

## تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين

أ.د/ اشرف حافظ

أ.م.د/ تامر ابراهيم نبيل

الباحث/ عزت جابر عبد العزيز

١/مقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي هو مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتمادا على نظريات عملية مختلفة تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط لامتلاك المقدرة على التنافس وإحراز البطولات (١٣:١٧).

ويشير " مسعد محمود " (١٩٩٧م) أن المصارعة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسح الكتفين أو النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (٢٣ : ١٣ ، ١٩)

يشير " 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 (٢٥ : ٢٠١)

ويؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) على أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (١٠ : ١٧١)

كما يشير "مسعد علي محمود" (١٩٩٧م) الى أن المصارع يحتاج بشدة الى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس والتي تتمثل في وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة الى مقاومة الجاذبية الأرضية. (٢٣ : ٢٤٠)

والقدرة العضلية هي إمكانية بذل مستوى عالي من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوي عالي من السرعة لذا فإن القدرة هي ناتج القوة والسرعة ، وتمثل الكفاءة البدنية المعتمدة على القدرة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية وهي مجالاً لتمييز الرياضيين عن بعضهم وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية تدريبات المقاومة في تنمية القدرة العضلية خاصة تلك التدريبات التي تعتمد على استخدام الاثقال والتدريب البليومتري.(١٥ : ١٦،١٥)

ويشير كلاً من " أبو العلا عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين " (١٩٩٣م) إلى أهمية أداء التدريبات الحركية المتخصصة خاصة تدريبات القدرة العضلية باستخدام قدم واحدة انطلاقاً من أن مقدار القوة الناتجة عن انقباض عضلات الرجلين معا يكون أقل من مجموع القوة الناتجة عن كل رجل على حدة ، وقد أطلق على هذا الفرق مصطلح " العجز الثنائي " . ( ١ : ٦ )

ويرى " أشرف حافظ محمود، نبيل حسني الشوربجي " (٢٠٠٩م) انه من الملاحظ أنه حدث تطور ملحوظ في بناء البرامج التدريبية بحيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم في التدريب مما يعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية بكاملها. ( ٢ : ٣ )

وتستخدم التدريبات النوعية للربط بين الجانب البدني والجانب المهاري والتي تشمل المهارات الحركية المفردة التي تستخدم أثناء المباريات ، لذلك يزداد نصيب تلك التدريبات في الوحدات التدريبية والبرنامج التدريبي كلما اشتمل النشاط علي عدد كبير من المهارات . ( ٤ : ١٦٥ )

ويشير "محمد الروبي" (٢٠٠٥م) ان فعالية الاداء المهارى تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدرته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. ( ٢٠ : ٢٥٤ )

و يعتبر التكنيك المفضل لمعظم المصارعين هو كيفية اجلاس المنافسين أو حصول المهاجم على فرصة اعتلاء منافسه فى وضع الصراع الأرضى حتى يعطى لنفسه فرصة أكبر للهجوم لأن منافسه يكون جسمه وأكتافه قريبين من البساط وفرصة تعرضهما لوضع الخطر كبير (٦:٨). عزت

## أهمية مهارة مسكة الوسط العكسية

١. يمكن اللاعب المهاجم من إنهاء المباراة والفوز على منافسه بالكتف .
٢. تمكن اللاعب المهاجم الحصول على خمس نقاط لصالح المهاجم أو ٤ نقاط أو ٢ نقطة أو ١ نقطة .
٣. عند تسجيل المهاجم أى نقاط فنية من أداء لمهارة مسكة الوسط العكسية تقرب اللاعب من التفوق الفني فارق ٨ نقاط .
٤. تأثير العرق يكون قليل عند أداء مهارة مسكة الوسط العكسية مما يجعل المهاجم يؤدي المهارة بصورة أفضل .
٥. الجمال فى الأداء (١٦ : ١٤).

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومدرب ومشاهداته للبطولات المحلية والدولية والعالمية الإهتمام العالمي بمهارات الصراع أرضاً حيث أن معظم اللاعبين يفوزون من وضع الصراع أرضاً وأن أفضل المهارات وأكثرها فعالية من وضع الصراع أرضاً هي حركة رفعة الوسط العكسية فى المصارعة الرومانية ، ويرجع ذلك إلى أنها من المهارات الفنية العالية التي يمكن الحصول منها على (٤)،(٥) نقاط فنية ، وقد تميز فى أداء تلك الحركة افضل مصارعي العالم ومن جانب آخر فقد لاحظ الباحث أن معظم لاعبي المصارعة الرومانية لا يؤدون حركة رفعة الوسط العكسية فى المباريات بفعالية ، ويرجع ذلك إلى أن عملية التدريب على تلك الحركة تتم من خلال تكرار اللاعب لأدائها وهذا غير كاف للتقدم بمستوي الأداء البدني والمهاري لها ، كما أن البرامج التدريبية المستخدمة لا تتضمن على تدريبات نوعية بتلك المهارة .

مما دعت الحاجة إلى ضرورة وضع مجموعة من التدريبات النوعية تعمل على الإرتفاع بمستوي الأداء البدني والمهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية فى المصارعة الرومانية.

### ٢/١ هدف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع تدريبات نوعية لمعرفة تأثيرها علي :-
- بعض المتغيرات البدنية الخاصة للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين.
- فعالية الأداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين.

### ٣/١ فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة-التجريبية) ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

### ٤/١ مصطلحات البحث :

#### - فعالية الاداء المهارى:

قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدرته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. (١٩ : ٢٥٤)

#### - التدريبات النوعية Specific exercises

"هي مجموعة من التدريبات المقننة لأجزاء الحركة ومراحلها أو للحركة كاملة ، وهي تحاكي الأداء المهاري للحركة من حيث (اتجاه وقوة وزمن أدائها ) ، وتؤدي فردية أو زوجية بأدوات أو بدون أدوات" . (١٤ : ٩)

#### - مهارات مسكة الوسط العكسية "Skill Center reverse grip"

هي مهارة يتم فيها السيطرة علي المنافس من المسكة العكسية للوسط والدوران حول المحور الرأسي بحيث يتعرض ظهر اللاعب المنافس للبساط بزواوية ٩٠ درجة. (١٦ : ٦).

#### - \* الخطفه الفنية الكبرى "the biggest technical grip"

تعتبر الخطفه التي ينفذها المصارع من الوضع وقوفاً ويفقد المدافع أي اتصال بالارض ويتم تطويحه في الهواء ويلف ثم ينزل للارض في وضع خطر مباشر في مسار دائري كامل وتحسب بخمس نقاط علي الخصم (تعريف اجرائى ) عزت

### ٥/١ الدراسات السابقة:

١- قام "سامي إبراهيم محمود" (٢٠١٢م) (٧) دراسة بعنوان تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشئي الجمباز، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشئي الجمباز من خلال المتغيرات البدنية ومستوى الاتزان الديناميكي والمهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبق عليهم برنامج تدريبي قبلي وبعدي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٦ لاعبين من ناشئي الجمباز، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء البدني، والمهاري لدى عينة الدراسة، تأثيراً إيجابياً للبرنامج التدريبي المقترح على تحسن التوازن الديناميكي، والمستوى المهاري لبعض الأداءات المهارية.

٢- قام " محمد علي حسن خطاب " (٢٠١٢م) (٢١) دراسة بعنوان " فاعلية استخدام التدريبات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان مهارة الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة" وهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية في مستوى القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى للدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة، واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت ٦ لاعبين تحت ٧ سنوات بنادى وادى دجلة و استخدم الباحث المنهج التجريبي، واطهرت النتائج مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية في تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية والدمج بين برنامج الاعداد البدني والاعداد المهارى يعتبر افضل اساليب تطوير و اتقان الاداء المهارى فى اقل زمن ممكن .

٣- أجرى "محمد اسماعيل الجمال" (٢٠٠٧م) (١٦) دراسة عنونها "تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية " استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة مع عمل قياس قبلي وقياسيين تتبعيه وقياس وقياس بعدي وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي القوة العضلية لصالح القياس البعدي .

٤- قام "هيثم عبد الرازق احمد" (٢٠٠٦م) (٢٦) دراسة بعنوان " اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الامامية على جهاز العقلة " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات النوعية في تحسين الصفات البدنية للأداء المهارى لمهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الامامية على جهاز العقلة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت على ٨ لاعبين تحت ١٤ سنة بنادى سيورتنج الرياضى ، ، و اظهرت النتائج مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية التى ادت الى تحسين الأداء المهارى

لمهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة تحت ١٤ سنة.

٥- أقام "على السعيد ربحان" (١٩٩٤)(١١) دراسة بعنوان تأثير برنامج تخصصي بالانتقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين، وهدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي تخصصي بالانتقال لمصارعي المرحلة الرابعة لتنمية القوة العضلية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على فعالية الأداء المهاري واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينه قوامها ٣٠ مصارع من المرحلة الرابعة بمحافظة الدقهلية، وظهرت النتائج على ان البرنامج المقترح أدى إلي تحسن معنوي فى القوة العضلية الثابتة والحركية وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية

٦- قام " أشرف حافظ محمود" (١٩٩٢م)(٣) دراسة بعنوان تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين، وهدفت الدراسة الى إعداد برنامج للألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على مستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينه قوامها (٦٠) مصارع ناشئي من ٩-١٢ سنة، وظهرت النتائج أن برنامج الألعاب الغرضية قيد الدراسة أدى إلي الإرتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين أفضل من البرنامج التقليدي .

٧- قام " محمد نبوي الأشرم" (١٩٨٦)(٢٢) دراسة بعنوان أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنثير الأمامي) للناشئين من (١٨ - ٢٠) سنة، وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة واستخدم المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونه من (١٢) ناشئي من أبطال الجمهورية، أظهرت النتائج على تحسن معنوي فى الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح المجموعة التجريبية ، زيادة القوة المميزة السرعة بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

٦/١ إجراءات البحث :

١/٦/١ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية.

٢/٦/١ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة القليوبية للمصارعة الرومانية والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة ، من مصارعي (من ١٦ : ١٧ سنة ) ، وبلغ حجم العينة الكلية (٣٦) مصارعاً ، منهم (١٢) مصارع لإجراء الدراسات الاستطلاعية ، و(٢٤) مصارع تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقوام كل مجموعة منهما (١٢) مصارع.

#### ١/٢/٦/١ شروط أختيار العينة:

- ١- أن يكون مسجل بالإتحاد المصري للمصارعة.
- ٢- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب .
- ٣- سهولة توافر أفراد العينة فى الأوقات المخصصة للبرنامج.

١/٢/٦/١ تجانس عينة البحث: مرفق(١)

١/٢/٦/٢ تكافؤ عينة البحث: مرفق(٢)

٣/٦/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٦/١ وسائل جمع البيانات:

#### - الإستبيان

قام الباحث بتصميم استمارات استبيان لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد المكونات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، وتحديد الإختبارات التي تقيس كل مكون ، وتحديد بعض الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي، استمارة تقييم فعالية الاداء المهارى للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، وكذلك التمرينات النوعية المستخدمة . (مرفق ٣) (مرفق ٤) (مرفق ٦)

٢/٣/٦/١ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- ميزان طبي - مقياس الطول رستاميتير .
- شريط قياس - عدد ٢ ساعة إيقاف ٠.١ ثانية .
- ديناموميتر - ديناموميتر القبضه .
- عدد ٣ شواخص - عدد ٤ كرات طبية .
- عدد ٣ بارات حديدية بالإضافة إلي أثقال مختلفة الأوزان .
- عدد ٣ شواخص مصارعة مختلفة الأوزان .
- عدد ٣ دامبلز .
- جهاز الرفع من أسفل .

- الإختبارات : مرفق(٧)

- إختبار القدرة العضلية للرفعة من أسفل ( ث ) .
- إختبار زمن أداء ثلاث رميات بالشاخص ( ث ) .
- إختبار القوة القسوى للقبضة ( باوند) .
- إختبار القوة القسوى للظهر ( كجم) .
- إختبار القوة القسوى للرجلين ( كجم) .
- إختبار القوة القسوى الحركية للرفعة من أسفل ( كجم) .
- إختبار المسافة الأفقية للكوبري ( كجم) .
- إختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (عدد).
- إختبار فعالية الاداء المهاري .

٤/٦/١ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين على عينة مكونة من ١٢ مصارع من داخل عينة البحث الكلية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/٩/١٥ حتي ٢٠٢٠/٩/٢٩ م .

١/٤/٦/١ صدق الاختبارات :

لإيجاد معامل صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز لمجموعة استطلاعية قوامها (١٢) مصارع تم تقسيمهم حسب نتائجهم من خلال التجانس الى مجموعته مميزه قوامها(٦) مصارعين ومجموعة غير مميزه قوامها(٦) مصارعين.

جدول(١)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١ = ٦ ، ن = ٢ = ٦

م	الإختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	القوة القسوى للقبضة اليمنى	42.166	5.231	46.666	4.802	4.500-	*7.997-
٢	القوة القسوى للقبضة اليسرى	38	5.215	42.833	4.956	4.833-	*12.042-
٣	القوة القسوى الثابتة للظهر	128.5	13.095	148.5	11.827	20.000-	*6.012-
٤	القوة القسوى الثابتة للرجلين	203.5	31.848	213	53.287	9.500-	*.550-
٥	القوة القسوى الحركية للرفعة من أسفل	89.833	8.207	114	10.217	24.166-	*15.301-
٦	القدرة العضلية للرفعة من أسفل	4.188	0.238	3.925	0.263	.263	*7.972
٧	القدرة العضلية للحركة	7.373	0.352	6.958	0.268	.415	*3.055



٨	المرونة المسافة الافقية للكوبرى	22.833	5.671	12	5.09902	10.833	*16.564
٩	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ ث)	4.833	0.983	5.833	0.98319	1.000-	*3.873-
١٠	فعالية الاداء المهارى	2.6	0.126	3.516	0.263	.٧٦٦-	*٧.٠٤٢-

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المصارعين المتميزين والمصارعين الأقل تميزاً لصالح المصارعين المتميزين في المتغيرات البدنية و فعالية الأداء المهاري ، مما يدل علي صدق الاختبار.

٢/٤/٦/١ ثبات الاختبارات:

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٦

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	42.166	5.231	42	5.549	*0.999
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	38	5.215	38.166	4.915	*0.998
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	127.5	13.095	128.833	13.847	*0.999
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	203.5	31.848	202.833	31.435	*1
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.833	8.207	90	8.221	*0.987
٦	القدرة العضلية للرفعة من أسفل	4.188	0.23819	4.16	0.20١	*0.964
٧	القدرة العضلية للحركة	7.373	0.352	7.356	0.369	*0.995
٨	المرونة المسافة الافقية للكوبرى	22.833	5.671	23	5.865	*0.992
٩	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ ث)	4.833	0.983	5	0.894	*0.91
١٠	فعالية الاداء المهارى	2.6	0.126	2.550	.137	*.874

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني

للمتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

٤/٦/١ محددات برنامج التدريبات الخاصة المقترحة :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوعاً .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاث وحدات .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية ٩٠ دقيقة .

- زمن التدريبات النوعية المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية ٥٥ دقيقة .
- قسمت الوحدة التدريبية اليومية إلى العناصر الأساسية وهي الجزء التمهيدي أو الإعدادي وزمنه ( ٢٠ دقيقة) ويتضمن تمرينات جرى وتمرينات إطالات وتمرينات بهلوانية وتمرينات كوبرى ، والجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) وزمنه (٦٥ دقيقة) ويتضمن على التدريب المهارى ( ١٠ دقائق) والتدريبات النوعية المقترحة (٥٥ دقيقة) ، والجزء الختامي وزمنه (٥ دقائق)
- استخدم الباحث في تدريب القوة القصوى طريقة الهرم المفلطح (Flat pyramid loading pattern) لتنمية القوة القصوى بحد أدنى من التضخيم العضلى وهي ( ٧ مجموعات ) = (٦ تكرارات × ٨٠% ) + (٣ تكرارات × ٩٠% ) × ٥ مجموعات + (٦ تكرارات × ٨٠% ) باستخدام تدريبات الأثقال بعد تحديد الحد الأقصى لعدة واحدة، وزمن راحة (٢ق).
- (٢٧ : ٢٧-٣٠)
- وقد استخدم الباحث لتدريب القدرة العضلية شدة (٤٠%-٦٠%) من أقصى وزن، وعدد (٤) تمرينات، وعدد (٤) مجموعات لكل تمرين، وعدد تكرارات (١٢-١٥) تكرار بسرعة انفجارية، وراحة بينية ٢.٥ق.
- تؤدي تدريبات المرونة لأقصى مدى ، وعدد ٣ تمرينات يؤدي كل تدريب ٣ مجموعات وفترة دوام ٣٠ ثانية ، وراحة ٣٠ث.
- تؤدي تدريبات الرشاقة بأقصى سرعة ، وفترة دوام ١٥ ثانية، وعدد ٤ تمرينات، وعدد مجموعتين لكل تمرين ، وراحة (١) دقيقة .
- مراعاة أسس ومبادئ التدريب (التوقيت الصحيح لتكرار الحمل - الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل - الاستمرارية في التنمية- التكامل بين المكونات البدنية) . (٤ : ٤٤)
- إعادة اختبار الحد الأقصى كل أسبوعين . (١١ : ٧)
- يجب الاهتمام بتهيئة عضلات الجسم قبل تنفيذ الجزء الرئيسي من التدريب ، والاهتمام بالتدرج في رفع مستوى الحمل التدريبي .

#### ٨- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبالية خلال الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٠م حتى ٢٢/١٠/٢٠٢٠م ، وتم تطبيق برنامج التدريبات النوعية خلال الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢٠م حتى ١٤/١٠/٢٠٢١م أي لمدة ١٢ أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مرفق (٨) ، وأجريت القياسات البعدية فى الفترة من ١٦/١٠/٢٠٢١م حتى ١٩/١٠/٢٠٢١م.

١/٦/٥ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- إختبار ت ( T . Test ) للفرق بين مجموعتين متساويتين .
- إختبار ت ( T . Test ) لمجموعة واحدة .
- النسبة المئوية للتحسن .

١/٧ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٧/١ عرض النتائج:

جدول (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	43.416	5.017	44.583	5.142	-1.166	*-2.310	2.686
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	38.666	5.314	39.333	5.033	-0.666	-1.876	1.723
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	130.25	13.287	132.166	13.469	-1.916	*-2.054	1.471
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	204.75	23.065	209.416	20.712	-4.666	-3.730	2.279
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.166	11.645	91.666	10.516	-2.500	*-2.569	2.803
٦	القدرة العضلية للرفعة من أسفل	4.35	0.394	4.201	0.280	.148	*2.539	-3.409
٧	القدرة العضلية للحركة	7.5	0.443	7.230	0.452	.269	*2.748	-3.589
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبرى	26	5.969	19.833	5.305	6.166	*9.496	-23.718
٩	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ ث)	4.833	0.937	5.416	0.900	-0.583	*-2.028	12.070
١١	فعالية الاداء المهارى	2.969	0.٤3٥	3.226	0.٨٧7	-٠.٢٥٧	*٣. 68	%٨.٦٥٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية 11 = 1.86

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي

#### جدول (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	41.833	3.904	46.5	3.965	-4.666	*-6.470	%11.155
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	39.333	5.033	43.416	4.870	-4.083	*-9.398	%10.381
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	130	12.649	145	11.901	-15.000	*-6.658	%11.538
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	205.5	25.610	220.333	39.909	-14.833	*-٢.758	%7.218
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.333	10.620	115	11.878	-25.666	*-18.70	%28.731
٦	القدرة العضلية للرفعة من أسفل	4.292	0.338	4.021	0.362	.270	*13.987	%6.308
٧	القدرة العضلية للحركة	7.474	0.460	7.098	0.438	.384	*5.816	%5.029
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبري	25.833	5.621	13.666	5.228	12.166	*15.282	%47.096
٩	الرشاقة أداء الكوبري لمدة (١٠ ث)	4.666	0.778	5.833	0.937	-1.166	*-5.631	%24.998
١٠	فعالية الاداء المهارى	3.014	0.٦٧8	4.164	0.٣3٦	-1.15	*٥.٥58	%38.155

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١.٨٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٥)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١، ن = ٢، ن = 12

م	المتغيرات	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			

4.299	*-2.653	-1.916	3.965	46.5	5.142	44.583	القوة القصى للقبضة اليمنى	١
10.381	*-20.31	-5.000	4.870	43.416	5.033	39.333	القوة القصى للقبضة اليسرى	٢
9.709	*-5.582	-12.833	11.901	145	13.469	132.166	القوة القصى الثابتة للظهر	٣
5.212	*-1.٨٨5	-10.916	39.909	220.333	20.712	209.416	القوة القصى الثابتة للرجلين	٤
25.454	*18.129	-23.333	11.878	115	10.516	91.666	القوة القصى الحركية للرفعة من أسفل	٥
-4.283	*3.797	.180	0.362	4.021	0.280	4.201	القدرة العضلية للرفعة من أسفل	٦
-1.832	*2.355	.132	0.438	7.098	0.452	7.230	القدرة العضلية للحركة	٧
-31.092	*6.705	6.166	5.228	13.666	5.305	19.833	المرونة المسافة الأفقية للكوبرى	٨
7.691	*-2.159	-4.16	0.937	5.833	0.900	5.416	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ اث)	٩
%29.076	*3.٤٥7	-0.938	0.336	4.164	0.877	3.226	فعالية الاداء المهارى	١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية =22 =2.07

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطه ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### ٢/٧/١ مناقشة النتائج:

فى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار البحث وفروضه ومنهجه والعينة المستخدمة تم مناقشة هذه النتائج كما يلي :

٩- الفرض الاول: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة لصالح القياس البعدي فى مستوي القدرة العضلية والقوة القصى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية للرفعة من أسفل ٢.٥٣٩ ، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص ٢.٧٤٨ ، والقوة القصى للقبضة اليمنى - ٢.٣١٠ ، والقوة القصى للقبضة اليسرى - ١.٨٧٦ ، والقوة القصى للظهر - ٢.٠٥٤ ، والقوة القصى للرجلين - ٣.٧٣٠ ، والقوة القصى الحركية للرفعة من أسفل - ٢.٥٦٩ ، والمسافة الأفقية للكوبرى ٩.٤٩٦ ، وأداء مهارة الكوبرى من الوقوف لمدة ١٠ ثواني - ٢.٠٢٨ ، كما بلغت نسبة التحسن فى المتغير المهارى بين القياس القبلي والبعدي (٨.٦٥٦%) ويرجع الباحث ذلك إلي إنتظام أفراد المجموعة

الضابطة فى التدريب دون إنقطاع ، وطول مدة تطبيق الدراسة الأساسية للبحث والتي أدت إلى تحسن نسبي فى تلك المتغيرات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من علي ربحان (١٩٩٤م) (٩) ، علاء قناوي (١٩٩٦م) (٧) ، محمد عشاوى (٢٠٠٣) (١١) ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى القدرة العضلية والقوة القصوى والمرونة والرشاقة لأفراد المجموعة الضابطة نتيجة لإنظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب ، وتكرار أداء التمرينات بصورة منتظمة والذي أدى إلى تنمية تلك المكونات خلال فترة الدراسة الأساسية للبحث .

١٠ - الفرض الثانى: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ونسب التحسن فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى مستوى القدرة العضلية والقوة القصوى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية للرفعة من أسفل (١٣.٩٨٧) ، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص (٥.٨١٦) ، والقوة القصوى للقبضة اليمنى (-) (٦.٤٧٠) ، والقوة القصوى للقبضة اليسرى (-) (٩.٣٩٨) والقوة القصوى للظهر (-) (٦.٦٥٨) ، والقوة القصوى للرجلين (-) (٢.٧٥٨) ، والقوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل (-) (١٨.٧٠) ، والمسافة الأفقية للكويري (١٥.٢٨٢) ، وأداء مهارة الكويري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (-) (٥.٦٣١) ، كما بلغت نسبة التحسن فى المتغير المهارى بين القياس القبلى والبعدى (38.155%) ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات النوعية المقترحة والتي تعمل فى نفس مسار وقوة وزمن مهارة مسكة الوسط العكسية، وكذلك تركيز التدريبات النوعية المقترحة على المجموعات العضلية العاملة فى المهارة قيد البحث بشكل خاص مشابه للأداء المهارى لها ، وما تم داخل هذه المجموعة تأكيداً لما يراه البعض من إستخدام التدريبات النوعية للربط بين الجانب البدنى والجانب المهارى والتي تشمل المهارات الحركية المفردة التي تستخدم أثناء المباريات ، لذلك يزداد نصيب تلك التدريبات فى الوحدات التدريبية والبرنامج التدريبي ، وتنمية تلك المكونات البدنية حسب الأهمية النسبية لكل مكون.

وكذلك تتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من محمد الروبي (١٩٨٣م) (١٢) ، محمد الأشرم (١٩٨٦م) (١٦) ، ، علي ربحان (١٩٩٤م) (٩) ، صلاح عسران (١٩٩٦م) (٦) ، علاء قناوي (١٩٩٦م) (٧) ، روميثش وفرابر (١٩٩٣م) (٢٢) ، مارك وأخرون (١٩٩٣م) (٢٠) ،

نوفيكوف (١٩٩٩م) (٢١) ، محمد عشاوي (٢٠٠٣) (١١) ، هيثم عبد الرزاق احمد " (٢٠٠٦م) (١٧) ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى مستوى القدرة العضلية والقوة القسوى والمرونة والرشاقة نتيجة استخدام التدريبات النوعية والتي تعمل فى نفس المسار الحركي لمهارات المصارعة ، كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار الية محمد على حسن خطاب (٢٠١٢م) (١٥) ، سامي إبراهيم محمود (٢٠١٢م) (٥) فى مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية فى تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية.

١١ - الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين ( الضابطة-التجريبية) ونسب التحسن فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى المجموعة التجريبية.

ويتضح من جدول (٥) تحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرة العضلية والقوة القسوى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية للرفعة من أسفل ( ٤.٢٨٣٩- ) ، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص (-١.٨٣٢) ، والقوة القسوى للقبضة اليمنى (٤.٢٩٩) ، والقوة القسوى للقبضة اليسرى (١٠.٣٨١) والقوة القسوى للظهر (٩.٧٠٩) ، والقوة القسوى للرجلين (٥.٢١٢) ، والقوة القسوى الحركية للرفعة من أسفل (٢٥.٤٥٤) ، والمسافة الأفقية للكوبري (-٣١.٠٩٢) ، وأداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (٧.٦٩١) فعالية الأداء المهارى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدي ، حيث بلغ فرق النسبة المئوية للتحسن (٢٩.٠٧٦%) ، ويرجع الباحث ذلك التحسن الكبير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية للتدريبات الخاصة المقترحة والتي تتشابه مع المسار الحركي لمهارة مسكة الوسط العكسية، وتركيز التدريب على المجموعات العضلية العاملة فى تلك الحركة والذي ينعكس على تحسين فعالية الأداء المهارى لها، بالإضافة إلى التدرج بشدة وحجم الحمل وفترات الراحة واستخدام تدريبات بالشاخص والزميل والتي تعطي الإحساس الصحيح بالأداء المهارى ، بينما استخدمت المجموعة الضابطة التدريبات المنفذة فى شكلها التقليدى ، والتي تفتقد إلى تحديد المسار الحركي الصحيح المشابه للأداء المهارى للحركة قيد البحث بالإضافة إلى عدم تحديدها لمكونات الحمل من شدة وحجم وفترات راحة .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من محمد الروبي (١٩٨٦م) (١٣) ، محمد الأشرم (١٩٨٦م) (١٦) ، على ربحان (١٩٩٤م) (٩) ، السيد عيسى (١٩٨٧م) (٢) ، صلاح عسران (١٩٩٦م) (٦) ، علاء قناوي (١٩٩٦م) (٧) ، مارك وأخرون (١٩٩٣م) (٢٠) ، محمد

عشماوى(٢٠٠٣)(١١)، حيث أظهرت النتائج تحسن كبير فى مستوى الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات مشابهة للأداء المهاري .

ومن خلال مناقشة النتائج السابقة يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه (تميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى) .

٨/١ الإستنتاجات والتوصيات :

١/٨/١ الإستنتاجات :

- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة إلي تحسن معنوي واضح فى مستوى المكونات البدنية المرتبطة بمهارة مسكة الوسط العكسية، وهي القدرة العضلية والقوة القصوي والمرونة والرشاقة .
- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة تحسن معنوي واضح فى فعالية الأداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين .
- تؤدي التدريبات النوعية المنفذة فى مناطق المصارعة إلي تحسن معنوي أقل وضوحاً عنه فى التدريبات النوعية المقترحة فى مستوى القدرة العضلية والقوة القصوي والمرونة والرشاقة ، ومستوي الأداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين.
- تفوق واضح فى نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مستوى القدرة العضلية والقوة القصوي والمرونة والرشاقة ، وفعالية الأداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين .

٢/٨/١ التوصيات

- ضرورة استخدام التدريبات النوعية المقترحة فى لما لها من تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرة العضلية والقوة القصوى والمرونة والرشاقة الخاصة وفعالية الأداء المهاري للخطفة الفنية الكبرى لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين.
- استخدام التدريبات النوعية المقترحة مع مراحل سنوية مختلفة مع ضرورة تقنين تلك التدريبات حتى تتناسب مع خصائص كل مرحلة سنوية .
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى فى رياضة المصارعة حتى يمكن الإرتقاء بمستوي المصارعين .



٩/١ المراجع:

١/٩/١ المراجع باللغة العربية:

- ١- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) ، مكتب الحساء ، القاهرة .
- ٢- السيد محمد عيسى (١٩٨٧م) : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة لمصارعي البراعم تحت ١٤-١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
- ٣- أشرف حافظ محمود (١٩٩٢م) : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٤- حمدي عبد الرحمن بغدادى (١٩٩٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى أداء مهارتي البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٥- سامي إبراهيم محمود (٢٠١٢م) : تأثير التدريبات النوعية للالتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشئي الجمناز، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني، ٢٣ مايو.
- ٦- صلاح محمد عسران (١٩٩٦م): أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٧- علاء محمد قناوي (١٩٩٦م) : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨- على السعيد ربحان (١٩٩٣ م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للإدراك الحس - حركي على فعالية الاداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة في محافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

- ٩- **على السعيد ربحان (١٩٩٤م):** تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ديسمبر .
- ١٠- **مجدي أحمد عليوة (١٩٨٧م) :** تأثير تمارينات الكوبري على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١١- **محمد السيد ع شماوي (٢٠٠٣م):** تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للثقوس للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.
- ١٢- **محمد رضا الروبي (١٩٨٣م) :** أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر لدي المصارعين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٣- **محمد رضا الروبي (١٩٨٦م) :** أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٤- **محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) :** مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، الاداء الفني للحركات ، ماهي لخدمات الكمبيوتر والنشر ، ط١ .
- ١٥- **محمد على حسن خطاب (٢٠١٢م):** فاعلية استخدام التدريبات النوعية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان مهارة الدائرة الأمامية الكبرى على جهاز العقلة، انتاج علمى - المجلة العلمية بنات الجزيرة - جامعة حلوان.
- ١٦- **محمد نبوي الأشرم (١٩٨٦م) :** أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للناشئين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- **هيثم عبد الرازق احمد (٢٠٠٦م):** أثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة، انتاج علمى - كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان يناير ٢٠٠٦ .

- 18-Bahman Mirzaei (2010):** Method and means of physical (special/general) preparation of elite wrestlers, Advanced School of Coaches, Spain, Murcia.
- 19-Gable, D., (1999):** Coaching wrestling successfully, Human kinetics, U.S.A.
- 20-Maric, J., Kules, B., & Maksimovic, V., & KrivolaPuk, I., & Jarockij, A., (1993):** “Interrelationship between anthropometric, motor and specific technique variables and wrestling bout”, Pediatric exercise science, 5(2), Champaign, May.
- 21- Novikov, A., (1999):** Strength training for wrestling, Athlon, Roma.
- 22-Roemmich, J., & Frappier, J.,( 1993 ):** “ Physiological determinants of wrestling success in high school athletes”, Pediatric exercise science, 5(2), Champaign, May.