

**تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية
وعلاقتها بفاعلية أداء بعض المهارات
الأساسية لدى لاعبي المصارعة**

د. محمد عبد الكريم محمود

كلية الامام الاعظم

**The effect of developing kinetic response speed and
its relationship to the effectiveness of performing
some basic skills among wrestling players**

Dr.Mohammed Abdulkareem Mahmood

يهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الناشئين بأعمارهم تتراوح من ١٥ - ١٧ سنة بالعراق والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة بأعمار من ١٥ - ١٧ سنة، البالغ عددهم (٢٠) مصارع والمسجلين بسجلات الاتحاد العراقي للمصارعة ومنتظمون بالتدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ، وكانت أهم الاستنتاجات تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة في تحسن قدرة الاستجابة السريعة مما كان له عظيم الأثر على تحسن المهارات الحركية " قيد البحث" ، وكانت اهم التوصيات التركيز على التدريبات المهارية والالعاب التي تعتمد في متطلباتها الاساسية على سرعة الاستجابة في المنهج التدريبي أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتحسين الأداء الفني (التكنيك).

Abstract:

This research aims to identify the effect of developing the speed of the kinetic response and its relationship to the effectiveness of the performance of some basic skills among wrestling players. With their ages ranging from 15-17 years in the state of Iraq and registered with the Iraqi Wrestling Federation, the researcher selected the research sample intentionally among free wrestling players and registered with the Iraqi Wrestling Federation with ages of 15 - 17 years, whose number is (20) wrestlers and registered with the records of the Iraqi Wrestling Federation and are regularly in training during the 2017-2018 sports season. The impact on improving motor skills "under research", and the most important recommendations were focusing on skill training and games that depend on their basic requirements on the speed of response in the training curriculum during the development of training programs for gladiators because of their effective impact in developing the speed of free response How to improve technical performance

المقدمة:

لقد حظي علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام ، حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي. 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. إن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية إلا أن الحاجة إليها تتفاوت من لعبة لأخرى وفقاً للمتطلبات الفنية والخطية لتلك اللعبة ، وتعرف سرعة الاستجابة الحركية: بأنها مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر.(٩: ٦٠) 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 إعداده فضلاً عن العناصر والمتطلبات الأخرى .وسرعة الاستجابة الحركية تعد أحد المتطلبات الوظيفية المهمة لممارسة مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة والتنس الأرضي بصورة خاصة وذلك لما تتميز اللعبة عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى بالمجهود العضلي والعصبي المتغير والمستمر وتعرض اللاعب لمواقف كثيرة متغيرة من المثيرات الخارجية سواء أكانت الكرة أو اللاعب المنافس أو الشبكة. والتي تتطلب من اللاعب استجابة سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية ولا يحتاج إلى مستوى عال من التمرينات الخاصة بالاستجابة ، هذا وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية . فقد عرفها عادل عبد البصير بأنها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.(١١: ١٧) ويعرفها معتز يونس ذنون،(٢٠٠١) بأنها" القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن . وهناك العديد من الباحثين قد تطرقوا إلى مراحل سرعة الاستجابة الحركية لكن معظم هذه الدراسات لم

تتطرق إلى المتغيرات كافة ومنها التوقع الحركي اذ ان "التوقع الحركي سيؤدي إلى قلة زمن الاستجابة الحركية" (١٤ : ١٨) ، ويؤكد (مسعد علي محمود ، ٢٠٠٥) بأنها " عملية تستخدم قابليات الافراد في التقرير المحتمل في النجاح في عدة مواقف محتملة " . (١٣ : ١٢)



شكل (١)

يوضح زمن الاستجابة الحركية الكلية (من تداخل

"تعد سرعة الاستجابة الحركية احدى انواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها كل لاعب لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد. (١٢ : ٣٥) ولسرعة الاستجابة الحركية أهمية بالغة في الألعاب الرياضية التي تتطلب استجابات حركية سريعة التي تتصف بالقوة المميزة وبالسرعة والقوة الانفجارية، وعليه فإن سرعة الاستجابة الحركية تعد احد المتطلبات الحيوية الضرورية لمختلف الألعاب والفعاليات بصورة عامة ولعبة المصارعة الحرة بصورة خاصة، تختلف هذه اللعبة عن باقي الألعاب بالمجهود العصبي والعضلي المستمر والمتغير حسب ظروف المباراة ، حيث يتطلب من اللاعب التهيؤ والاستعداد الدائم لتعرضه إلى مثيرات خارجية متنوعة، والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية ، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسا لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الأخرى. ولسرعة الاستجابة الحركية الصحيحة دورا كبيرا في أداء المهارات لأنها من القدرات البدنية المهمة في كثير من الألعاب وتختلف الحاجة إليها من لعبة إلى أخرى بل من مهارة إلى أخرى وحسب متطلبات وخصوصية اللعبة والمهارة التي يؤديها اللاعب ، وتظهر أهميتها في لعبة كرة القدم لتمييز الأداء بالمواقف المتغيرة والسريعة في ظروف المباراة واحتوائها على العديد من الاستجابات السريعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس أو اللاعبين في نفس الفريق الواحد ، وعليه سيحتاج اللاعب إلى سرعة استجابة حركية للوصول إلى الحركات والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء المهاري لمهارات المصارعة الحرة. (١٠ : ٩١) ويرتكز تدريب المصارعين على تعلم وصلل 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. (٧ : ٦٦) 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". (١٣ : ١٤٨) كما تعتبر حركات الإجلاس من أهم الحركات التي يؤديها المصارع والسبب في ذلك يعود إلى أن هذا النوع من الحركات الفنية على الرغم من أنه يقيم بنقطة واحدة إلا أن الظروف والأوضاع التي تتوفر خلال الصراع والمصارع الذي يحس هذا النوع من الحركات يمكن أن يهاجم منافسه بنجاح من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة ، حيث أن المسكات الأكثر تأثيراً والتي تقيم بأكثر من نقطة كالرميات مثلاً لا يمكن أدائها إلا في حالة وجود المنافسين على مقربة من منافسه. (١٣ : ٦٦) كما ان زمن رد الفعل من أهم المتطلبات البدنية والفسيولوجية لممارس الأنشطة الرياضية التي تتميز بالمواقف المتغيرة التي تحتوي على التنافس السريع والمستمر ، وذلك ليتمكن اللاعب من الاستجابة المباشرة لمثير معين ينتظره للعب ويركز انتباهه إليه بأكثر سرعة ممكنة ، لذا يعتبر زمن رد الفعل من المشكلات الأساسية التي يجب دراستها وإيجاد الحلول لها حيث تحدد مستوى كفاءة اللاعب في التلبية الحركية للمثيرات المختلفة. (٨ : ١٤) ويرى مسعد علي محمود (٢٠٠٥) أن رياضة المصارعة رياضة شاقة أو عنيفة تتطلب تنمية القدرات الحركية والوظيفية للجسم ككل مع التركيز على تنمية العناصر

التالية : القوة والقدرة العضلية ، التحمل العضلي ، المرونة ، الرشاقة ، القدرة الهوائية واللاهوائية ، وزمن رد الفعل.(١٢ : ٢٠١)ومن هنا تكمن أهميته من خلال أعداد تمارين خاصة مقترحة تأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني للمسكات والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعى الحرة المتقدمين وتحقيق أفضل النتائج.يضمن الأعداد المهاري (التكنيك) المناسب استخداما اقتصاديا 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.

مشكلة البحث:

إن تحقيق الإنجازات في الألعاب الرياضية تتوقف على الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية والمهارية والخطئية والنفسية للاعبين ، ولعبة المصارعة من الألعاب التي تتميز بتعدد المهارات وتنوع الحركات ، ولكي يتمكن اللاعبون من أداء هذه المهارات وتطبيق الواجبات يجب أن يمتلكوا قدرات بدنية جيدة لذا يجب أن يعد اللاعبون إعداداً كاملاً يمكنهم من تنفيذ المهارات بسرعة وتوقيت مناسب وإدراك المواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث أثناء سير المباراة.يرتكز 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. وإن 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 أهمية خاصة في إعداده فضلاً عن العناصر والمتطلبات الأخرى ويشير محمد الروبي ٢٠٠٧ إلى ضرورة امتلاك المصارع لسرعة الاستجابة وزمن رد الفعل لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطئية وليستمر في الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة ، مما يوجب اتجاه التدريب البدني للمصارعين على نحو زيادة القوة وزمن رد الفعل وزيادة التحمل وكفاءة الأداء الفني.(١١ : ١٨٨)من هذا المنطلق ومن خلال متابعة مباريات المصارعة على المستوى المحلي والدولي يرى الباحث أن زمن رد الفعل يلعب دوراً هاماً ومؤثراً في مستوى المصارع ومدى تحقيقه للعديد من النقاط الفنية لتمكنه من الفوز بالجوالة ثم بالمباراة ، كما تتضح الأهمية القصوى لزمن رد الفعل للمصارعين حيث يتعرض المصارع لموقف الاستجابة الشرطية لمثير صوتي _ صفارة الحكم _ عندما تقتضى ظروف الصراع ذلك ، ونظراً لأن القانون الدولي للمصارعة قد حصر الاستجابة الحركية المطلوبة من المصارع في أداء المسكات كذلك أداء مهارة الإجلال أهمية كبرى ، لذا فإن سرعة استجابة المصارع لصفارة الحكم قد تشكل عاملاً حاسماً في نجاح المصارع تنفيذ هذه الحركة وتحقيق أكبر قدر من النقاط الفنية ، الأمر الذي ينعكس على نتيجة الجولة ، ومن ثم على نتيجة المباراة ، ويعود فشل المصارع في الاستفادة من موقف الاستجابة الشرطية لصفارة الحكم بالدرجة الأولى إلى افتقاره لزمن رد الفعل ، وفي حالة تقارب المستوى الفني لأداء المهارات وكذلك القدرات البدنية الخاصة لكلا المصارعين ، فإن زمن رد الفعل وسرعة الاستجابة لصفارة الحكم قد تكون هي العامل المميز للمصارع لتمكنه من الأداء.ومن خلال خبرة الباحث الميدانية المحلية والدولية لاحظ إن كثير من المدربين لا يركزون بتدريباتهم على سرعة الاستجابة الحركية وإيجاد تمارين جديدة خاصة للمصارعين إذ إن أغلبهم يعتمدون في مناهجهم التدريبية على أسلوب تدريبي تقليدي في تدريب سرعة الاستجابة الحركية للمصارعين ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لبعض مهارات المصارعة والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعى الحرة للمتقدمين وتحقيق أفضل الإنجازات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي المصارعة.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات "القبلية والبعديّة" للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات "القبلية والبعديّة" للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ، ومتغيرات الاستجابة الحركية " قيد البحث" لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث " الضابطة والتجريبية" في المتغيرات المهارية ، ومتغيرات الاستجابة الحركية " قيد البحث" لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

المصارعة الحرة: نمط من أنماط مصارعة الهواة التي يسمح فيها بتطبيق المسكات الفنية والحركات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين بصفة أساسية بهدف السيطرة أو إحراز النقاط الفنية أو لمس الكتفين ، وغير مسموح فيها بالخشونة أو المسك عكس المفصل.(٧: ٨٧)

سرعة الاستجابة الشرطية: هي الفترة الزمنية المستغرقة بين ظهور المثير الشرطي وبداية ظهور الاستجابة.(٦: ١٣٨)

الأداء المهاري: قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة.(٤:

٢٥٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الناشئين أعمارهم تتراوح من ١٥-١٧ سنة بالعراق والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة.

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة بأعمار من ١٥ - ١٧ سنة، البالغ عددهم (٢٠) مصارع والمسجلين بسجلات الاتحاد العراقي للمصارعة ومنظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م.

خصائص عينة البحث:

١. أن يكون الناشئ مسجل بالاتحاد العراقي للمصارعة موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م.
٢. أن يكون الناشئ قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن ثلاث سنوات.
٣. أن يتوافر لدى المصارعين الناشئين الرغبة في الانضمام لمجموعة البحث.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث (التجانس)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	
					المتغيرات	
.477	.32683	١٦,٥٠	16.5550	سنة	السن	
.399	.66084	١٦١,٩٠	161.8750	سم	الطول	
.418	.71635	٦٣,٠٠	62.7500	كجم	الوزن	
.294	.52315	٥,٠٠	5.2000	سنة	العمر التدريبي	
-.697	.07452	١,٨٥٠	1.8350	الثانية	اليسار	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)
				الثانية	اليمن	
-.012	.06048	١,٧٠٠	1.7050	درجة	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	
.945	.09403	٤.٥٠٠	4.5600	درجة	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	

-1.146	.16504	٤.٥٠٠	4.4250	درجة	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)
-256	.12183	٦,٥٠٠	6.4300	درجة	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس

تكافؤ عينة البحث: ثم قام الباحث بتقسيم جميع الأفراد إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة الأولى قوامها (١٠) لاعب المجموعة التجريبية ، والثانية قوامها (١٠) لاعب المجموعة الضابطة ، ثم أجرى التكافؤ في المتغيرات " قيد البحث" كما يتضح من جدول (٢) .

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات " قيد البحث" بطريقة مان ، وتبين =٢٠

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	إحتمالية الخطاء p																																																																																						
السن	التجريبية (ن=١٠)	٩.٤٠	٩٤.٠٠	٣٩.٠٠٠	٠.٨٣٨	٠.١٠٢																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١١.٦٠	١١٦.٠٠				الطول	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٦٥	١٢٦.٥٠	٢٨.٥٠٠	١.٦٤٣	٠.١٠٠	الضابطة (ن=١٠)	٨.٣٥	٨٣.٥٠	الوزن	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠	٤٧.٠٠٠	٠.٢٤٧	٠.٨٠٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠	العمر التدريبي	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠٠	٠.٠٩٤	٠.٩٢٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦
الطول	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٦٥	١٢٦.٥٠	٢٨.٥٠٠	١.٦٤٣	٠.١٠٠																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	٨.٣٥	٨٣.٥٠				الوزن	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠	٤٧.٠٠٠	٠.٢٤٧	٠.٨٠٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠	العمر التدريبي	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠٠	٠.٠٩٤	٠.٩٢٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠						
الوزن	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠	٤٧.٠٠٠	٠.٢٤٧	٠.٨٠٥																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠				العمر التدريبي	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠٠	٠.٠٩٤	٠.٩٢٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																
العمر التدريبي	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠٠	٠.٠٩٤	٠.٩٢٥																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠				اليسار	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																										
اليسار	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠				اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																				
اليسار	التجريبية (ن=١٠)	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٦٨٨	٠.٠٩١																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠				اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																														
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٤٧.٥٠٠	٠.٢٠٥	٠.٨٣٧																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠				اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																																								
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	التجريبية (ن=١٠)	١٢.٤٥	١٢٤.٥٠	٣٠.٥٠٠	١.٥٠٦	٠.١٣٢																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	٨.٥٥	٨٥.٥٠				اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																																																		
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠٠	٠.١٥٧	٠.٨٧٥																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠				اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																																																												
اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس	التجريبية (ن=١٠)	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٧١٤																																																																																						
	الضابطة (ن=١٠)	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠																																																																																									

قيمة Z الجدولية = ١.٩٦

ينضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية بين المجموعة التجريبية والضابطة على جميع المتغيرات "قيد البحث" مما يعكس تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي في هذه المتغيرات "قيد البحث".
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب نصف كجم.
 - مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب ١ سم.
 - جهاز قياس القوة الثابتة لعضلات الظهر والرجلين Dynamometer
 - مقياس الوثب العمودي Vertical Jump Scale
 - ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ث
 - شاخص مصارعة مانيكان Dummy ذو رجلين ليناسب طبيعة الأداء والقياس في البحث.
- القياسات والاختبارات:

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.

قياس مستوى الأداء الفني: لغرض قياس مستوى الأداء الفني قام الباحث بتصوير المسكات الفنية المختارة وعرضها على السادة الخبراء ملحق (٢) من أجل تقييمها ، وقام المحكمين بحساب الدرجات عن طريق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري استناداً إلى قواعد التحكيم الدولية للمصارعة فيما يتعلق بوضع البداية وكيفية احتساب النقاط الفنية للحركات المؤداة بأغلبية التصويت ٢ إلى ١ وتم اعتبار المحاولة ناجحة إذا استطاع المصارع الحصول منها على نقاط فنية ، على ان يكون المجموع النهائي (١٠) درجة. ملحق (٣)
وقد روعي عند اختيار الإختبارات التي سوف يتم الاستعانة بها الشروط التالية:

١. أن تقيس متغيرات البحث.
 ٢. أن تأخذ الاختبارات المهارية شكل وطابع الأداء .
 ٣. أن تتوفر الأدوات وأجهزة القياس الخاصة بالاختبارات.
 ٤. سهولة فهم وتطبيق الإختبارات.
 ٥. أن تتميز الاختبارات بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية.
- وقد روعي في اختيار الخبير الشروط التالية:

١. أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص مصارعة من الجامعات العراقية أو الأجنبية وممارس العمل الأكاديمي.
٢. أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن (١٠) سنوات.
٣. أن يكون له خبرة سابقة في مجال تدريب المصارعة. ملحق (١)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية التالية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٦ م أي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/١٣ م عينة قوامها (١٠) مصارعين وذلك لتحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والاختبارات وتحديد ترتيبها ، وللتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ولمعرفة الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج المقترح وكيفية التغلب عليها ، والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج المقترح لعينة البحث من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة.

الاستفادة من الدراسات الاستطلاعية: استفاد الباحث من الدراسات الاستطلاعية التي قام بإجرائها بالآتي:

- ١- تحديد مدى صلاحية المكان الذي سيتم فيه الإختبارات والقياسات.
- ٢- تحديد التمرينات البدنية المناسبة للبرنامج وتقنيها.
- ٣- تحديد الترتيب الأمثل للتمرينات داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج.
- ٤- ترتيب أداء الإختبارات ومعرفة الوقت اللازم لإجرائها.

٥- تجهيز الأدوات المستخدمة في القياس واختبارها للتأكد من صلاحيتها.

٦- تدريب المساعدين على طريقة التسجيل مع تزويدهم بالمعارف والمعلومات عن أسلوب الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات " قيد البحث":

أولاً: صدق الإختبارات: **Vests validity**

قام الباحث بحساب الصدق للاختبارات عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من خارج حدود عينة البحث الأساسية ، تضم المجموعة الأولى عينة قوامها (١٠) مصارعين من اللاعبين المتميزين والمسجلين بإتحاد المصارعة ولا تقل مدة ممارستهم للعبة عن ثلاث سنوات وحاصلين على مراكز متقدمة في بطولة المنطقة ، والمجموعة الثانية تضم اللاعبين الذين مارسوا اللعبة لفترة زمنية قصيرة نسبياً وفي نفس المرحلة السنية وقادرين على أداء الاختبارات وقوامها (١٠) مصارعين ، وقد تم حساب صدق الاختبارات كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع " المميزة" واللاعبين ذوي المستوى المنخفض " غير المميزة" بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ P
اليسار	غير المميزة (ن=١٠)	١٤.٧٠	١٤٧.٠٠	٨.٠٠	٣.٢٨١	٠.٠٠١
	المميزة (ن=١٠)	٦.٣	٦٣.٠٠			
اليسار	غير المميزة (ن=١٠)	١٤.٠٠	١٤٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٧٤٠	٠.٠٠٦
	المميزة (ن=١٠)	٧.٠٠	٧٠.٠٠			
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	غير المميزة (ن=١٠)	٦.٦٠	٦٦.٠٠	١١.٠٠	٢.٩٦٦	٠.٠٠٣
	المميزة (ن=١٠)	١٤.٤٠	١٤٤.٠٠			
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	غير المميزة (ن=١٠)	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٣٥	٠.٠٠٠
	المميزة (ن=١٠)	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	غير المميزة (ن=١٠)	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٣٨	٠.٠٠٠
	المميزة (ن=١٠)	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلال بالغطس	غير المميزة (ن=١٠)	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٢٣	٠.٠٠٠
	المميزة (ن=١٠)	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			

قيمة Z الجدولية = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥ بين المجموعة الأولى " المجموعة المميزة " والمجموعة الثانية " غير المميزة" في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة ذوي المستوى العالي مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ثانياً: ثبات الإختبارات **Tests Reliability**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها على عينة مكونة من (١٠) مصارعين، ثم أعيد تطبيق الاختبارات على نفس العينة في نفس ظروف التطبيق الأول بعد فترة زمنية مدتها سبعة أيام. وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما هو موضح بالجدول التالي: جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث

قيمة ر	التطبيق الثاني ن = ١٠		التطبيق الأول ن = ١٠		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	
	ع ±	س	ع ±	س		المتغيرات	
٠,٩٨١	٠,٠٧٢٣	١,٦٧٢	٠,٠٧٨	١,٦٨٠	الثانية	اليسار	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)
٠,٩٨٦	٠,٠٦٤	١,٥٧٠	٠,٠٧٨٨	١,٥٨٠	الثانية	اليمين	
٠,٩١٣	٠,٤٣٧	٥,٤٠٠	٠,٤٦٧	٥,٣١٠	درجة		اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة
٠,٩٢٦	٠,٨٩٥	٦,٥٥٠	٠,٨٤٣	٦,٤٠٠	درجة		اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة
٠,٨٧٣	٠,٨٤٩	٦,٥٠٠	٠,٨٢٣	٦,٣٠٠	درجة		اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)
٠,٨٩٠	٠,٧٨٨	٨,٢٠٠	٠,٨١٦	٨,٠٠٠	درجة		اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلال بالغطس

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.738$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط معنوي عند مستوى 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأفراد العينة في الاختبارات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٧٣ - ٠.٩٨٦) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج: التعرف على تأثير سرعة الاستجابة الحركية البسيطة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة.

أسس وضع البرنامج بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أستخلص الباحث أن الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي:

١. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
٢. اختيار تمارين لتنمية سرعة الاستجابة الشرطية وتمارين نوعية مرتبطة بأداء مهارة الإجلال بالغطس باستخدام مثير صوتي (صافرة الحكم).
٣. استخدام تدريبات مهارية على مهارة الإجلال بالغطس مرتبطة بمثير صوتي.
٤. استخدام إحماء نوعي مرتبط بطبيعة العمل العضلي في الوحدات التدريبية .
٥. استخدام تمارين تهدئة وتنظيم للتنفس واسترخاء عضلي وعصبي للعودة للحالة الطبيعية.
٦. استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
٧. استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

وتم تقنين الأعمال التدريبية بالبرنامج التدريبي استناداً إلى محددات تنمية صفة سرعة الاستجابة من المراجع المتخصصة وكانت كما يلي:

١. يجب تنمية كل من التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة في بداية عملية بناء استطاعت الرياضي طويلة الأمد.
٢. يجب رفع متطلبات السرعة تدريجياً بما يتناسب ودرجة إتقان التكنيك.
٣. يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير.

٤. يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا.

٥. يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.

٦. يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية مركبة.

٧. يجب الاستفاد من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين مد وإرخاء.

٨. يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب. (١١ : ٢١٣) (١ : ٦٦)

خطوات وضع البرنامج:

تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي:

— المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة برياضة المصارعة لتحديد المتغيرات " قيد البحث" لدى المصارعين بأعمار (١٥-١٧) سنة.

— عرض اختبارات سرعة الاستجابة المختارة ملحق (٤) على السادة الخبراء ملحق (١) لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعب المصارعة الحرة.

— تحليل بطولة الجمهورية للمصارعين بأعمار من ١٥-١٧ سنة لتحديد أكثر المهارات استخداما خلال المباريات لمصارع هذه المرحلة.

— عرض البرنامج التدريبي المقترح على السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلي للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع. ملحق (٨)

— بلغ زمن التمرينات الخاصة ملحق (٦) خلال الوحدة التدريبية اليومية على (١٥ دقيقة) من وقت القسم الرئيسي وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات الخاصة (٤٥٠ دقيقة)

— طبق البرنامج التدريبي ومدته ٢٠ / دقيقة في جزء الإعداد المهاري خلال كل وحدة تدريبية للاعب المجموعة التجريبية فقط. ملحق (٧)

— قام الباحث بتحديد شدة الحمل للتمرينات خلال مدة البرنامج بناء على ما ذكر في المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، على أن تكون شدة الحمل بالنسبة للشهر الأول من ٥٠ - ٧٠ % والشهر الثاني من ٦٠ - ٨٠ % والشهر الثالث من ٧٠ - ٩٠ % من أقصى تكرار يستطيع اللاعب أداءه بالنسبة للمجموعة التجريبية.

زمن البرنامج التدريبي:

وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبداها السادة الخبراء قام الباحث بتحديد مدة التجربة الأساسية وهي (١٠) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، لذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية ، إذ طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، بزمن (١٥ د) للوحدة التدريبية الواحدة.

التطبيق الميداني للبحث:

أولاً: القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات " قيد البحث" بعد إجراء التكافؤ

والتجانس للعينة ، خلال الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٢٠م أي يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/٢٣م على بساط المركز التدريبي للمصارعة ، كما حرص الباحث على تثبيت الظروف جميعها والخاصة بالاختبارات من ناحية (الزمن والمكان والمناخ) ليتمكن من خلق ظروف مشابهة أو مقارنة عند إجراء الاختبارات البعدية .

ثانياً: التجربة الأساسية: بعد الانتهاء من مرحلة التصميم وتحديد مكونات البرنامج التعليمي المقترح قام الباحث بتجريب البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية ، بينما اتبعت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية (المتبعة) في التدريب وذلك عقب القياس القبلي وفي الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٢٧م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٥/٨م ، وقد بلغت مدة التجربة (١٠) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، لذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية ، إذ طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، بزمن (١٥ د) للوحدة التدريبية الواحدة.

ثالثاً: القياسات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق التجربة، أجريت الأختبارات البعدية للمهارات "قيد البحث" يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٥/٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٥/٤ وعلى بساط المركز التدريبي للمصارعة من قبل فريق العمل المساعد ، وبإشراف الباحث ، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها من ناحية (الزمان والمكان والمناخ) التي طبقت في الاختبارات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث باستخدام الحاسب الآلي Computer عن طريق برنامج (Excel – Spss) في تطبيق المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean
 - الوسيط Median
 - معامل الالتواء Skew ness والتقلطح Kurtosis لتحديد تجانس الأزمنة والتكرارات المثلى للاختبارات.
 - الانحراف المعياري Standard Deviation
 - الفروق معادلة (ت)
 - إختبار (ت) T-test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسط القيم للمجموعتين التجريبية والضابطة والتعرف على معنوية الفروق للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة.
 - معامل الارتباط بيرسون Person Correlation لحساب ثبات الإختبارات.
 - النسبة المئوية للتحسن % Development Progress للوقوف على مقدار التحسن لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة
- عرض ومناقشة وتفسير النتائج:
- أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث" لصالح القياس البعدى".

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات "قيد البحث" للمجموعة الضابطة بطريقة ويلكسون. (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسب التغير
	ع	م	ع	م						
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائي)	1.8400	0.6992	1.8080	0.08217	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٥ - ٠ + ٥ =	٢,٠٤١	٠,٠٤١	١,٧٦
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	1.710	0.0737	1.6900	0.809	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٤ - ٠ + ٦ =	٢,٠٠٠	٠,٠٤٦	١,١٨
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	4.5600	0.09661	4.8000	0.15635	٣,٥٠٠	٢١,٠٠٠	٦ - ٠ + ٤ =	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	٥,٢٦
اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كفيية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	4.2600	0.18974	4.6500	0.34721	٤,٠٠٠	٢٨,٠٠٠	٧ - ٠ + ٣ =	٢,٣٨٤	٠,٠١٧	٩,١٥

٦,١٤	٠,٠٣٨	٢,٠٧٠	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	١٥,٠٠	٣,٠٠	.23094	4.7000	.17670	4.4300	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة (بدل السكيف)
٣,٤٢	٠,٠٤٣	٢,٠٢٣	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	١٥,٠٠	٣,٠٠	.25033	6.6400	.10328	6.4200	اختبار مستوى الأداء الفني لمهارة الإجلال بالغطس

قيمة Z الجدولية = ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات " قيد البحث" وفي اتجاه القياس البعدي. من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة 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 التغيير في التمارين والأوضاع المختلفة لها والاعتماد على التدريب الارتجالي. وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث ، والتي مفادها ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الأداء الفني للمسكات ومهارة الاجلاس بالغطس "قيد البحث" ، ولصالح القياسات البعدي. ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث" لصالح القياس البعدي جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات "قيد البحث" للمجموعة التجريبية بطريقة ويلكسون. (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسب التغيير
	ع	م	ع	م						
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائي)	١.8300	.08233	1.6870	.05078	٤,٥٠	٣٦,٠٠	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	٢,٥٨٥	٠,٠١٠	٨,٥٦
اختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة	1.7400	.05164	١,٥٩٠٠	.0.658	٥,٠٠	٤٥,٠٠	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	٢,٦٩٤	٠,٠٠٧	٩,٤٣

جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات "قيد البحث" للمجموعة التجريبية بطريقة ويلكسون. (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسب التغيير
	ع	م	ع	م						
اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة كفيّة إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة	4.2600	4.1100	.15951	6.4000	٥,٥٠	٥٥,٠٠	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	٢,٨٠٧	٠,٠٠٥	٥٥,٧١
اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة (بدل السكيف)	4.4300	4.4200	.16193	6.1000	٥,٥٠	٥٥,٠٠	$\begin{matrix} \cdot - \\ \circ + \\ \circ = \end{matrix}$	٢,٨٠٧	٠,٠٠٥	٣٨,٠١

19,76	0,007	2,705	1- 9+ 0=	1,00 04,00	1,00 6,00	7.7000	.14298	6.4400	6.4200	اختبار مستوى الأداء الفني لمهارة الإجلاس بالغطس
-------	-------	-------	----------------	---------------	--------------	--------	--------	--------	--------	-------------------------------------------------------

قيمة Z الجدولية = 1.96

ينضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي. ويعزو الباحث التطور الحاصل في صفة سرعة الاستجابة الحركية الى استخدام تمارين لأكثر المجاميع العضلية الخاصة والتي تساعده عند القيام بالاستجابة الى موقف سريع ومفاجئ أثناء المباراة نتيجة اشتراك العضلات وتوافقها ونتيجة الى التمارين الخاصة في المنهاج التدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ويحتاج لاعبي المصارعة إلى هذه الصفة وكلما قصر زمن الاستجابة الحركية كلما استطاع المصارع التصرف الصحيح والسريع حسب الموقف المناسب فضلاً عن التطور الحاصل في صفة سرعة رد الفعل وهي احدى مكونات سرعة الاستجابة الحركية والتمارين التي تميزت بالسرعة العالية في الأداء وان التكرارات الكثيرة للتمارين في المنهاج كان له اثر ايجابي على تطوير صفة سرعة الاستجابة الحركية. ومن 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 " يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح في سرعة الاستجابة الشريطية وذلك لتحسن سرعة رد الفعل ، ذلك المتغير الهام والمؤثر في تنفيذ وأداء مهارة الإجلاس بالغطس بل والأداء المهاري بشكل عام ؛ لأنه كلما قل سرعة رد الفعل الذي يستغرقه المصارع من سماع صفارة الحكم إلى مسك وتجميع وسط المدافع كلما نجح في أداء وتنفيذ مهارة الإجلاس بالغطس زيادة في اقتصاد جهد ووقت المصارع ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "Sander L.,Lefevers,Victor,2000(21)أحمد فتحي" (٢٠٠١) (٢) ، "هشام عبده الراجحي" (٢٠٠٤) (١٥) ، Kalach Ruzdija ، SeryozhaGontarevBranko Krstevski,2016 (20) ، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى الدور الفعال للاستجابة الشريطية وتحسن سرعة رد الفعل ، وما لذلك من تأثير إيجابي على تطوير الأداء المهاري ، وفقاً لذلك فإن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في تحسين زمن رد الفعل ولصالح القياس البعدي مما يحقق فرض البحث الأول. لذلك فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية للبحث ، والتي مفادها أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على المتغيرات "قيد البحث" للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي . وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية للبحث ، والتي مفادها ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث" ، ولصالح القياسات البعدية.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث" لصالح القياس المجموعة التجريبية".

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات "قيد البحث" بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ P
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائي)	اليسار الضابطة (ن=١٠)	١٤.٠٥	١٤٠.٥٠	١٤.٥٠٠	٢.٨٧٦	٠.٠٠٤
	التجريبية (ن=١٠)	٦.٩٥	٦٩.٥٠			
اليمين	الضابطة (ن=١٠)	١٣.٧٠	١٣٧.٠٠	١٨.٠٠٠	٢.٤٧٥	٠.٠١٣
	التجريبية (ن=١٠)	٧.٣٠	٧٣.٠٠			

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات "قيد البحث" بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط	مجموع	U	Z	احتمالية الخطأ P
-----------	-----------	-------	-------	---	---	------------------

			الرتب	الرتب		
٠.٠٠٤	٢.٨٤٥	١٣.٥٠٠	٦٨.٥٠	٦.٨٥	الضابطة (ن=١٠)	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة
			١٤١.٥٠	١٤.١٥	التجريبية (ن=١٠)	
٠.٠٠٠	٣.٥٤٦	٤.٠٠٠	٥٩.٠٠	٥.٩٠	الضابطة (ن=١٠)	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة كيفية إبطال مسكة الغطس على رجل واحدة
			١٥١.٠٠	١٥.١٠	التجريبية (ن=١٠)	
٠.٠٠٠	٣.٦٢٠	٣.٠٠٠	٥٨.٠٠	٥.٨٠	الضابطة (ن=١٠)	اختبار قياس مستوى الاداء الفني لمسكة (بدل السكيف)
			١٥٢.٠٠	١٥.٢٠	التجريبية (ن=١٠)	
٠.٠٣٦	٢.٠٩٤	٢٣.٠٠٠	٧٨.٠٠	٧.٨٠	الضابطة (ن=١٠)	اختبار مستوى الاداء الفني لمهارة الإجلال بالغطس
			١٣٢.٠٠	١٣.٢٠	التجريبية (ن=١٠)	

قيمة Z الجدولية = ١.٩٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات "قيد البحث" ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات "قيد البحث". ويرجع الباحث ذلك التحسن نتيجة زيادة نسبة المحاولات الناجحة التي يؤديها المصارع من المحاولات العشرة وكذلك عدد النقاط الفنية المستحقة عن كل حركة لمحاولة تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى والحصول على ثلاث نقاط فنية ، وبذلك يتحقق فرض البحث الرابع بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في فعالية الأداء المهاري لمهارة الإجلال بالغطس ولصالح القياس البعدي. كما يرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة إلى خضوع التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تحسين الاستجابة الشرطية وسرعة رد الفعل باعتباره من أهم المتغيرات المؤثرة على مستوى المصارع والحصول على النقاط الفنية الهامة والضرورية للفوز بالجملة ثم بالمباراة ، واستخدام ذلك البرنامج لمختلف أنواع المقاومات والشواخص والأثقال ، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين واختلاف أنماطهم الجسمية ، وكذلك ملاءمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر في تطوير سرعة الاستجابة الشرطية وتحسين سرعة رد الفعل وفعالية أداء مهارة الإجلال بالغطس. كما تشير نفس النتائج إلى تحسن القياس البعدي لعينة البحث التجريبية في عدد النقاط الفنية التي يحصل عليها المصارع وذلك لأنه بتحسن استجابته الشرطية لصفارة الحكم وتحسن سرعة رد الفعل لديه وسرعة تجميع النقاط لمهارة الإجلال بالغطس ومن ثم تنفيذها ، فإن زيادة عدد النقاط الفنية التي يحصل عليها يعتمد على كل من عدد الحركات التي يؤديها وكذلك على النقاط الفنية المستحقة عن كل حركة ، أي أن زيادة عدد النقاط الفنية حدثت بزيادة كفاءة أداء المصارع لمهارة الإجلال بالغطس ومحاولة تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى للحصول على ثلاث نقاط فنية بدلاً من نقطة واحدة أو نقطتين فئيتين ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "ساندر و ليفرس" ٢٠٠٠ (١٧)، "أحمد فتحي" ٢٠٠١ (٢) ، "محمد عشاوي" ٢٠٠٣ (١٢) ، "تامر عبدالعظيم" ٢٠٠٨ (٣) ، Dariusz ، "GierczukVladimir LyakhJerzy SadowskiZbigniew Bujak,2016(18) ، JMoriarity ، RPietrzak ، D Darby ، "DorotheeAlfermann ,NataliaStambulova,2004 ، PaulMcCrorry,2014(17) وتشير هذه النتائج إلى أن تحسن الاستجابة الشرطية وسرعة رد الفعل والتدريب المقنن وفقاً لأسس علمية يحسن الأداء المهاري بشكل عام. ومن خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) والأداء الفني للمسكات ومهارة الإجلال بالغطس 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 تعاقبه قبل التدريب على الحركات السريعة". (٥: ٥٨) وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثالثة للبحث ، والتي مفادها ان هناك

فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية، ومتغيرات الاستجابة الحركية "قيد البحث"، ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: مما سبق عرضه وفي حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على سرعة الاستجابة الحركية بشكل ملحوظ أثناء التدريب.
- 2- التمرينات الخاصة المتضمنة على التمارين البدنية الخاصة في البرنامج التدريبي المقترح للمصارعين والمؤثرة على الرجلين والذراعين ساعدت على زيادة سرعة الاستجابة الحركية بشكل كبير.
- 3- للتمرينات الخاصة المستخدمة تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والعلوية.
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة في تحسن قدرة الاستجابة الحركية مما كان له عظيم الأثر على تحسن المهارات الحركية "قيد البحث"

ثانياً: التوصيات: في ضوء الطرق والإجراءات والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تنمية سرعة الاستجابة في فترتي المنافسات وشبه المنافسات لناشئي المصارعة الحرة.

- 1- استخدام التمرينات الخاصة المقترحة في المناهج التدريبية في لعبة المصارعة ولجميع الفئات للحصول على أفضل النتائج .
- 2- التركيز على التدريبات المهارية والالعاب التي تعتمد في متطلباتها الاساسية على سرعة الاستجابة في المنهج التدريبي أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتحسين الأداء الفني (التكنيك).
- 3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق سرعة الاستجابة في المنهج التدريبي لناشئي المصارعة الحرة.
- 4- إجراء دراسات تتناول المهارات السبعة الأساسية الأخرى مثل الخطو خلفاً والتقوس للخلف في المصارعة الحرة.
- 5- الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال عقد ندوات ودورات صقل وورش عمل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح، (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب الرياضي ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة ٣ ، دار الفكر العربي ، ط١-١
2. أحمد فتحي عبدالهادي، (٢٠٠١) تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مصر .
3. تامر عبدالعظيم عبدالوجود ، (٢٠٠٨) فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على مستوى الدفاع لمسكة الوسط العكسية للناشئين في المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مصر .
4. جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ، (٢٠٠٧): الأسس المتروولوجية لنقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . ٢-
5. عبد الستار جبار الضمد، (٢٠٠٠): فسيولوجيا العمليات العقلية للرياضة ، تحليل ، تدريب ، قياس ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١-٣
6. عصام عبد الخالق، (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢ ، القاهرة: منشأة المعارف. ٤-
7. علي السعيد ربحان، (٢٠٠٦): الموسوعة العلمية للمصارعين ، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية . ٥-
8. كمال جميل الربضي ، (٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط ٢ ، دار وائل للنشر ، عمان . ٦-
9. محمد حسن علاوي، (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ٧-
10. محمد رضا إبراهيم، (٢٠٠٨): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. ط ١ (دار الكتب والوثائق، بغداد). ٨-
11. محمد رضا الروبي، (٢٠٠٧): برامج التدريب وتمارين الاعداد ، ماهلنر والتوزيع ، الاسكندرية . ٩-

١٢. محمد سعيد عشاوي، (٢٠٠٣): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسكة الوسط العكسية والرفع للقفوس خلفا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق. -١٠
١٣. مسعد علي محمود ، (٢٠٠٥): موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة) ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، القاهرة. -١١
١٤. معتز يونس ذنون، (٢٠٠١) : قياس "الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لاعبي لدى لاعبي خطوط منتخب جامعة الموصل بكرة القدم" بحث منشور مجلة الرافدين للعلوم الرياضية العدد الثالث والعشرون كلية التربية الرياضية جامعة الموصل-١٢
١٥. هشام عبده الراجحي، (٢٠٠٤) : تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها على مستوى أداء بعض الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، مصر.
١٦. يعرب خيون، (٢٠٠٢) : التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد. -١٣

المراجع باللغة الأجنبية: ثانياً:

- Prediction of winning amateur boxers using pretournament reaction times. The Journal of sports medicine and physical fitness 54(3):340-6 · June 2014: D Darby , J Moriarity , R Pietrzak , Paul McCrory.
- Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers. Conference Perceptual and Motor Skills 124(1):200-213 · February 2016: Dariusz Gierczuk Vladimir Lyakh Jerzy Sadowski Zbigniew Bujak
- Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. Psychology of Sport and Exercise 5(1):61-75 · January 2004.: Dorothee Alfermann , Natalia Stambulova
- Differences of Some Specific Motor Skills for Boxers in Different Level of Complete Success. Second International Scientific Conference, At Skopje . · January 2016.
: Kalach Ruzdija , SeryozhaGontarevBrankoKrstevski
- Relation ship between componebts of speed reaction ,accuracy and fencing success , annual meeting of American alliance for health ,physical education and reaction ,U.S.A.,2000.-14 : Sander L.,Lefevers,Victor

الملاحق

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال المصارعة

التدريب

م	الاسم	الوظيفة
١	أ. د محمد مصدق محمود	علم التدريب الرياضي / لاعب مصارعة دولي سابق
٢	أ. د. أشرف حافظ محمود	علم التدريب الرياضي / مصارعة - مدرب المنتخب الوطني
٣	أ. د. محمد حامد شداد	علم الرياضي / منازلات
٤	أ. د. نبيل محمد احمد فوزي	علم الرياضي / منازلات
٥	أ. م. فرج عبد الرازق فرج	علم التدريب الرياضي / مصارعة - مدرب المنتخب الوطني

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الأقدمية في العمل.

ملحق (٢) أسماء السادة المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
١	أ. د. ياسر عبد الرؤوف	التدريب الرياضي / قسم المنازلات جامعة حلوان
٢	أ. د. نبيل حسني الشوربجي	التدريب الرياضي / قسم المنازلات جامعة طنطا
٣	أ. د. محمد مصطفى جاد بكر	التدريب الرياضي - الجودو / قسم المنازلات جمعة قناة السويس

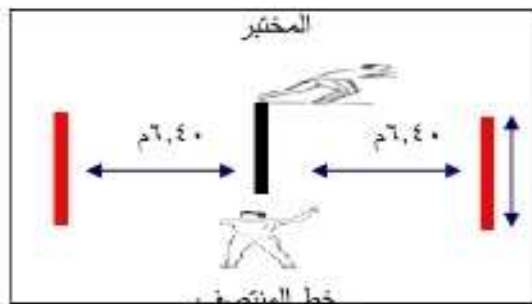
تم تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة "قيد البحث" عن طريق:

- ١- يعطى كل مصارع (١٠) محاولات لأداء لمهارة الإجلاس بالغطس مع زميل في نفس فئة وزنه.
- ٢- يتم تصوير الأداء باستخدام كاميرا تصوير فيديو.
- ٣- يتم عرض الأداء على ثلاث محكمين لتقييم الحركة والنقاط الفنية المستحقة.
- ٤- يتم التقييم بأغلبية التصويت وفقاً لقواعد القانون الدولي للمصارعة.
- ٥- تحسب المحاولة ناجحة للمصارع الذي ينجح في أداء الحركة والحصول منها على نقاط فنية.
- ٦- يشترط أن يكون الأداء بصافرة الحكم ووفقاً للقواعد الدولية للمصارعة.
- ٧- يتم التقييم باستخدام الاستمارة التالية:

ملاحظات	عدد النقاط الفنية المستحقة	فاشلة	ناجحة	معايير التقييم رقم المحاولة
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠
				المجموع

ملحق رقم (٤)

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)



الهدف من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل

في لحظة الانطلاق.

الأدوات المستخدمة :

مساحة بطول ٢٠ متر وعرض ٢

متر خالية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (٤٩).

وصف الأداء : تخطيط منطقة للاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة (٦.٤٠) م ، وطول الخط (١) م
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.
التسجيل: يسجل اللاعب أفضل محاولة يمين وأفضل محاولة يسار من أصل (٣) محاولات من كل جانب. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص ٢٥٤)

ملحق (٥)

بالمصارعين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية

السيد الاستاذ الدكتور/.....

بعد التحية

يجرى الباحث / بدراسة بعنوان " سرعة الاستجابة الحركية البسيطة وعلاقتها بدقة وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المصارعة الحرة "

والغرض من هذه الاستمارة هو ابداء الراي حول التمارين المهارية الخاصة بالمصارعين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين المصارعة الحرة.

والمرجو من سيادتكم التفضل بإبداء الراي حول نسبة كل جزء من الاحماء والاعداد البدني والمهاري والخطي والتهدئة أثناء تنفيذ البرنامج.

ولا يسعني الا ان اتقدم بخالص الشكر والتقدير على مساهمتكم الفعالة في اثراء هذا البحث.

والله ولى التوفيق،،

بيانات خاصة بالخبير :

١. الاسم :
٢. الوظيفة :
٣. الدرجة العلمية :

الباحث

أولاً: التمارين المهارية الخاصة بالمصارعين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية

تمرين رقم (١) يقف المصارعين واحدا خلف الآخر ويعطي المدرب إشارة بيده ويقوم المصارعين بالدرجة أو القفز عكس إشارة المدرب مثلاً يقوم المدرب بإعطاء الإشارة إلى جهة اليمين فيتدحرج المصارعين إلى جهة اليسار وبالعكس أو يعطي الإشارة إلى الأسفل فيقفز المصارعين إلى الأعلى.

تمرين رقم (٢) يقف ثلاثة مصارعين بصف واحد والمسافة بينهم مناسبة ويعطى لكل واحد منهم رقم ابتداءً من جهة اليمين رقم (١) والوسط يأخذ رقم (٢) واليسار يأخذ رقم (٣) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المصارع في الوسط بالدرجة ارضاً إلى الجهة اليمنى وبالتناوب يقفز المصارع على رقم (١) من فوق المصارع رقم (٢) متدحرجاً ارضاً باتجاه المصارع رقم (٣) ليقوم المصارع (٣) بالقفز من فوق المصارع (١) باتجاه الوسط وهكذا الى ان يعلن المدرب رقم احد المصارعين ليقوم بأداء مسكة معينة.

تمرين رقم (٣) يقف المصارع بجانب (٥) كرات طبية 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 (٣) فتعني إن المصارع سيقفز من على ثلاثة كرات ثم يقف ويتجه الى زميله وسط البساط لأداء المسكة المعينة.

تمرين رقم (٤) يقف المصارع ويحاول الدرجة 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 (٥) يقف المصارع ويحاول الدرجة 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 (٦) يقف المصارع ويحاول الدرجة 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 (٧) يقف المصارع ويحاول الدرجة 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 (٨) يقف المصارع ويحاول الدرجة 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 (٩) يقف (٣) مصارعين وسط البساط ويعطى لكل واحدة منهم رقم ويقوم المصارع المنفذ بالوقوف عند خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (٣) متر من كل جهة مواجهاً لهم وعند سماع إشارة المدرب يركض المصارع المنفذ باتجاه المصارعين الثلاثة ثم يعود مسرعاً إلى مكانه الاول ويكون ظهره مواجهاً للمصارعين الثلاثة وبإشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يستدير المصارع المنفذ لمواجهة المصارع صاحب الرقم المعين لأداء المسكة المعينة معه.

تمرين (١٠) يقف (٣) 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 (٣) متر من كل جهة مواجهاً لهم , وعند سماع الاشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه صاحب الرقم المعين لأداء المسكة المعينة معه.

تمرين رقم (١١) يقف (٣) مصارعين وسط البساط ويعطى لكل واحدة منهم رقم ويقوم المصارع المنفذ من وضع الاستلقاء على الظهر ثم الوقوف ويكون الأداء بشكل متكرر , وعند الاشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه صاحب الرقم المعين وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه.

تمرين رقم (١٢) يقف أحد المصارعين وسط البساط ويدور حوله (٣) مصارعين على خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (٣) متر من كل جهة ويعطى لكل واحدة منهم رقم , وعند الاشارة إلى رقم أحد المصارعين الثلاثة يركض المصارع المنفذ باتجاه زميله وسط البساط لأداء المسكة المعينة معه.

تمرين (١٣) يقف المصارع المنفذ وسط البساط وعلى جانبه من اليمين واليسار يقف مصارعان على خط المنطقة السلبية (الزون) الذي يبعد مسافة (٣) 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 الاول وسط البساط.

تمرين رقم (١٤) يقف المصارع المنفذ في وسط البساط ويحمل كرة طبية زنه (١) كغم بيديه وعند سماع إشارة المدرب يقوم برمي الكرة إلى الأعلى ويركض مسرعاً الى خط الزون ومن ثم يعود لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض وتكرر هذه العملية عدة مرات ولجميع الجهات.

تمرين رقم (١٥) يقوم المصارع المنفذ بنصف درجة خلفية والرجوع إلى وضعه الأصلي والوقوف بدون مساعدة من يديه ويتجه الى زميله وسط البساط لأداء مسكة معينة.

ثانياً: التمرينات البدنية الخاصة بالمصارعين لتطوير وتحسين زمن التوقع والاستجابة الحركية

تمرين رقم (١) 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 (٢) 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 (٣) 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 (٤) 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 (٥) 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 (٦) 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 (٧) 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 (٨) 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 (٩) 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 (١٠) يقف مصارعان على جانبي البساط واحد امام الثاني ووضع كرة وسط البساط وعند سماع الإشارة ينطلق المصارعان بأقصى سرعة وبصورة تنافسية للامساك بالكرة.

تمرين (١١) 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 (١٢) يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويقوم بلف الجذع (يمين - يسار) وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط.

تمرين (١٣) يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويأخذ وضع الانحناء ومسك القدمين وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط.

تمرين (١٤) يقف المصارع المنفذ في بداية البساط ويأخذ وضع الجلوس الطويل والانحناء ومسك القدمين وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى نهاية البساط.

تمرين (١٥) 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 (٦) الوقت المستخدم في التمرينات الخاصة اليومية والأسبوعية بالدقائق

الوقت المخصص	وقت التمرينات بالدقائق	الوقت خلال الأسبوع	الوقت خلال (١٠) أسابيع
أقسام التمرينات	خلال اليوم	الواحد	أسابيع
القسم الرئيسي	١٥ دقيقة	(٤٥) دقيقة	(٤٥٠) دقيقة
التمارين خلال (٥) أسابيع	(١٥) د تمارين بدنية	(٣٠) دقيقة	(١٥٠) دقيقة



الأولى	(١٥) د تمارين مهارية	(١٥) دقيقة	(٧٥) دقيقة
٣	التمارين خلال (٥) أسابيع	(٣٠) دقيقة	(١٥٠) دقيقة
	الثانية	(١٥) د تمارين بدنية	(٧٥) دقيقة

ملحق (٧) توزيع التمرينات الخاصة ضمن الوحدات التدريبية

المرحلة التدريبية : الإعداد الخاص

الهدف : تطوير سرعة الاستجابة الحركية

الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	التاريخ	التمرينات الخاصة	نوع التمرينات	الملاحظات
الأسبوع الأول	الأولى	٢٠١٤ / ١٠ / ١١	(٣ + ٢ + ١)	تمارين بدنية	
	الثانية	٢٠١٤ / ١٠ / ١٣	(٣ + ٢ + ١)	تمارين بدنية	
	الثالثة	٢٠١٤ / ١٠ / ١٥	(٣ + ٢ + ١)	تمارين مهارية	
الأسبوع الثاني	الرابعة	٢٠١٤ / ١٠ / ١٨	(١ + ٥ + ٤)	تمارين بدنية	
	الخامسة	٢٠١٤ / ١٠ / ٢٠	(٢ + ٥ + ٤)	تمارين بدنية	
	السادسة	٢٠١٤ / ١٠ / ٢٢	(٣ + ٢ + ١)	تمارين مهارية	
الأسبوع الثالث	السابعة	٢٠١٤ / ١٠ / ٢٥	(٣ + ٧ + ٦)	تمارين بدنية	
	الثامنة	٢٠١٤ / ١٠ / ٢٧	(٤ + ٧ + ٦)	تمارين بدنية	
	التاسعة	٢٠١٤ / ١٠ / ٢٩	(١ + ٥ + ٤)	تمارين مهارية	
الأسبوع الرابع	العاشر	٢٠١٤ / ١١ / ١	(٥ + ٩ + ٨)	تمارين بدنية	
	الحادية عشر	٢٠١٤ / ١١ / ٣	(٦ + ٩ + ٨)	تمارين بدنية	
	الثانية عشر	٢٠١٤ / ١١ / ٥	(٢ + ٥ + ٤)	تمارين مهارية	
الأسبوع الخامس	الثالثة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ٨	(٧ + ١١ + ١٠)	تمارين بدنية	
	الرابعة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ١٠	(٨ + ١١ + ١٠)	تمارين بدنية	
	الخامسة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ١٢	(٣ + ٧ + ٦)	تمارين مهارية	
الأسبوع السادس	السادسة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ١٥	(٤ + ٧ + ٦)	تمارين مهارية	
	السابعة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ١٧	(٥ + ٩ + ٨)	تمارين مهارية	
	الثامنة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ١٩	(٩ + ١٣ + ١٢)	تمارين بدنية	
	التاسعة عشر	٢٠١٤ / ١١ / ٢٢	(٦ + ٩ + ٨)	تمارين مهارية	



الأسبوع السابع	العشرون	٢٤ / ١١ / ٢٠١٤	(٧ + ١١ + ١٠)	تمارين مهارية
	الواحدة والعشرون	٢٦ / ١١ / ٢٠١٤	(١٠ + ١٣ + ١٢)	تمارين بدنية
الأسبوع الثامن	الثانية والعشرون	٢٩ / ١١ / ٢٠١٤	(٨ + ١١ + ١٠)	تمارين مهارية
	الثالثة والعشرون	١ / ١٢ / ٢٠١٤	(٩ + ١٣ + ١٢)	تمارين مهارية
	الرابعة والعشرون	٣ / ١٢ / ٢٠١٤	(١١ + ١٥ + ١٤)	تمارين بدنية
الأسبوع التاسع	الخامسة والعشرون	٦ / ١٢ / ٢٠١٤	(١٠ + ١٣ + ١٢)	تمارين مهارية
	السادسة والعشرون	٨ / ١٢ / ٢٠١٤	(١١ + ١٥ + ١٤)	تمارين مهارية
	السابعة والعشرون	١٠ / ١٢ / ٢٠١٤	(١٢ + ١٥ + ١٤)	تمارين بدنية
الأسبوع العاشر	الثامنة والعشرون	١٣ / ١٢ / ٢٠١٤	(١٢ + ١٥ + ١٤)	تمارين مهارية
	التاسعة والعشرون	١٥ / ١٢ / ٢٠١٤	(١٣ + ١٥ + ١٤)	تمارين مهارية
	الثلاثون	١٧ / ١٢ / ٢٠١٤	(١٣ + ١٥ + ١٤)	تمارين بدنية

ملحق (٨) نموذج التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي

الوحدة التدريبية رقم (١)

الهدف / تطوير الجانب البدني

الاسبوع / الأول

المرحلة التدريبية / الإعداد

الوقت : ٩٠ د

الخاص

الملاحظات	الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	وقت التمرين	التمارين المستخدمة	الوقت	اقسام الوحدة التدريبية
	١٣٥ ثا	٧٥ ثا	٣ × ٤٥ ثا	٨٠ - ٨٥ %	٥ د	تمرين رقم (١)	٧٠ د	الجزء الرئيسي
	١٥٠ ثا	٩٠ ثا	٣ × ٣٠ د	٨٥ - ٩٠ %	٥ د	تمرين رقم (٢)	١٥ د	التمرينات المركبة
	١٥٥ ثا	٩٥ ثا	٣ × ٢٥ ثا	٩٠ - ٩٥ %	٥ د	تمرين رقم (٣)		البدنية بأداء مهاري

الوحدة التدريبية رقم (٩)

الهدف / تطوير الجانب المهاري

الاسبوع / الثالث

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	وقت التمرين	التمارين المستخدمة	الوقت	اقسام الوحدة التدريبية
	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	٢ × ١٢	% ٧٠ - ٦٥	٥ د	تمرين رقم (٤)	٧٠ د	الجزء الرئيسي
	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	٢ × ١٢	% ٧٠ - ٦٥	٥ د	تمرين رقم (٥)	١٥ د	التمرينات المركبة المهارية التطبيقية
	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	٢ × ١٢	% ٧٠ - ٦٥	٥ د	تمرين رقم (١)		