس إلى النظرة الشمولية في التعليم وعدم الربط بين الحركات الفردية المتعلمة، والقصور الواضح في تعليم خطط اللعب وربطها بالتكتيك، والمصارع الذي يجيد الحركات المركبة يفرض على المنافس أسلوب لعبة ويفاجئه بحركة لا يتوقعها، ويحسم الصراع لصالحه في أغلب الأحيان كذلك لاتصلح معه المصارعة الدفاعية كتكتيك للعب. (٢٧١،٢٧٠: ١٤)

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب المصارعة بالإضافة الى العمل كعضو هيئة تدريس في مجال المصارعة ومن خلال العديد من البطولات (منطقة- جمهورية) لاحظ انخفاض في مستوى أداء بعض المهارات المركبة والمهارات التي تتطلب تغير سريع ومفاجئ في حركة الجسم كرد فعل لأداء المنافس أو تحت ضغط المنافس، والذي قد يرجع إلى تواضع مستوى قدرات الرشاقة وتعد المشكله الحقيقية عدم الدراية الكافية بطبيعة الرشاقة التفاعلية ومدى فائدتها لتطوير الأداء ضمن المراحل الفنية للفعالية وقد يعزى ذلك الى نقص المصادر العلمية او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبيه بشدد واحمال تتماش مع شدد واحمال البرنامج التدريب، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتملا على تدريبات لكل قدرات الرشاقة في المصارعة لعينه من الناشئين وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية وفعالية الاداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة .

٢/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة .

٣/١ فروض البحث

- ١/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٢/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٤/١ مصطلحات البحث:

١/٤/١ الرشاقة التفاعلية:

هى سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة فى العين. (١١:٧٦٦)

كما تعرف بأنها القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، والتي تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (٨:٢٦)

٢/٤/١ الإدراك الحس حركى:

عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، والتي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة . (٩:٨٤١)

٥/١ إجراءات البحث

١/٥/١ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم (القياس القبلى - القياس البعدى) لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

٢/٥/١ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للناشئين والبالغ عددهم (١٤) ناشئ ، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٧) ناشئين ، وتم إختيار عدد (٦) ناشئين كعينة إستطلاعية من لاعبي مركز شباب المنشية بينها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (٢٠) ناشئ .

١/٢/٥/١ تجانس عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين

ن=٢٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات النمو	الوزن		كجم	55.7	51	13.38
	الطول		سم	153.4	151	10.30
	العمر الزمني		سنة	14.5	14.5	0
	العمر التدريبي		سنة	3.6	4	0.50
المتغيرات البصرية	التتبع البصري	يمين		2.45	2.5	-0.02
		شمال		2.45	2	0.19
	تركيز الانتباه			9	9	0.38
	عمق الإدراك			4.25	4	0.54
	زمن رد الفعل البصري			10.2	10	-0.35
	الرؤية المحيطية	يمين		2.05	2	-0.08
		شمال		1.75	2	0.49
	الادراك الحركي	ادراك المسافة		درجة	5.6	6
ادراك الزمن		درجة	4.95	6	-1.90	
ادراك الثقل		درجة	1.8	2	0.12	
المتغيرات البدنية	الاتزان		عدد	12.05	12.5	-2.24
	الرشاقة		ث	5.1	5	-0.82
	التوافق		ث	10.15	10	0.16
	السرعة الانتقالية (٣٠ ث)		ث	7.15	7	-0.05
	السرعة الحركية		ث	7.35	7	0.19
	زمن رد الفعل		ث	1.85	2	0.17
	الجملة الاولى		درجة	6.18	6.1	0.15

0.52	0.76	6	6.20		الجملة الثانية	
0.58	0.71	5.95	6.05		الجملة الثالثة	

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات النمو والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

٢/٢/٥/١ تكافؤ عينة البحث :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي
 $n_1 = 2, n_2 = 7$

المتغيرات	س	ع±	س	ع±	الفرق بين متوسطين	قيمة ت
متغيرات النمو	الوزن	54.57	14.48	52.57	15.68	0.24
	الطول	150.57	10.95	151.42	10.56	0.70
	العمر الزمني	14.71	0.48	14.57	0.53	0.54
	العمر التدريبي	3.71	0.48	3.42	0.53	0.54
المتغيرات البصرية	التتبع البصري	يمين	2	0.57	1.11	2.28
		يسار	2.28	0.75	0.53	-0.84
	تركيز الانتباه	8.14	0.89	8.71	2.05	-0.67
	عمق الإدراك	4.28	1.38	4.14	1.77	0.16
	زمن رد الفعل البصري	9.85	0.89	10.14	1.21	-0.30
	الرؤية المحيطية	يمين	2	0.81	0.69	-0.35
		يسار	1.85	0.89	0.81	-0.31
الحس حركي	ادراك المسافة	5.57	1.27	5.71	1.25	.24
	ادراك الزمن	6.42	1.13	6.14	0.89	1.00
	ادراك الثقل	1.71	0.48	1.42	0.53	1.54
المتغيرات البدنية	الاتزان	12.85	1.95	13.28	1.49	-0.46
	الرشاقة	4.71	1.38	5.28	1.11	-0.85
	التوافق	9.28	1.11	10	1.41	-1.05
	السرعة الانتقالية	6.42	0.97	6.85	0.69	-0.94
	السرعة الحركية	7.42	1.27	7.14	1.21	0.42

زمن رد الفعل	1.92	0.34	2	0.81	.71	.213
الجملة الاولى	6.2	0.73	6.01	0.69	0.18	0.39
الجملة الثانية	6.01	1.00	6.57	0.62	-0.55	-1.24
الجملة الثالثة	5.8	0.58	5.98	0.88	-0.18	-0.46

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٨

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر والوزن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣/٥/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الانترنت والدراسات المرجعية بهدف التعرف على الأدوات والأجهزة والاختبارات المناسبة للبحث كالتالى :

١/٣/٥/١ الأدوات والأجهزة :

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية للمساعدة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح ، وإجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

- جهاز (ريستاميتير) لقياس الطول (سم) والوزن (كجم). - كاميرا تصوير فيديو.
- شريط قياس (لقياس المسافة) . - ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- أطباق وأقمار تدريب مقاسات مختلفة . - شواخص .
- سلالم توافق - مقاعد سويدية -اساتيك مطاطة . - حواجز مختلفة الارتفاعات -علامات لاصقة
- صفارة. - بساط مصارعة .

٢/٣/٥/١ الاختبارات المستخدمة فى البحث : مرفق (١)

١/٢/٣/٥/١ إختبارات الادراك الحس حركى:

- ادراك المسافة
- ادراك الزمن
- ادراك الثقل

٢/٢/٣/٥/١ إختبارات بدنية:

- الاتزان (إختبار المشى فوق مقعد سويدى)

- الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث بيوربي)
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة د/محمود الحوفى)
- السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ م)
- السرعة الحركية (زمن أداء ثلاث محاولات للكوبرى)
- زمن رد الفعل (باستخدام اختبار نيلسون)

١/٥/٣/٢ اختبارات مهارية:

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للجمل المهارية قيد الدراسة والمتمثلة فى:
- السقوط على الرجلين والتطويح الجانبي مع البرم بإستخدام الرجلين معاً
- السقوط على رجل واحد لإسقاط المنافس ثم مسك الرجلين بشكل متقاطع (الشواية) والبرم.
- السقوط على رجل مع تبديل وضع السقوط على الأخرى وعمل رفعة رجل المطافى ثم البرم.

١/٥/٤/١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- توجيه الماعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- فهم الماعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- تحديد الترتيب الزمنى لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

١/٥/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة ١٨/٥/٢٠١٩ م إلى ٣٠/٥/٢٠١٩ م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة قوامها (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث وكذلك التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج التدريبى مع إضافة عدد (٦) لاعبين آخرين من خارج العينة الكلية تفوق السن والخبرة التدريبية والمستوى الفنى وذلك لحساب الصدق.

١/٥/٤/٢/١ صدق الاختبارات :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لمتغيرات الإدراك الحس حركى والبدنية والمهارية
قيد الدراسة

ن=٦)

المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
حركى الإدراك الحس	ادراك المسافة	8.33	0.47	5.16	2.78	4.00
	ادراك الزمن	8.66	0.74	5.00	2.52	7.050
	ادراك الثقل	2.66	0.47	1.66	.816	3.87
المتغيرات البدنية	الاتزان	16.16	0.68	11.33	1.21	4.82
	الرشاقة	7	0.81	5.33	1.86	4.44
	التوافق	12.16	0.89	11.33	1.21	4.02
	السرعة الانتقالية	4.33	0.47	7.83	.75	3.84
	السرعة الحركية	4.83	1.06	7.50	1.37	5.39
	زمن رد الفعل	1.08	0.18	1.83	.41	4.56
المتغيرات المهارية	الجملة الاولى	9	0.57	6.36	.60	7.10
	الجملة الثانية	8.91	0.73	6.00	.53	5.56
	الجملة الثالثة	7.83	0.68	6.41	.58	6.09

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات السابقة.

١/٥/٤/٢/٢ ثبات الاختبارات :

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البصرية والبدنية والمهارية قيد الدراسة

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ر
	س	ع	س	ع		
الحس الحركى	ادراك المسافة	5.16	2.78	5.83	2.40	.96
	ادراك الزمن	5.00	2.52	5.66	1.03	.91
	ادراك الثقل	1.66	.816	1.83	.75	.86
المتغيرات البدنية	الاتزان	11.33	1.21	11.66	1.03	.90
	الرشاقة	5.33	1.86	5.83	1.16	.94
	التوافق	11.33	1.21	12.00	.89	.89
	السرعة الانتقالية	7.83	.75	8.00	.63	.84
	السرعة الحركية	7.50	1.37	7.66	1.36	.95
	زمن رد الفعل	1.83	.41	1.70	.40	.86
	الجملة الاولى	6.36	.60	6.51	.44	.90
المهارية	الجملة الثانية	6.00	.53	6.08	.47	.92
	الجملة الثالثة	6.41	.58	6.48	.48	.97

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال بين التطبيق الاول و الثانى فى الاختبار البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى يتراوح بين (.97،.86) وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

١/٥/٥ الدراسة الأساسية :

١/٥/٥ البرنامج التدريبى المقترح :

- هدف البرنامج التدريبى:

يهدف البرنامج التدريبى إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء ببعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة.

- أسس وضع البرنامج التدريبي

- من خلال المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية
- توصل الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح وهي :
- إشتمل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع وباجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية يومية.
- زمن وحدة التدريب اليومية (١٠٠) دقيقة.
- فترات الراحة بين التدريبات (١-٢) دقيقة وبين المجموعات (٣-٤) دقيقة .
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.
- توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية. مرفق (٣)
- الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.
- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.
- تؤدي تدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الاحماء ، وفي بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب، نظراً لأنها تلقى عبأ كبيراً على الجهاز العصبي المركزي والذي يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب.

• أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

أ- الإحماء :

- ويحتوي الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة وتدريبات الإطالة وتدريبات الوثب وتدريبات السرعة وتدريبات المرونة وذلك بهدف :
- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات.
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.

ب-الجزء الرئيسي : اشتمل على جزئين رئيسيين هما :

• الاعداد المهاري:

- وهذا الجزء يحتوى على تدريبات مهارية وتمارينات للرشاقة التفاعلية المهارية للمراحل الفنية للجمل المهارية قيد الدراسة. مرفق (٤)

• الاعداد البدنى :

وهذا الجزء يحتوى على تدريبات بدنية متمثلة فى الرشاقة التفاعلية الخاصة قيد الدراسة . مرفق (٤)

ج- الختام:

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين.

٢/٥/٥/١ القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى (إختبار الادراكات الحس حركية، إختبار بدنية، إختبارات مهارية قيد البحث) على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٦/٢م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/٤م وذلك باستاد بنها الرياضى.

٣/٥/٥/١ فترة تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من ٢٠١٩/٦/٩م إلى ٢٠١٩/٨/٢م وذلك للمجموعة التجريبية، وبنفس الفترة للمجموعة الضابطة ولكن دون استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

٤/٥/٥/١ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٨/٤م حتى يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٨/٦م وذلك باستاد بنها الرياضى وبنفس ترتيب القياس القبلى.

٦/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٦/١ عرض النتائج:

جدول (٥)

الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن=٧)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	±ع	س	±ع			
الأدراك الحركي	ادراك المسافة	5.57	1.27	6.85	0.69	1.28	*4.50
	ادراك الزمن	6.42	1.13	7.57	0.97	1.14	*8.00
	ادراك الثقل	1.71	0.48	2.00	0.57	.28	1.00
المتغيرات البدنية	الاتزان	12.85	1.95	14.14	0.89	1.28	*2.46
	الرشاقة	4.71	1.38	6.14	1.57	1.14	*8.00
	التوافق	9.28	1.11	11.14	1.21	1.57	3.26
	السرعة الانتقالية	6.42	0.97	5.85	0.69	.57	*2.82
	السرعة الحركية	7.42	1.27	6.71	0.95	.71	*2.50
	زمن رد الفعل	1.92	.34	1.57	.53	.35	*3.87
المهارات	الجملة الاولى	6.2	0.73	7.78	1.57	1.58	*3.65
	الجملة الثانية	6.01	1.00	7.92	0.83	1.91	*5.06
	الجملة الثالثة	5.8	0.58	7.42	0.78	1.62	*7.87

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن= (٧)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
	س	±ع	س	±ع			
الحس حركى الادراك	ادراك المسافة	5.71	1.25	8.14	0.69	2.42	42.55
	ادراك الزمن	6.14	0.89	8.57	0.78	2.42	39.57
	ادراك الثقل	1.42	0.53	2.71	0.48	1.28	90.84
المتغيرات البدنية	الاتزان	13.28	1.49	16.14	0.69	2.85	%21.50
	الرشاقة	5.28	1.11	7.14	0.89	1.85	%35.13
	التوافق	10.00	1.41	12.42	1.13	2.42	%24.28
	السرعة الانتقالية	6.85	0.69	4.28	0.48	2.57	%37.5
	السرعة الحركية	7.14	1.21	4.85	1.06	2.28	%32
	زمن رد الفعل	2.00	0.81	1.14	0.37	.85	%42.85
	الجملة الاولى	6.01	0.69	8.85	0.69	2.84	%47.26
المتغيرات المهارية	الجملة الثانية	6.57	0.62	9.07	0.83	2.50	%38.04
	الجملة الثالثة	5.98	0.88	8.14	1.06	2.17	%36.03

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدى

للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس

البعدى .

جدول (٧)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب التحسن في المتغيرات
قيد الدراسة

ن=٧)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±			
الحس حركي	ادراك المسافة	6.85	0.69	8.14	0.69	1.28	3.05
	ادراك الزمن	7.57	0.97	8.57	0.78	1.00	4.58
	ادراك الثقل	2.00	0.57	2.71	0.48	.71	3.87
المتغيرات البدنية	الاتزان	14.14	0.89	16.14	0.69	2.00	*5.29
	الرشاقة	6.14	1.57	7.14	0.89	1.28	2.71
	التوافق	11.14	1.21	12.42	1.13	1.57	2.75
	السرعة الانتقالية	5.85	0.69	4.28	0.48	1.57	*4.26
	السرعة الحركية	6.71	0.95	4.85	1.06	1.85	*7.12
	زمن رد الفعل	1.57	0.78	1.14	0.37	.50	2.04
المهارات	الجملة الاولى	7.78	1.57	8.85	0.69	1.07	*2.07
	الجملة الثانية	7.92	0.83	9.07	0.83	1.14	*2.48
	الجملة الثالثة	7.42	0.78	8.14	1.06	.71	*2.50

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة في (إدراك المسافة - إدراك الزمن- إدراك الثقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في إدراك المسافة ٤.٥٠ ونسبة تحسن بلغت ٢٢.٩٨، وإدراك الزمن ٨.٠٠ ونسبة تحسن بلغت ١٧.٩١، وإدراك الثقل ١.٠٠ ونسبة تحسن بلغت ١٦.٩٥، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في الاتزان ٢.٤٦ ونسبة تحسن بلغت ١٠.٠٠، والرشاقة ٨.٠٠ ونسبة تحسن بلغت ٣٠.٣٦، والتوافق ٣.٢٦ ونسبة تحسن بلغت ٢٠.٠٤، والسرعة الانتقالية ٢.٨٢ ونسبة تحسن بلغت ٩.٧٥، والسرعة الحركية ٢.٥٠ ونسبة تحسن بلغت ٩.٦١، وزمن رد الفعل ٣.٨٧ ونسبة تحسن بلغت ١٨.٢٣، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى- الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة في الجملة الاولى ٣.٦٥ ونسبة تحسن بلغت ٢٥.٥٧، والجملة الثانية ٥.٠٦ ونسبة تحسن بلغت ٣١.٨٢، والجملة الثالثة ٧.٨٧ ونسبة تحسن بلغت ٢٨.٠٧، ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسّن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبى التقليدى الذى طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذى روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة للرشاقة والذى بلغت مدته (١٢) اسبوع، والذى اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الرشاقة قيد البحث، بالإضافة لقيام مدربين مؤهلين بالعملية التدريبية، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون إنقطاع والذى أدى بدوره إلى تحسن نسبي في تلك المتغيرات، ويتفق ذلك مع عصام عبد الخالق (٢٠١٥)(٥) إلى أن التغير في الاداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز في رفع مستوى بعض القدرات الحركية، كما يؤكد أحمد فاروق ومحمود حسين(٢٠٠٩)(٢)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(٢٠٠٧)(٤)، على البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥)(٧) على أن تحسن اللياقة البدنية وخاصة في فترات الاعداد التى يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفي مقدمتها الاعداد البدنى يسهم بشكل كبير في نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ماحدث للمجموعة الضابطه.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

مناقشة الفرض الثانى: توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة فى (إدراك المسافة – إدراك الزمن – إدراك الثقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٥.٠٥ ونسبة تحسن بلغت ٤٢.٥٥، وإدراك الزمن ١٢.٠٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٩.٥٧، وإدراك الثقل ٤.٥٠، ونسبة تحسن بلغت ٩٠.٨٤، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الاتزان ٤.٨٠، ونسبة تحسن بلغت ٢١.٥٠، والرشاقة ٧.١٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٥.١٣، والتوافق ٨.١٦، ونسبة تحسن بلغت ٢٤.٢٨، والسرعة الانتقالية ١٢.٧٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٧.٥، والسرعة الحركية ٨.٠٠، ونسبة تحسن بلغت ٣٢، وزمن رد الفعل ٣.٢٨، ونسبة تحسن بلغت ٤٢.٨٥، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى – الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الجملة الاولى ٦.٠٢، ونسبة تحسن بلغت ٤٧.٢٦، والجملة الثانية ٦.٤٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٨.٠٤، والجملة الثالثة ٩.٦٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٦.٠٣، ويتفق ذلك مع محمود حسين (٢٠١٦) (١٠) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التى اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فية المثيرات البصرية مع الاداء الحركى البدنى والمهارى مما ساهم فى تحسن نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

ويشير مراد ابراهيم طرفة (٢٠٠١م) (١١) أن الحركات المركبة ذو أهمية ولها دور حيوى، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الأشكال المختلفة والمغايرة لوضع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة لأخرى.

واتفق ذلك مع ما أشار اليه ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١) (١٥) بأن البرنامج التدريبى الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركى الخارجى يحسن من أداء الهجوم المضاد والمركب للاعب الجودو، وكذلك أهمية الرشاقة فى تنفيذ التغيرات السريعة لاتجاه الجسم وتحركات القدمين وأداء الحركات

المركبة وتأثيرها في الأداء المهارى حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات المؤثرة في سرعة وتوازن اللاعب.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة فى (إدراك المسافة - إدراك الزمن- إدراك النقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٣.٠٥ ونسبة تحسن بلغت ١٨.٨٣، وإدراك الزمن ٤.٥٨، ونسبة تحسن بلغت ١٣.٢١، وإدراك الثقل ٣.٨٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٥.٥، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الاتزان ٥.٢٩*، ونسبة تحسن بلغت ١٤.١٤، والرشاقة ٢.٧١، ونسبة تحسن بلغت ١٦.٢٨، والتوافق ٢.٧٥، ونسبة تحسن بلغت ١١.٤٩، والسرعة الانتقالية ٤.٢٦، ونسبة تحسن بلغت ٢٦.٨٢، والسرعة الحركية ٧.١٢، ونسبة تحسن بلغت ٢٧.٦٥، وزمن رد الفعل ٢.٠٤، ونسبة تحسن بلغت ٢٧.٣٨، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى- الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة فى الجملة الاولى ٢.٠٧، ونسبة تحسن بلغت ١٣.٧٦، والجملة الثانية ٢.٤٨، ونسبة تحسن بلغت ١٤.٤١، والجملة الثالثة ٢.٥٠، ونسبة تحسن بلغت ٩.٦١،

ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى ساهم فى تحسن حالة اللاعبين التدريبية فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الحركى للمهارات أثناء المباريات، إضافة إلى ملائمة هذه التدريبات للمرحلة السنية للاعبين وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية

المهارات الحركية المركبة والمنبثقة من متطلبات الاداء المهارى فى المصارعة الحرة والمناسبة لعينة البحث بما يمكن اللاعب من التوجيه الهادف لحركته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى مكونات اللياقة البدنية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من **مسعد على محمود (٢٠٠٠) (١٤)** فى أن اللاعب فى هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب والرشاقة والتوازن بالإضافة إلى تحسين التكنيك والتعود على استخدام الطرق والوسائل الخطئية، لذا فالحركات المركبة تفيد اللاعب كثيراً فى هذا الاتجاه، ويتفق مع ما توصل إليه **مروان على عبدالله (٢٠٠٣) (١٢)** من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفى لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث بأنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

٧/١ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٧/١ الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً فى بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة فى القياس البعدى حيث تراوحت معدلات التحسن بين (٩.٦١% - ٣١.٨٢%).
- البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً فى بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة فى القياس البعدى حيث تراوحت معدلات التحسن بين (٢١.٥٠% - ٩٠.٨٤%).
- البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائياً فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة حيث تراوحت معدلات التحسن بين (٩.٦١% - ٣٥.٥%).

٢/٧/١ التوصيات :

- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على المصارعة بنوعيهها لمراحل سنية مختلفة.
- الأهتمام بالتدريب على المهارات المركبة لكونها هامة فى حصد النقاط والفوز بالمباراة فى أسرع وقت ممكن.
- ضرورة أعداد دورات صقل للمدربين لتوعيتهم بأهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير الأداء المهارى.

٨/١ المراجع :

١/٨/١ المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- أحمد فاروق ومحمود حسين (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يناير .
- ٣- حنفى محمود مختار (١٩٨٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة .
- ٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) : القوة العضلية وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، مركز الأستاذ للكتاب الرياضى، الجيزة .
- ٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٦- على السعيد ريجان (٢٠٠٦): الموسوعة العلمية للمصارعين. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ٧- على فهمى البيك، شعبان إبراهيم محمد (١٩٩٥): تخطيط التدريب فى كرة السلة، منشأة المعارف بالإسكندرية .
- ٨- عمرو حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٦): تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٩- قاسم حسن حسين (١٩٩٨م): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١، الأردن، دار الفكر العربي .
- ١٠- محمود حسين محمود (٢٠١٦): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة، جامعة المنيا .
- ١١- مراد ابراهيم طرفة (٢٠٠١): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط ١١، دار الفكر العربي .
- ١٢- مروان على عبدالله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبليو مترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

- ١٣- مسعد حسن هدية (٢٠٠٩): تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الحرة، مج ٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٤- مسعد على محمود (٢٠٠٠): المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحرّة للهواة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة .
- ١٥- ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١): وضع اختبارات القياس التوقع الحركي لبعض مهارات المركب والهجوم المضاد في رياضة الجودو، المؤتمر العلمي الدولي الثالث (تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق مج ٣، ص ص ٢٣٥-٢٥٢.

٢/٨/١ مراجع باللغة الأجنبية:

- 16- Lockie RG, Jeffriess MD, McGann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (2013): Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, 9: 766-771
- 17- Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (2013) Effectsof a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of Sports Science and Medicine, 12(1), 97-103.
- 18- Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014): The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Science, 32(4), 367-374.

19- Scott Lucett, (2013):

Speed and Agility Training for
Basketball, Strength Cond Res, 12 (2):
212-6.

□ ملخص البحث

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة

د/ أحمد السيد سعيد ع شماوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة بنها

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومى للناشئين والبالغ عددهم (١٤) ناشئ، وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية- ضابطة) قوام كل مجموعة (٧) ناشئين، وتم إختيار عدد (٦) ناشئين كعينة إستطلاعية من لاعبي مركز شباب المنشية ببنها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (٢٠) ناشئ، وتوصل الباحث إلى أهم النتائج متمثلة فى التوصل إلى معادلات تحسن أفضل فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والأداء المهارى نتيجة إستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

الكلمات المفتاحية:

(الرشاقة التفاعلية – القدرات البدنية - الادراك الحس حركى – الأداء المهارى)

ABSTRACT

Effect of Reactive Agility on some Physical variables, kinesthetic perceptions and the Technical Performance for freestyle wrestlers

Dr/ Ahmed El-Sayed Said Ashmawy

Ass.prof at Faculty of physical Education – Benha University

This research aims to try to identify the effect of Reactive Agility on some Physical variables, kinesthetic perceptions and the Technical Performance for freestyle wrestlers, The researcher used the experimental method, The research sample was chosen in a deliberate method from the wrestling players of the Talented National Project, And they were divided into two groups (experimental - control), the number of each group (7) young people, and the number of (6) young people was chosen as a prospective sample from the Mansheya Youth Center in Benha for conducting the exploratory study, thus the total sample for the research becomes (20) young, the researcher reached the most important results represented in formulating better improvement equations in physical variables, kinesthetic perceptions, and skill performance as a result of using Reactive Agility training.

Key Words:

(Reactive Agility, Physical variables, kinesthetic perceptions, Technical Performance,)

المرفقات

مرفق (١)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،

إيماناً منا بالدور الذي تقومون به في مجال التربية الرياضية ، ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال ، وأملنا في الإفادة في هذا البحث الذي موضوعه :

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء
المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة

والذي يقوم بإعداده الباحث / أحمد السيد سعيد محمد عشاوي

أستاذ مساعد دكتور كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

لذا أرجو من سيادتكم إفادتنا في :

- ١- تحديد المكونات البدنية الخاصة بالجمال المهارية المستخدمة قيد الدراسة .
 - ٢- تحديد أهم الإدراكات الحس حركية المستخدمة في الجمال المهارية المستخدمة قيد الدراسة.
 - ٣- تحديد إختبارات قياس كل مكون من المكونات الخاصة بالجمال المهارية المستخدمة قيد الدراسة .
 - ٤- تحديد بعض الجوانب الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح.
- والباحث يتقدم بخالص الشكر والإمتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الإسم (إن رغبت) :

الوظيفة :

اسم الجامعة :

سنوات الخبرة :

إسلوب التعامل مع الإستمارة

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد مكونات اللياقة البدنية والادراكات الحس حركية الخاصة بالجمال المهارية للمصارعين قيد الدراسة .

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد الإختبارات التي تتناسب وقياس كل مكون من هذه المكونات .

أولاً : المكونات البدنية الخاصة بالجمل المهارية قيد الدراسة

المكون البدني	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
١-القوة المميزة بالسرعة				
٢-القوة القصوى				
٣-تحمل القوة				
٤-المرونة				
٥-الاتزان الثابت				
٦-الاتزان الحركي				
٧-الرشاقة				
٨-التوافق				
٩-تحمل دوري تنفس				
١٠-سرعة رد الفعل				
١١-سرعة حركية				
١٢-سرعة إنتقالية				

وإذا كانت توجد مكونات بدنية أخرى تودون إضافتها فأرجو شاكراً من سيادتكم إضافتها حسب أهميتها كما سبق ذكره .

ثانياً : أهم الادراكات الحس حركية الخاصة بالجمل المهارية قيد الدراسة

الادراكات				
إدراك الحركة				
إدراك الزمن				
إدراك المسافة				
إدراك الاتجاه				

ثانياً : إختبارات المكونات البدنية الخاصة بالجمل المهارية قيد الدراسة

١- إختبار الإلتزان :

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
الأتزان المتحرك	قياس التوازن من خلال الحركة				
إختبار المشي على العارضة	قياس التوازن من خلال الحركة				

٢- إختبار التوافق :

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
الوثب داخل الدوائر المرقمة	قياس التوافق بين الرجلين والعينين				
إختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث	قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة				

٣- إختبارات الرشاقة :

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
-إختبار أداء مهارة الكوبري ٦ مرات متتالية	قياس الرشاقة الخاصة .				
-إختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة (١٠ث)	قياس الرشاقة الخاصة للعضلات العاملة فى المهارة .				
الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث بيوربي	قياس الرشاقة وسرعة تغيير الإتجاه فى مسار الحركة.				

٤- إختبارات قياس السرعة الإنتقالية :

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
-العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	قياس السرعة الإنتقالية.				
-العدو ١٠ ث	قياس السرعة الإنتقالية.				

٥- إختبارات قياس السرعة الحركية

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
-إختبار زمن أداء الرمية الخلفية	قياس السرعة الحركية.				
- زمن أداء المحاولات الصحيحة خلال ١٠ ث	قياس سرعة أداء أكبر عدد من المهارة فى أقل زمن				

٦- إختبار قياس زمن رد الفعل

إسم الإختبار	هدف الإختبار	مهم جداً	مهم	أهمية طفيفة	ملاحظات
-إختبار قياس سرعة رد الفعل	قياس سرعة رد الفعل للمثير البصري والسمعي .				
إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية	قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لأختيار المثير				

ثالثاً : تحديد بعض الجوانب الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح
الرجاء وضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم :

١- يفضل أن تكون مدة البرنامج

٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	عدد مرات مقترحة

٢- يفضل أن تكون عدد مرات التدريب فى الأسبوع

مرتان	٣ مرات	٤ مرات	عدد مرات مقترحة

٣- يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية

٩٠-٦٠ ق	١٢٠-٩٠ ق	١٣٠-١٢٠ ق	١٥٠-١٣٠ ق	زمن آخر مقترح

٤- يفضل أن توزيع أجزاء الوحدة

الجزء التمهيدي			الجزء الرئيسى			الجزء الختامى		
١٠ ق	٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠-٤٠ ق	٤٥-٥٥ ق	٦٥-٧٠ ق	٥٠ ق	٧٠ ق	١٠ ق

٥- يفضل أن يكون زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية داخل الوحدة التدريبية اليومية

٢٠ - ٣٠ ق	٣٠ - ٤٠ ق	٣٠-٦٦ ق

ويتقدم الباحث بخالص الشكر والعرفان لشخصكم الكريم على حسن توجيهكم وتعاونكم الصادق متمنياً
لسيادتكم دوام الصحة والعافية.

اختبارات الادراك الحس حركى للمصارعين

اولاً: ادراك الزمن:

* اسم الاختبار : ادراك الزمن المناسب لأداء المهارة

* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على ادراك الزمن المناسب لاداء المهارة

* الأدوات :

- بساط مصارعة

- شاخص

* الأداء : يمسك اللاعب بالشاخص من وضع الصراع أرضاً ممسكاً بالوسط ويقوم بأداء مهارة برمة الوسط مره واحده خلال الـ (٣٠ث) .

* طريقة التسجيل : يتم حساب الدرجة من خلال زمن الاختبار الكلى (٣٠ث) كالأتى:

أداء اللاعب للمهارة عند زمن (٣٠ث)	يعطى صفر
أداء اللاعب للمهارة عند زمن (٢٥ث)	يعطى ٢ درجة
أداء اللاعب للمهارة عند زمن (٢٠ث)	يعطى ٤ درجات
أداء اللاعب للمهارة عند زمن (١٥ث)	يعطى ٦ درجات
أداء اللاعب للمهارة عند زمن (١٠ث)	يعطى ٨ درجات
أداء اللاعب للمهارة عند زمن (٥ث)	يعطى ١٠ درجات

ثانياً: ادراك المكان:

* اسم الاختبار : اختبار القدرة على ادراك المكان للمصارعين .

* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على ادراك المكان على البساط.

* الأدوات :

- بساط مصارعة

- شاخص

- شريط قياس

- قناع حاجب للرؤية.

***طريقة الأداء :** يمسك اللاعب بالشاخص لأداء مهارة الرفع لأعلى والرمى بالنقوس من وضع الصراع أرضاً ثم الوقوف وهو مرتدى القناع ثم يسير بالخطو للخلف وعند إحساسه بالوصول إلى الحد الخارجى لمنطقة السلبية يقوم بأداء المهارة .

***تعليمات الاختبار :**

- يقوم المختبر بالإحماء الكافى قبل الأداء .
- لايسمح مطلقا باختصار أو تعديل الأداء .
- ويقوم المختبر بأداء عدد من المحاولات وهو مبصر لتجربة الاختبار

***طريقة التسجيل :**

يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضلها وتقاس المسافة من مركز دائرة بدء الصراع حتى المنطقة التى بدأ عندها المختبر أداء المهارة كالآتى:

اللاعب الذى يؤدى من مركز البساط الى دائره المركز (١م)	يعطى (٢درجة)
اللاعب الذى يؤدى من ٢م-٣م	يعطى(٤درجات)
اللاعب الذى يؤدى من ٤م-٥م	يعطى(٦درجات)
اللاعب الذى يؤدى من ٦م-٧م	يعطى(٨درجات)
اللاعب الذى يؤدى من ٨م-٩م	يعطى(١٠درجات)

ثالثاً: ادراك القوة :

***الغرض من الاختبار :** القدرة على ادراك قوة المنافس.

***الادوات :**

- بساط مصارعة
- شواخص مختلفة الازان
- قناع حاجب للرؤية.

***طريقة الاداء :** يقوم اللاعب باداء مهارة الرفع لاعلى والرمى بالنقوس من وضع الصراع ارضاً ثلاث مرات بثلاث شواخص أوزان مختلفة وهو مغمض العينين .

***تعليمات الاختبار:**

- يقوم المختبر بأداء عدد من المحاولات وهو مبصر لتجربة الاختبار
- ضرورة اداء الاختبار باستخدام حاجب الرؤية.

***طريقة التسجيل:** يتم تسجيل الثلاث محاولات للاعب بالأوزان المختلفة ويتم سؤال اللاعب عن كل وزن استخدمه فى اداء المهارة ويعطى له درجه من (٣درجات)

اختبارات القدرات البدنية:

١ - التوازن الحركي:

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الحركي.
- الادوات:
مقعد سويدي - ساعة ايقاف
- وصف الاختبار:
عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالمشي فوق المقعد السويدي والذراعان جانباً محاولاً الوصول لنهاية المقعد أكثر عدد من المرات دون السقوط.
- التسجيل:
يتم احتساب عدد المرات التي يقطعها اللاعب حتى نهاية المقعد السويدي دون السقوط.

٢- اختبار الرشاقة: اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف:

- الغرض من الاختبار :

قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم.

- الأدوات المطلوبة :

ساعة إيقاف.

- وصف الأداء :

يقف المختبر منتصباً في وضع البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً مع وضع الكفين على الأرض والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام، يتم قذف الرجلين خلفا الوصول إلى وضع الانبطاح المائل، ثني الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.

- كيفية حساب الدرجات :

يتم احتساب عدد المحاولات الصحيحة خلال الـ (١٠ ث).

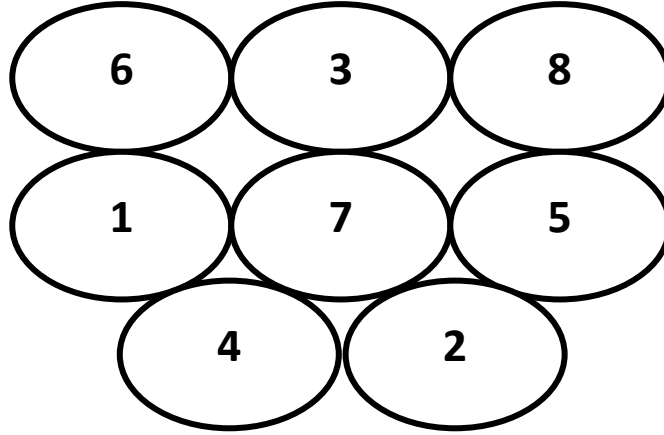
٣- اختبار التوافق: الدوائر المرقمة

- * الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين

* الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمترًا . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل .

* مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

* **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



٤- السرعة الانتقالية : (عدو ٣٠م)

- **الغرض من الاختبار :** قياس السرعة الانتقالية.
- **الأدوات :**
ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (١٠ أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون متراً (٣٠ متراً).
- **مواصفات الأداء :**
يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ متر) .
- **التسجيل :**
يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين متراً (٣٠ متراً) من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

٥- السرعة الحركية : (زمن أداء ثلاث محاولات للكوبرى)

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية.
- الأدوات :

ساعة إيقاف- بساط مصارعة

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر متخذاً وضع الاستعداد على البساط لأداء الكوبرى وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات للكوبرى بأقصى سرعة.

- التسجيل:

يسجل للاعب زمن الثلاث محاولات.

٣- اختبار نيلسون لزمن رد الفعل :

- الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لأختبار المثير.

- الادوات :

منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠م) وبعرض (٢م) ، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس ، شريط لاصق .

- وصف الاختبار:

- تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين خط وآخر هي (٦.٤٠ م) وطول الخط (١م).
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وينحني بجسمه للامام قليلاً .

- يمسك الحكم بساعة التوقيت بأحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بتحريك ذراعه بسرعة أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يشغل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي .
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري بالاتجاه الخطأ فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الخط الجانب الصحيح .
- يعطى المختبر (٦) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (٢٠ثا) ويوضع ثلاث محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية ولتحقيق ذلك بعد (٦) قطع من الورق المقوى (الكرتون) موحدة الحجم واللون يكتب على (٣) منها كلمة يسار وعلى (٣) منها كلمة يمين ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس ثم تسحب من دون النظر إليها.

• تعليمات الاختبار :

- يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس للشروط نفسها الاساسية وذلك لغرض تعرف اجراءات الاختبار.
- يجب على الحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم الحكم قبل ان يجري الاختبار بسحب الكارتات الستة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في احدى يديه لترشدة في تسلسل اتجاه الاشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى اخرى
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء (٦) محاولات موزعة على (٣) محاولات في كل اتجاه .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الاشارة التالية (استعد....أبدأ) ولجميع المحاولات والفترة الزمنية بين الكلمتين من ١,٥ - ٢ثا.

• حساب الدرجات :

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١/١٠ ث .
- درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة .



مرفق (٢)

استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للمهارات قيد الدراسة

م	الاسم	زمن الاداء ٣٠ ث									المحاولات إجمالي عدد	اجمالي الدرجات المسجلة
		المحاولات										
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩		
١												
٢												
٣												
٤												
٥												

- يقوم المختبر بأداء الجملة المهارية لمدة ٣٠ ث
- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال ال ٣٠ ث
- يتم تقييم الجملة المهارية من (١٠ درجات) ثم تجمع درجات كل الخطفات للحصول على اجمالي الدرجات المسجلة .

اسم الحكم

التوقيع

مرفق (٣)

توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

نسبة وزمن الإعداد	الشهر الأول				الشهر الثاني				الأشهر/الأسابيع الإعداد
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	
نسبة البدني	%٦٥	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٤٧.٥
زمن البدني	٢٦٠ق	٢٤٠ق	٢٢٠ق	٢٠٠ق	١٨٠ق	١٦٠ق	١٤٠ق	١٢٠ق	١٥٢٠ق
نسبة المهاري	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٥٠	%٤٠
زمن المهاري	١٢٠ق	١٢٠ق	١٤٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٨٠ق	٢٠٠ق	٢٠٠ق	١٢٨٠ق
نسبة الخططي	%٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٥	%١٥	%٢٠	%١٢.٥
زمن الخططي	٢٠ق	٤٠ق	٤٠ق	٤٠ق	٦٠ق	٦٠ق	٦٠ق	٨٠ق	٤٠٠ق
مجموع النسب	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
الزمن الاجمالي	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٤٠٠ق	٣٢٠٠ق

مرفق (٤)

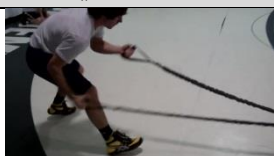
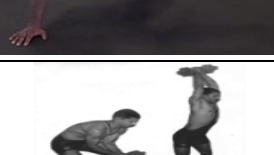
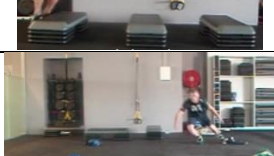
تمارين الرشاقة التفاعلية المستخدمة قيد الدراسة

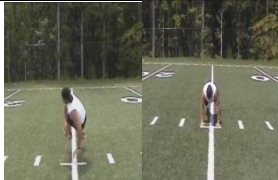
رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
١	الوقوف بجانب سلم التدريب وضع القدم اليمنى داخل السلم ثم يتم التبديل في نفس المربع مع تغيير للمربع الآخر بنفس الطريقة	
٢	الطعن الجانبي بالقدم اليمنى مع وضع القدم اليسرى داخل السلم ثم يتم تبديل الوضع مع التقدم للأمام	
٣	الوقوف على أربع واليدين داخل السلم ثم يتم التحرك للجانب باليدين والرجلين	
٤	من وضع الاستعداد من أعلى إحدى القدمين في مربع والآخرى في المربع التالي مع مسك ثقل ثم الوثب بالقدمين خارج المربع قدم أماماً والآخرى خلفاً مع التقدم للجانب .	
٥	لف أستيك مطاط حول الفخذ والجري الزجراجي والرجوع للخلف بنفس الطريقة	
٦	الجري بين مربعات السلم ثم الجري جهة اليمين لملامسة القمع ثم العودة والجري بين المربعات ثم الجري لليسار .	
٧	الجري في المكان بين المربعين ثم التحرك للجانب والجري في المكان مره اخرى.	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
٨	من وضع الوقوف على أربع القدمين خارج السلم واليدين داخل حلقات السلم يقوم اللاعب بالجري على القدمين واليدين	
٩	من وضع الوقوف القدمين داخل الحلقات السلم ممسكاً بالثقل يقوم اللاعب الوثب بالقدمين خارج حلقات السلم مع وضع الثقل بين الحلقات ثم رفع الثقل مره أخرى للعودة.	
١٠	باستخدام كرة تنس مربوطه بالحبل يقوم المساعد برمي الكرة مع الاحتفاظ بالحبل وتتجه الكرة يمسن أو يسار ويحاول اللاعب ألتقاطها.	
١١	باستخدام الحقيبة البلغارية يقوم اللاعب بتطويح الحقيبة تجاه اليمين لتصل خلف الظهر ثم العوده.	
١٢	من وضع الوقوف مواجه الزميل يقوم بالسقوط على قدم الزميل وذلك مع التحركات بالقدمين.	
١٣	من وضع الانبطاح فتحا بالسند على ظهر الزميل واليدين خل الظهر تشبيك يقوم بالدوران حول الزميل.	
١٤	من وضع الوقوف خلف الزميل الوثب من فوق الزميل ثم السقوط والمرور بين أرجل الزميل والتكرار.	
١٥	(من وضع الوقوف على أربع) السقوط بالوسط لأسفل ثم الرجوع لنفس الوضع الاصلى ثم الدرجة الامامية.	
١٦	من وضع نصف وقوف القدمين خارج السلم يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين مع حركة الزراعين داخل السلم مع التقدم للأمام	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
١٧	مسك رجل الزميل بالتبادل ومحاولة ايقاعه	
١٨	الوقوف جانباً للسلم والقدم اليمنى داخل المربع يقوم اللاعب برفع ركبة القدم اليمنى لأعلى مع الوثب بالقدم اليسرى للتحرك للأمام ويكرر الاداء على الجانب الاخر.	
١٩	من وضع الاستعداد من أعلى يقوم اللاعب بالتحرك للأمام ثم الميل للأمام والسند باليدين مع رفع إحدى القدمين	
٢٠	وقوف مواجه الزميل محاولة لمس مشط القدم	
٢١	الوقوف على صندوق التدريب ثم تبادل نزول الرجل جانباً بالتبادل	
٢٢	من وضع الجثو الافقى ربط الكتفين بالأسستيك المطاط الوصول لوضع الصراع من أعلى ثم العودة.	
٢٣	من وضع الجثو الافقى ربط الكتفين بالأسستيك المطاط الوصول لوضع الصراع من أعلى مع الدوران بالحوض للوصول لوضع الوقوف مواجه الزميل	
٢٤	يقف كلا اللاعبين ممسكان بالشاخص ثم تبادل الاماكن مع محاوله السقوط على الشاخص ثم التكرار للأداء	
٢٥	يقوم اللاعب بحمل الشاخص وعند الوصول للزميل يقوم بدحرجة جانبية تجاه الشاخص	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
٢٦	الانبطاح المائل ثم التحرك على اليدين والقدمين بشكل دائري	
٢٧	من وضع جلوس قرفصاء الوصول لوضع الانبطاح المائل ثم الدحرجة الجانبية.	
٢٨	من وضع الاستعداد الدفاع بالسقوط على الركبتين ثم العودة	
٢٩	من وضع الاستعداد من أعلى مواجه الزميل مسك أستييك مطاط يتم سحب الاستيك مع الدفع بالجذع للامام والعودة	
٣٠	من وضع الاستعداد من أعلى مواجه الزميل مسك أستييك مطاط الوثب لاعلى مع سحب الاستيك	
٣١	من وضع الاستعداد من أعلى وقوف جانبا للسلم التحرك للأمام مع ملامسة القدم الخلفية للمربع مع التقدم	
٣٢	وضع قدم على الصندوق ثم بحركة جانبية تبادل وضع القدم مع الاستمرار.	
٣٣	يقف اللاعب امام الزميل ممسكا بالاستيك المطاط حول وسطه بمشاركة اللاعب الخلفي ويحاول الجرى وسحب الزميل	
٣٤	وقوف مواجه الزميل يضع الزميل الكفين على كتف اللاعب ويقوم اللاعب الجرى ومقاومة دفع الزميل	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
٣٥	مسك أستيك مطاط بالقبضتين ومحاولة سحبه والنزول لوضع الانبطاح المائل	
٣٦	تثبيت أستيك مطاط فى الحائط ويلف وسط اللاعب بالطرف الآخر ثم يقوم اللاعب بالسقوط على قمع موضوع أمامه	
٣٧	الوثب بين الدائرتين ثم النزول لوضع الانبطاح المائل والعوده	
٣٨	عمل أربع خطوات بسرعة ثم التحرك للجانب الأيمن مع الطعن الجانبي ثم أربع خطوات والتحريك للجانب الأيسر	
٣٩	من الوقوف على اربع يقوم اللاعب بتطريح القدم للجانب الاخر وتكون موازية للباط مع ملامسة مشط القدم باليد العكسية	
٤٠	مسك دامبل باليدين ويقوم بالوثب ثم العوده للوضع الأصلي	
٤١	من الوقوف جانباً تبادل الوثب بين الصناديق	
٤٢	الجرى الزجراجى مع الدوران حول القمع	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
٤٣	من وضع الرقود يقوم اللاعب برفع الجذع والرجلين معاً وملامسة مشطى القدمين باليدين فى أعلى نقطه.	
٤٤	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالتحرك لليمين مع الطعن الجانبي وملامسة مشط القدم باليد اليسرى ثم للجانب الآخر.	
٤٥	من وضع الاستعداد وقوفاً يقوم اللاعب بالإنحناء للامام مع رفع الرجل اليمنى واليد اليسرى والعكس.	
٤٦	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالخطو لليمين بالقدم اليمنى مع نقل القدم اليسرى خلف اليمنى وملامسة مشط القدم اليمنى باليد اليسرى.	
٤٧	الانبطاح المائل مسك الدامبلز الوثب بالقدمين مفتوحتين بجانب الدامبلز والوقوف.	
٤٨	كوبرى مع الدوران لليمين ثم اليسار.	
٤٩	رمى الكرة فى اتجاه الحائط ثم أداء بيوربى ثم استقبال الكرة.	
٥٠	الوقوف على أربع التطويح بالقدم اليمنى والدخول جهة اليسار ورفع مشط القدم لاعلى مع ملامسة كف اليد اليسرى فى أعلى نقطه	
٥١	الجرى من نقطة البداية الى منتصف المسافة والدوران حول قمع ثم الجرى جهة اليمين والدوران ثم الجرى لليسار والدوران	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
٥٢	الوقوف على أربع اليدين داخل المربع والقدمين للخارج يقوم اللاعب بتطويح الرجل اليمنى تجاه اليسار والسند باليد اليمنى مع التحرك للامام.	
٥٣	من وضع الاستعداد من أعلى يقوم اللاعب بالسقوط الركبة اليمنى داخل المربع مع التحرك بالقدم اليسرى للجانب الاخر مع تكرار الاداء بالتقدم.	
٥٤	وضع إحدى اليدين داخل مربع السلم والقدمين للجانب يقوم بالسند على اليد الداخلة والوثب مع الدوران للجانب الآخر.	
٥٥	الوثب الجانبي بين مربعات السلم مع أداء بيوربي ثم العوده والوثب للجانب وتكرار الاداء.	
٥٦	الوقوف على أربع اليد اليمنى والقدم اليمنى داخل مربع السلم يقوم اللاعب نقل اليد اليمنى للمربع الامامى مع القدم ثم النزول بالركبة اليمنى لملامسة الارض مع التكرار.	

مرفق (٥)

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	د/أحمد عبد الحميد عمارة	أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
٢	د/أشرف حافظ محمود	أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان
٣	د/محمد رضا الروبى	أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية بأبو قير - جامعة الأسكندرية
٤	د/محمود إبراهيم المتبولى	أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية – جامعة دمياط
٥	د/نبيل حسنى الشوربجى	أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

• تم مراعاة الترتيب الأبجدي.