

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص على فعالية الصراع أرضاً للمصارعين

\*د.أيمن مسلم سليمان عبد السلام

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أنجاز اللاعب، وقد حدث بالفعل تحسن ملحوظ في مستوى رياضة المصارعة، الأمر الذي أدى إلى الاهتمام بخطط التدريب العلمية للوصول باللاعبين إلى المستويات العالمية.

ويذكر إيهاب البراوي، مسعد حسن، (٢٠٠٨م)، إن الإعداد البدني له أهمية كبيرة لرياضة المصارعة، كما أن دراسة كيفية تنمية الصفات البدنية للمصارع من المشاكل الهامة التي يولى لها المدربين اهتماما خاصا، (٣: ١٢١).

ويرى علاء قناوي، (٢٠٠١م)، إن ارتفاع اللياقة البدنية أمر ضروري للأداء الثابت الممتاز للرياضي، (١١: ٨٧).

ويتفق كلا من مسعد على محمود، (٢٠٠٠م)، هورس ويل Hors will (٢٠٠١م)، أن التحمل في المصارعة يهدف إلى تطوير القدرة على الاستمرار في الأداء ضد مقاومات خفيفة أو متوسطة لأطول فترة ممكنة، (١٧: ٧٢)، (٢٦: ٩٦٢).

ويذكر محمد رضا الروبي، (٢٠٠٥م)، إن التحمل الخاص في المصارعة ليس مقدرة المصارع على الصراع ضد التعب فحسب، ولكن مقدرته على تنفيذ الواجبات المكلف بها بفعالية عالية تحت ظروف المباراة، (١٣: ١٩٢).

ويشير عادل عبد البصير، (١٩٩٩م)، إن التحمل التنافسي الخاص هو المقدرة على انجاز واجبات التحمل الخاص خلال المنافسات ويستدل عليه من خلال بعض المؤشرات الخارجية للأداء التنافسي ( زمن ومستوى الأداء )، (٨: ١٩٢).

ويضيف وليد نصره، (٢٠٠٤م) نقلا عن بتروف petrov (١٩٨٧م)، أنه لا بد للمصارع امتلاك قدر كبير من التحمل لكي يصبح مصارعا ناجحا، (٢٢: ٩٣).

وقد قام خبراء المصارعة في الاتحاد الدولي للمصارعة بتعديل المادة (٢٤) الخاصة بإجراءات المباراة (إذا انتهت الدقيقة والنصف الأولى من الجولة التي مدتها دقيقتان يصبح اللاعب الذي يرتدى احمر مهاجما واللاعب الآخر الذي يرتدى ازرق في وضع الصراع أرضا مدافعا لمدة ثلاثون ثانية وبعدها تنتهي الجولة، وفي الجولة الثانية يحدث العكس اللاعب الأزرق مهاجما واللاعب الأحمر وضع الصراع أرضا مدافعا لمدة ثلاثون ثانية .

وقد قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية والحديث التليفوني ملحق(١)، عن أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يركز عليها المدربين في برامجهم التدريبية لكي يتم تميمتها وتحسين قدرة المصارع بحيث يستطيع استغلال الوقت المحدود في آخر الجولة (٣٠ث) وأداء المهارات بشكل أكثر فاعلية ليس لإنهاء الجولة فقط و لاكن لإنهاء المباراة بالتفوق الفني . واجمع الخبراء ان عنصر التحمل هو اهم عنصر فى هذه الفترة الزمنية(٣٠ث) الأخيرة من الجولة.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية في تدريب المصارعة ومشاهدته للكثير من البطولات أن كثير من اللاعبين عند بداية الأداء خلال (٣٠ث) الأخيرة من الجولة يركز على مسكه مهارة البرم ، وعند الرجوع للقانون وجد أن مهارة البرم تستحق نقطتين عند أدائها من وضع الصراع أرضا وتستحق خمس نقاط إذا أداها المصارع مع حمل المنافس وأدائها من وضع الصراع عاليا بشكل عمودي اى أن المصارع الذي يستطيع أن يؤدي مهارة البرم من أعلى أو أدائها من أسفل ثلاث مرات خلال (٣٠ث) ينهى المباراة لصالحه بالتفوق الفني.

من هنا وجد الباحث أن في تعديل القانون الحاجة الماسة إلى تدريب المصارعين على استغلال(٣٠ث) الأخيرة من الجولة اى تدريب عنصر التحمل بأنواعه الثلاثة (تحمل قوة - تحمل سرعة - تحمل الأداء )، وايضا معرفة تأثيرها على أداء مهارة البرم للاعب المصارعة ، مما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة.

وتأكيدا على ما ذكره مسعد على محمود (١٩٨٢م) أن أنواع التحمل المختلفة تعمل في هرمونية واحدة أثناء الصراع وترتبط ببعضها البعض ولا نستطيع الفصل بين تلك الأنواع،(١٨).  
ومن هنا جاء هدف البحث.

## هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على:

- ١- تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) للمصارعين.
- ٢- وفعالية الصراع أرضا (مهارة البرم من أسفل) للمصارعين.

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وفعالية الصراع أرضا (مهارة البرم) للمصارعين.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وفعالية الصراع أرضا (مهارة البرم) للمصارعين.

## مصطلحات البحث:

- ١- تحمل القوة :- هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.
- ٢- تحمل السرعة:- هي القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي الذي يتطلب ظهور السرعة المتزايدة،(١٣:١٩٣).
- ٣- تحمل الأداء:- يعرفه عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) ، هو المقدرة على تكرار المهارات الحركية بشكلها الصحيح لفترة طويلة نسبيا، (١٠:٩٠).

## الدراسات السابقة :

- دراسة محمد رضا الروبي(١٩٨٦م)،(١٤)، استهدفت التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء المهارى لبعض حركات الرمية الخلفية للمصارعين وكذلك المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٤٥) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين فعالية الأداء المهارى لبعض حركات الرمية الخلفية للمصارعين وكذلك المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.

- دراسة باس وآخرون Paas&all (١٩٩٤م)، (٣٠)، استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص لمدة ١٠ شهور على أداء المهام الحركية الإدراكية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٣٦) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن التحسن في اللياقة البدنية ليس بالضروري أن يكون مصحوبا بتحسن في مهارات الإدراك الحس حركية.
- دراسة محمود إبراهيم المتبولي (١٩٩٩م)، (١٦)، استهدفت معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٢٠) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة البرم
- دراسة حمدي عبد الرحمن البغدادي (١٩٩٩م)، (٥)، استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٤٢) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية في الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى.
- دراسة نبيل الشوربجي (٢٠٠٠م)، (٢٠)، استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز البرم على مستوى أداء مهارة البرم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٣٠) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين فى مستوى أداء مهارة البرم
- دراسة صالح عبد الجابر (٢٠٠٣م)، (٦)، استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (١٦) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بالأنقال أدى إلى تحسين جميع قياسات القوة العضلية.
- دراسة أيمن مسلم (٢٠٠٥م)، (٢)، استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزى وتأثيره على مهارة البرم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (١٦) مصارع، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين كفاءة الجهاز الدهليزى ومستوى أداء مهارة البرم

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.  
**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة المعدية وبلغ قوامها (١٤) مصارعا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية قوامها (٧) والأخرى ضابطة قوامها (٧) من بين مصارعي المرحلة الثالثة (١٨-٢٠ سنة) والمسجلين بنادي الوليدية وتم إجراء عملية التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات (السن . الوزن . الطول . العمر التدريبي) كما هو موضح بجدول (١) كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية كما هو موضح بجدول (٢)

#### جدول (١)

المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات  
 (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		الالتواء	المجموعة الضابطة	
			ع+ _	س		ع+ _	س
١	السن	سنة	0.56	19.3	0.11	19.15	0.64
٢	العمر	سنة	0.84	5.48	0.29	5.78	0.77
٣	الوزن	كيلوجرام	9.86	71	0.04	68	10.45
٤	الطول	سنتيمتر	1.98	162.5	0.11	163	2.38

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء يتراوح بين (+٣، -٣) في متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي) مما يدل على تجانس أفراد العينة

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين

(ن=١٤)

التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياسات	المتغيرات البدنية
		م	ع+ _	م	ع+ _			
غير دال	0.38	10.14	0.69	10	0.81	عدد	تحمل القوة	
غير دال	0.10	11	0.81	10.28	0.75	عدد	تحمل السرعة	
غير دال	0.13	15.57	0.97	16.14	1.06	عدد	تحمل الأداء	
غير دال	0.17	6	0.81	6.28	0.95	١٠ درجات	أداء مهارة البرم (لمرة واحدة)	
غير دال	0.5	18.71	1.79	18.71	1.49	٣٠ درجة	أداء مهارة البرم (ثلاث مرات)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٢) و مستوى دلالة (٠.٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) في المتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات القبليّة.

### أدوات جمع البيانات:

#### ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي، لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف، لتحديد الزمن في الاختبارات والتدريبات المقترحة
- شريط قياس، لقياس الطول.
- بساط مصارعة لتنفيذ البرنامج التدريبي والقياسات البدنية والمهارية.

#### ٢. الاختبارات البدنية والمهارية: ملحق (٢)

من خلال قيام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية، (١:٩٥)، (٢:١٣٣)، (٤:٤٥)، (١٣:٢١١-٢١٤)، (١٤:٦٢) توصل إلى تحديد الاختبارات الآتية بما يتناسب مع طبيعة البحث.

- اختبار تحمل السرعة للمصارعين (عدد مرات أداء مهارة الكوبري الصحيحة خلال ٣٠ ث).
- اختبار تحمل القوة للمصارعين (عدد مرات أداء مهارة البرم الصحيحة خلال ١٠ ق).
- اختبار تحمل الأداء للمصارعين (عدد مرات أداء مهارة الكوبري الصحيحة خلال ١٠ ق).

-فعالية أداء مهارة البرم (إعطاء درجة للأداء لمرة واحدة)، (ثلاث مرات)، واستعان الباحث بحكام مصارعة لتقييم المحاولة الصحيحة) ملحق (١).

المعاملات العلمية للاختبارات المختارة:

- الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية وعددهم (٢٤) وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الارباعي الأعلى لتمثيل مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (٦) لاعبين والارباعي الأدنى لتمثيل مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (٦) وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث، كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الصدق للاختبارات المستخدمة قيد البحث (ن=١٢)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوب	المجموعة الأقل تمايزن=٦		المجموعة المميّزة ن=٦		وحدة القياس	القياسات	
		ع+ _	م	ع+ _	م			
دال	9.44	1.26	8	1.16	12.83	عدد	تحمل القوة	المتغيرات البدنية
دال	4.99	0.51	7.33	0.75	9.83	عدد	تحمل السرعة	
دال	5.24	0.81	13.66	0.89	16	عدد	تحمل الأداء	
دال	5.75	0.51	4.33	0.89	8	١٠ درجات	أداء مهارة البرم (مرة واحدة)	
دال	6.44	0.54	14.5	1.16	20.16	٣٠ درجة	أداء مهارة البرم (ثلاث مرات)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) و مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات قيد البحث عند مستوى معنوي (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

- الثبات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٥ مصارعين) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان الفارق الزمني بين

التطبيق الأول والتطبيق الثاني ( ٣ أيام) وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٤).

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث (ن=١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	المتغيرات البدنية
	ع+ _	م	ع+ _	م			
0.5612	1.18	8.86	0.74	9.46	ث	تحمل القوة	
0.614	0.73	9.4	0.88	9.73	ث	تحمل السرعة	
0.629	1.06	15	0.74	14.46	ث	تحمل الأداء	
0.625	1.08	8.2	1.66	7.06	١٠ درجات	أداء مهارة البرم (مرة واحدة)	
0.650	3.57	16.93	2.35	16.6	٣٠ درجة	أداء مهارة البرم (ثلاث مرات)	

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٣

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات ما بين (0.650 - 0.5612) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

#### أسس وضع البرنامج :

- زمن تطبيق البرنامج ( ١٢ أسبوع ).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤ وحدات)، (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس).
- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ( ٤٨ وحدة ).
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة).
- شدة التدريبات لتنمية تحمل القوة (٥٠% : ٧٠%)، (١٣).
- شدة التدريبات لتنمية تحمل السرعة (٧٥% : ٩٠%)، (١٣).
- عدد المجموعات للتمرين الواحد (٤) مجموعات.
- تراوح زمن الراحة بين المجموعات ما بين ١ إلى ٥ دقائق وتكون راحة إيجابية بالجري الخفيف.
- يتقرر الزيادة المتدرجة في الحمل بنسبة ١٠% من أقصى شدة للاعب.
- مراعاة ثبات شدة الحمل لمدة ٥ وحدات تدريبية لإحداث التكيف مع الحمل.



- مراعاة أن يكون التغيير في شدة الحمل فردياً لكل فرد على حدي بما يناسب الحد الأقصى للحمل.
- مراعاة التنوع بين طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة.
- محتوى البرنامج التدريب المقترح:
- تمارين الإطالة بهدف إطالة المجموعات العضلية
- العاملة والمقابلة في الأداء قبل الدخول في تمارين الأثقال.
- تمارين الأثقال.
- تمارين مشابهه للأداء.
- تطبيق مبدأ التدرج في التمارين من الأسهل إلى الأصعب ومن البسيط للمركب
- مراعاة مبدأ التنوع في التدريبات داخل الوحدة التدريبية

### خطوات تنفيذ البرنامج:

- بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الاتى:
- ١- إجراء القياسات القبلية :  
قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الجمعة الموافق ١/١/٢٠١٠م في الاختبارات البدنية والمهارية .
  - ٢- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:  
قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم السبت ٢/١/٢٠١٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٥/٣/٢٠١٠م، بواقع أربع وحدات أسبوعياً (السبت - الاثنين - الثلاثاء - الخميس)
  - ٣- إجراء القياسات البعدية :  
قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦/٣/٢٠١٠م في الاختبارات البدنية والمهارية
- المعالجات الإحصائية:**
- أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :
- المتوسط الحسابي Average.
  - معامل الالتواء Skewness.
  - الانحراف المعياري Standard Deviation.

- معامل الارتباط Pearson.
  - النسبة المئوية للتحسن Development progress.
  - اختبار T.Tes t.
- عرض النتائج ومناقشتها :
- أولاً : عرض النتائج :

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (ن=٧)

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياسات	المتغيرات البدنية
			ع+ <sub>-</sub>	م	ع+ <sub>-</sub>	م			
دال	5.42	5.69	1.13	15.42	0.81	10	ث	تحمل القوة	
دال	4.72	6.06	0.57	15	0.75	10.28	ث	تحمل السرعة	
دال	3.43	4.38	1.13	19.57	1.06	16.14	ث	تحمل الأداء	
دال	2.14	8.77	0.53	8.42	0.95	6.28	١٠ درجات	أداء مهارة البرم (مرة واحدة)	
دال	5	5.76	1.25	23.71	1.49	18.71	٣٠ درجة	أداء مهارة البرم (ثلاث مرات)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) و مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن=١٤)

مستوى	الفرق بين	قيمة ت	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة	القياسات	المتغيرات
-------	-----------	--------	------------------	-----------------------	------	----------	-----------

الدلالة	المتوسطين	المحسوبة	ع+ _	م	ع+ _	م	القياس	البدنية
دال	4	8.88	1.71	11.42	1.13	15.42	ث	تحمل القوة
دال	5.28	5.14	0.95	10.28	0.75	15	ث	تحمل السرعة
دال	3.86	3.77	0.48	15.71	1.13	19.57	ث	تحمل الأداء
دال	1.71	4.38	0.75	6.71	0.53	8.42	١٠ درجات	أداء مهارة البرم (مرة واحدة)
دال	4.43	7.82	1.88	19.28	1.25	23.71	٣٠ درجة	أداء مهارة البرم (ثلاث مرات)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٢) و مستوى دلالة (٠.٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

ثانياً : مناقشة النتائج:-

١- مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (6.06:4.38) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٤) وانحصرت الفرق بين المتوسطات ما بين (5.42: 3.43) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التقدم في مستوى القدرات البدنية إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات بالأثقال وتدريب المصارعة التنافسية المشابهة للأداء.

تتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من مايهيو وآخرون Mayhew (١٩٩٥)، صبري قطب (١٩٩٧م)، مسعد على محمود ومحمد رضا الروبي (١٩٨٨م)، إن التدريب باستخدام الأثقال قد أحدث زيادة معنوية في اختبارات التحمل لدى المجموعة التي تتدرب بالأثقال. (١٠٨:٢٨)، (١٤٦: ٧)، (٢٥٧:١٩).

ويضيف واتسن Watson (١٩٩٥م)، إن التدريب المنتظم لمدة ٣ مرات اسوعيا كافي لتنمية التحمل بأنواعه المختلفة (١١٣:٣١).

ويضيف وليد محسن، (٢٠٠٤م)، كمبسوفرانك combs&frank (١٩٩٠م)، جرمان وهانلي jarman&hanly (١٩٩٣م) أن المصارع الذي يمتلك مستوى عالي من تحمل القوة والأداء يتمكن من الصراع حتى نهاية المباراة دون إن يحل عليه التعب، (٢٢ : ٧٠)، (٢٣ : ١٤٤)، (١٧ : ٢٥).

ويتضح أيضا من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء مهارة البرم لمرّة واحدة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (8.77) والفرق بين المتوسطين (2.14) وأدائها ثلاث مرات متتالية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (5.76) والفرق بين المتوسطين (5) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٤) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية

ويتفق هذا مع ما أشار إليه وجيه شمندی (١٩٩٥م) أن هناك علاقة ايجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة (التحمل الخاص) ومستوى الأداء المهارى للمصارعين. (٢١ : ٢٨٥).

ويذكر صبري قطب (١٩٩٧م) نقلا عن دراسة انسورجى (١٩٧٨م) إن التدريب بالأثقال يؤدي إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة و أيضا مستوى المهارات الحركية ومن ثم تحسن زمن الأداء (٧ : ١١٥)

ويذكر أيضا ناجمين Nagamine (١٩٩٨م) أن التدريب المنتظم المشابه للأداء يساعد على تحسين ودقة الأداء المهارى، (٢٩ : ٢٤٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وفعالية الصراع أرضا (مهارة البرم) للمصارعين"

٢- مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (8.88:3.77) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)= (٢.١٨) وانحصرت الفرق بين المتوسطات ما بين (5.28:3.86) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة ويرجع الباحث هذا التقدم في مستوى القدرات البدنية إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات بالأثقال وتدريبات المصارعة التنافسية المشابهة للأداء.

وهذا يتفق مع نتائج وليد نصره (٢٠٠٤م) إن المجموعة التجريبية تفوقت عن المجموعة الضابطة في اختبارات التحمل (تحمل القوة - تحمل السرعة) نتيجة للبرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات الأثقال لان تحمل القوة المميزة بالسرعة خليط من تحمل القوة وتحمل السرعة وهو عنصر هام للمصارعين.

(٩٤:٢٢)

ويشير أيضا إن ارتفاع نتائج مصارعو المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية مؤشرا على التحسن الوظيفي للجهاز العضلي في ربط القوة بسرعة الأداء مما يعمل على تطوير أداء المهارات التي يعتبر ربط عامل الزمن بإنتاج القوة احد متطلباتها (٩٣:٢٢).

ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه Dick (١٩٩٧م) إن تحسن الأداء يتطلب قدرة الجهاز العضلي على الربط بين طول مدة وسرعة الانقباضات العضلية (تحمل سرعة) وقوتها في توافق حركي (١٧١:٢٥).

يتضح أيضا من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أداء مهارة البرم لمرة واحدة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (4.38) والفرق بين المتوسطين (1.71) وأدائها ثلاث مرات متتالية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (7.82) والفرق بين المتوسطين (4.43) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)= (2.18) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة ويرجع الباحث هذا التقدم

في مستوى المهاري إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي حسن من القدرات البدنية (التحمل الخاص) واحتوى على تدريبات المشابهة للأداء (التدريب على مهارة البرم ثلاث مرات متتالية دون توقف) مما طور في الأداء المهاري ولم يعطى هذا التكنيك في التدريب للمجموعة الضابطة.

وهذا يتفق مع ما ذكره أيمن مسلم (٢٠٠٥م) أن البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تمرينات بدنية خاصة (مشابهه للأداء) والربط بين الإعداد المهاري والإعداد البدني الخاص يحسن من العمل المهاري (١٠٤:٢)

وهذا يتفق أيضا مع ما ذكره محمد الروبى (٢٠٠٥م) نقلا عن بتروف (١٩٨٧م) إن المصارعة التنافسية تكسب ممارسيها عناصر السرعة والتحمل وانه لا بد للمصارع من امتلاك قدر كبير من التحمل لكي يصبح مصارعا ناجحا والذي يلعب دورا حاسما في الفوز بالمباراة (١٩٥:١٣)

ويشير صبري قطب (١٩٩٧م) إن التدريب بالأثقال يؤدي إلى تحسن مستوى المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارة ومن ثم تحسن زمن الأداء (١١٥:٧)

وتشير نتائج دراسة محمد رضا الروبى (١٩٩١م) إن تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري أدت إلى زيادة فعالية الأداء المهاري في المصارعة (١٢٣:١٢).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وفعالية الصراع أرضا (مهارة البرم) للمصارعين.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا الاستخلاصات:

في حدود أهداف البحث وفروضه وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاثي :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) للمصارعين.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن فعالية الصراع أرضا (مهارة البرم من أسفل) للمصارعين
- ٣- اسلوب التدريب بالاثقال والتدريبات المشابهة للاداء افضل من الاسلوب التقليدى فى تنمية القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

### ثانيا التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدوره في تحسين التحمل الخاص ومهارة البرم للمصارعين .
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
- ٣- الاهتمام بالتحمل الخاص للمصارعين في البرامج التدريبية لما لها اثر في الثواني الأخيرة من الجولة .

### المراجع

- ١- السيد المحمدي قنديل: دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية-الحررة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين،رسالة ماجستير ،غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أيمن مسلم سليمان: برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره على مهارة البرم للاعبين المصارعة،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م
- ٣- إيهاب حامد البراوى،مسعد حسن محمد: تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين،المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط،كلية التربية الرياضية بأبي قير ،جامعة الإسكندرية،الجزء الرابع،أكتوبر، ٢٠٠٨م

- ٤- حسن عبد السلام عبد الحفيظ : اثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية في المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ،جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥- حمدي عبد الرحمن البغدادي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية على مستوى أداء مهارتي البرم ومسكه الوسط العكسية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٦- صالح عبد الجابر عبد الحافظ: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتي (السننير-البرم) لدى ناشئ رياضة المصارعة، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٧- صبري على قطب: اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٨- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، ١٩٩٩م
- ٩- عبد العزيز أحمد، ناريمان محمد الخطيب: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٠- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م
- ١١- علاء محمد قناوي: النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة، الصباح للنشر، الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ١٢- محمد رضا حافظ الروبى: علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهارى للمصارعين، نظريات وتطبيقات، العدد العاشر كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ،جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.



- ١٣- محمد رضا حافظ الروبى: مبادئ تدريب المصارعة الحرة-الأداء الفني للحركات، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية. ٢٠٠٥م.
- ١٤- محمد رضا حافظ الروبى: اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخفية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٦م
- ١٥- محمد رضا حافظ الروبى: برامج التدريب وتمارين الاعداد، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية. ٢٠٠٧م.
- ١٦- محمود إبراهيم المتبولى: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ١٧- مسعد على محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠٠م
- ١٨- مسعد على محمود: تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري التنفسي والعضلي للمصارع، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢م
- ١٩- مسعد على محمود، محمد رضا حافظ الروبى: تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية التحمل العضلي الديناميكي والخاص بالمصارعين، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، المجلد الرابع، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٨م
- ٢٠- نبيل حسنى الشوربجى تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط العكسية للمتقدمين، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م
- ٢١- وجيه احمد شمندى: تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فعالية الأداء المهارى والخططي للمصارعين ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،العدد الثالث والعشرون، يوليو، ١٩٩٥م

٢٢- وليد محسن نصره: اثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض  
مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية  
للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بابوقير، جامعة  
الإسكندرية، ٢٠٠٤م

23- Combs,s&frank,c:-Winning wrestling ,1st ,ed,contemporary  
books,Inc,chicago,1990

24- Dintiman ,G.B,:-sports speed, 2 nd, Human  
kinetics,champaign,1995

25- Dick,W.F: sports training principles,3rd,ed., A&c Black  
Publishers ,Londo,1997.

26- Hors will ,c.A,:-physiology of wrestling in exercise and  
sports science,Philadelphia,2000

27- Jarman,t&Hanley,R:-wrestling for beginners contemporary  
book,Inc,chicago,1993

28- Mayhew,j .l, prinster, j.l & WARE, J.S:-Musculer enduranc  
repetitions to predict press strength in men of different  
training levels, the journal of sport medicine and  
physical fitness,vol35,1995

29- Nagamine,s:Karatr-do the essence of okinnawan1st,ed,  
charles E.tuttle co.,Inc .tokyo,1998.

30- Paas,f.G&Adam,J.J, Janssen,G.m, Vrencken,J.G:-Effects  
of a10-Month training program on performance of  
speeded perceptual- motor tasks, Journal of  
perceptual and motor skills (missoul,mont) united-  
states 78(3part2)june1994

31-Watson ,A.W:-physical fitness and athletic performance  
second editon, longman London and new York,1995

ملحق (١)

قائمة السادة الخبراء

الاسم	الصفة
أ.د/ احمد مجد عبد المعز السنتريسى	- أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان. - مؤسس وخبير فني للاتحاد القطري للمصارعة. - رئيس الاتحاد المصري للمصارعة سابقا.
أ.د/ مسعد على محمود	-أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة

- عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة سابقا -عضو الاتحاد المصري للمصارعة	
- استاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ،جامعة الاسكندرية	أ.د/ محمد رضا حافظ الروبي
- أستاذ المصارعة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب- جامعة المنصورة	أ.د/على السعيد ربحان
- أستاذ التدريب الرياضى. - رئيس قسم التدريب الرياضى،كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط. سابقا	أ.د/ صالح محمد صالح
استاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ،جامعة الاسكندرية	أ.د/صلاح محمد عسران
- أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى تخصص مصارعة، كلية التربية الرياضية،جامعة الزقازيق. - مدرب بالمشروع القومى للناشئين بمحافظة الشرقية	أ.م.د/ أمجد زكريا احمد عبد العال
- مدرس المصارعة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة ،كلية التربية الرياضية،جامعة اسيوط - حكم درجة اولى بمنطقة اسيوط للمصارعة ومرشح حكما دوليا	د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ
رئيس لجنة الحكام المصرية بالاتحاد المصرى للمصارعة	ك.محمد احمد عثمان
- رئيس لجنة الحكام بمنطقة أسيوط. للمصارعة سابقا	ك.سيد سعد زغلول
- حكم درجة أولى بمنطقة أسيوط. للمصارعة.	ك.عمر جلال عبد القادر

## ملحق (٢)

### الاختبارات البدنية والمهارية

#### ١/٢ - اختبار تحمل السرعة (أداء مهارة الكوبري)

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة للمصارعين.

الأدوات:

- بساط مصارعة.

- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

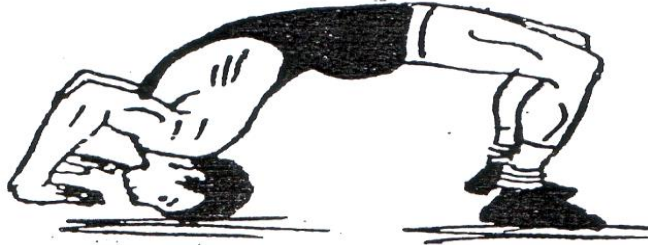
- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لاداء مهارة الكوبرى ،وذلك بثى الركبتين نصفاً والمسافة بين القدمين باتساع الحوض وتشبيك اليدين امام البطن.
- يقوم اللاعب بالنقوس خلفاً حتى تلامس الجبه البساط وتستقر عليه.
- يقوم اللاعب بالتخلص من وضع الكوبرى بالدوران على الجبه كمحور ارتكاز وتثبيت احد القدمين على البساط ،وتحريك القدم الاخرى بسرعة ولاعلى ليواجه اللاعب البساط بصدرة دون ان تلمس ركبته البساط.
- ينهض اللاعب لاعلى مرة ثانية متخذاً وضع الاستعداد لاداء مهارة الكوبرى ويكرر اداء المهارة.

#### تعليمات الاختبار:

- يقوم المصارع بعمل الإحماء المناسب قبل إجراء الاختبار.
- غير مسموح باختصار او تعديل الاداء.
- يتم التخلص من الكوبرى على الجبه التى يختارها اللاعب (يمين او يسار).
- لا يحتسب اداء المهارة صحيحاً اذا تم اختصارها او تعديلها او اذا انتهى الوقت دون تكملة المهارة.
- اذا توقف اللاعب عن الاداء اثناء التنفيذ لاي سبب من الاسباب فيجوز له تكملة الاختبار على ان يحتسب فترة التوقف من زمن الاختبار.

#### التسجيل:

يتم يحتسب عدد مرات اداء مهارة الكوبرى الصحيحة خلال ٣٠ ث



#### ٢/٢ - اختبار تحمل القوة (اداء مهارة البرم)

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل القوة للمصارعين.

الأدوات:

- بساط مصارعة.
- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

- مسك وسط اللاعب السلبي بمجازاة عظمتي الحوض مع مراعاة عدم وجود مسافة بين الزراعيين والصدر والضغط على ظهر اللاعب السلبي أو الشاخص.
- برم الوسط للجانب مع الضغط بالكتف على الكتف المقابل للاعب والدخول بالرجل القريبة بين قدمي اللاعب مع رفع وسط اللاعب عن الأرض.
- النزول على الجانب والدفع بالقدمين للوصول لوضع الكوبري واللاعب السلبي على صدر المهاجم وظهره مواجه للبساط بزواوية اقل من ٩٠ درجة.
- يقوم اللاعب المهاجم ببرم اللاعب للجانب والأمام قليلا مع السيطرة على الوسط والوصول لضع الصراع أرضا

#### تعليمات الاختبار:

- يقوم المصارع بعمل الإحماء المناسب قبل إجراء الاختبار.
- غير مسموح باختصار أو تعديل الأداء.
- تطويق. الشاخص أو اللاعب السلبي بقوة والسيطرة عليه أثناء الاختبار.
- لا يحتسب أداء المهارة صحيحا إذا تم اختصارها أو تعديلها أو إذا انتهى الوقت دون تكملة المهارة.

#### التسجيل:

يتم تسجيل عدد مرات أداء مهارة البرم من أسفل الصحيحة خلال ١دقيقة

### ٣/٢ - اختبار تحمل الاداء (اداء مهارة الكوبري)

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل الاداء للمصارعين.

الأدوات:

- بساط مصارعة.
- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لاداء مهارة الكوبري ،وذلك بثنى الركبتين نصفاً والمسافة بين القدمين باتساع الحوض وتشبيك اليدين امام البطن.

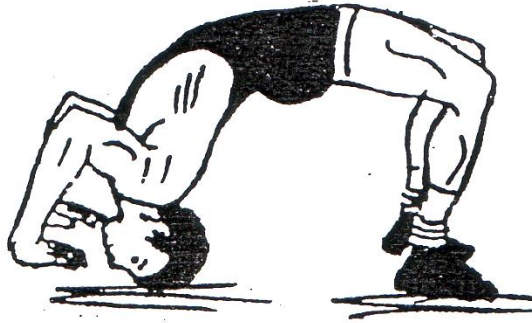
- يقوم اللاعب بالنقوس خلفا حتى تلامس الجبهه البساط وتستقر عليه.
- يقوم اللاعب بالتخلص من وضع الكوبرى بالدوران على الجبهه كمحور ارتكاز وتثبيت احد القدمين على البساط ،وتحريك القدم الاخرى بسرعة ولاعلى ليواجه اللاعب البساط بصدرة دون ان تلمس ركبته البساط.
- ينهض اللاعب لاعلى مرة ثانية متخذاً وضع الاستعداد لاداء مهارة الكوبرى ويكرر اداء المهارة.

#### تعليمات الاختبار:

- يقوم المصارع بعمل الإحماء المناسب قبل إجراء الاختبار.
- غير مسموح باختصار او تعديل الاداء .
- يتم التخلص من الكوبرى على الجبهه التى يختارها اللاعب (يمين او يسار).
- لا يحتسب اداء المهارة صحيحا اذا تم اختصارها او تعديلها او اذا انتهى الوقت دون تكملة المهارة.
- اذا توقف اللاعب عن الاداء اثناء التنفيذ لاي سبب من الاسباب فيجوز له تكملة الاختبار على ان يحتسب فترة التوقف من زمن الاختبار.

#### التسجيل:

يتم.يحتسب عدد مرات اداء مهارة الكوبرى الصحيحة خلال ١ دقيقة



٤/٢ - اختبار مهارة البرم لمرة ولثلاث مرات.

اسم اللاعب:

الوزن:

السن:

### طريقة الأداء الفني الصحيح لمهارة البرم

- ١- مسك وسط المنافس بمحاذاة عظمتى الحوض مع مراعاة عدم وجود مسافة بين الذراعين والصدر والضغط على ظهر المنافس (درجتان ٢)
- ٢- برم الوسط للجانب مع الضغط بالكتف على الكتف المقابل للمنافس والدخول بالرجل القريبة على بين قدمي الخصم مع رفع وسط الخصم عن الأرض (درجتان ٢).
- ٣- النزول على الجانب والدفع بالقدمين للوصول لوضع الكوبرى والخصم على صدر اللاعب وظهره مواجهة للبساط بزواوية أقل من ٩٠° (أربع درجات).
- ٤- يقوم اللاعب ببرم الخصم في الجهة العكسية أي في اتجاه البرمة (للجانب والأمام قليلاً مع السيطرة على الوسط والوصول لوضع الصراع أرضاً (درجتان).

\* أداء المهارة لمرة واحدة:

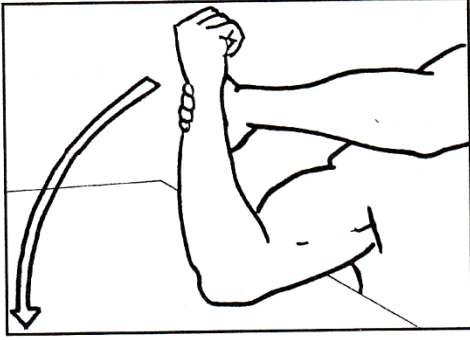
التقييم			طريقة الأداء الصحيح	التقييم	طريقة الأداء الصحيح
			مسك وسط المنافس بمحاذاة عظمتى الحوض	٢ درجة	مسك وسط المنافس بمحاذاة عظمتى الحوض
			برم الوسط للجانب مع الضغط على الظهر للمنافس	٢ درجة	برم الوسط للجانب مع الضغط على الظهر للمنافس
			النزول على الجانب والوصول لوضع الكوبرى	٤ درجات	النزول على الجانب والوصول لوضع الكوبرى
			برم الخصم للجانب وللأمام قليلاً مع السيطرة على الوسط	٢ درجة	برم الخصم للجانب وللأمام قليلاً مع السيطرة
١٠ درجات	١٠ درجات	١٠ درجات	المجموع ٣٠ درجة	١٠ درجات	المجموع

(٢)

ملحق (٣)



## ١/٣ - التمرين الأول



### ثني الذراعين بالثقل Arm curl

العضلات المحركة الأساسية

ذات الرأسين العضدية Biceps brachii m.

- العضلة العضدية Brachialis m.

العضلات المساعدة :

- العضلة الغرابية العضدية Coracobrachialis m.

- العضلة العضدية الكعبرية Brachioradialis m.

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltoid m.

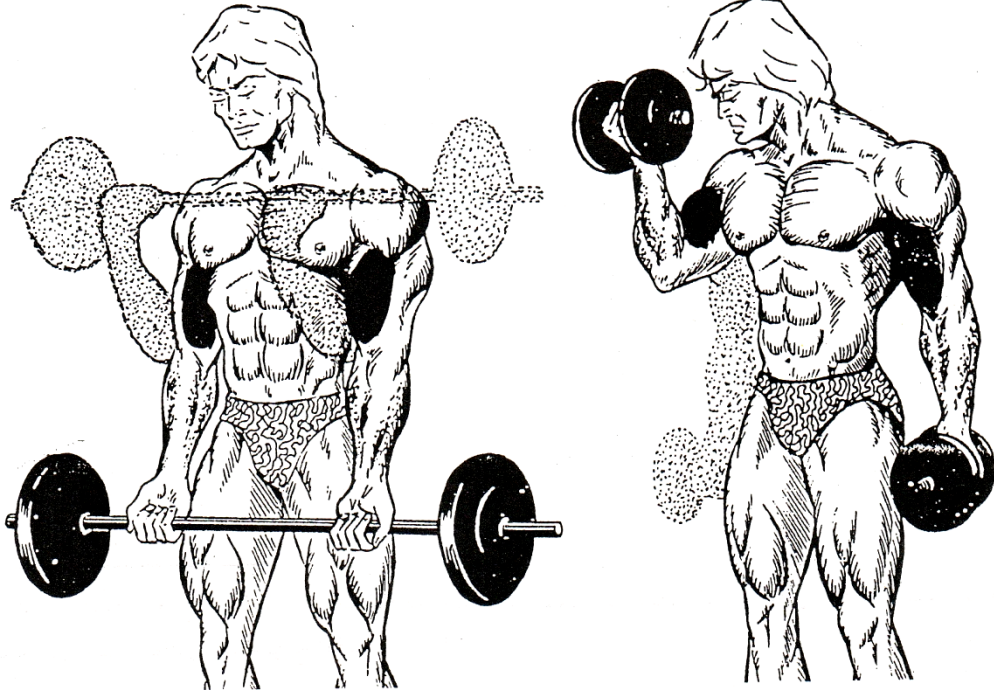
طريقة الأداء :-

- مسك البار بالقبض من أسفل Underhand grip

- ثني الذراعين لرفع البار إلي مستوي الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الابتدائي.

- يجب أن تتم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم .

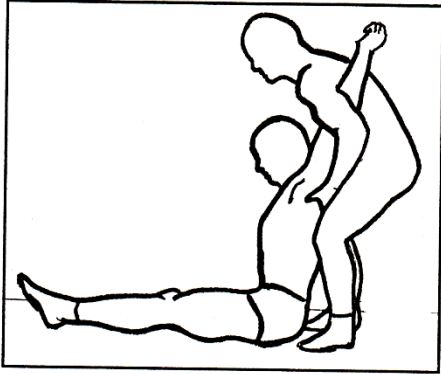
- يجب الإحتفاظ بالظهر مستقيماً ويمكن ثني الركبتين قليلاً .



(٩ : ٢٧٦)

## ٢/٣ - التمرين الثاني

## رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس Military press



العضلات المحركة الأساسية

Trapezius m. العضلة شبه المنحرفة

Deltoid m. العضلة الدالية

العضلات المساعدة :

- العضلة فوق التتؤ (الناتئ) الشوكي

Supraspinatus m.

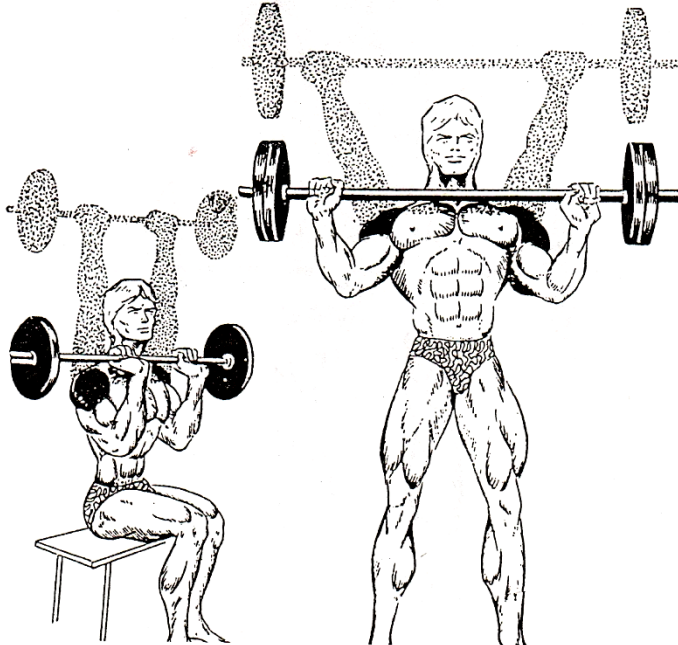
- العضلة رافعة الكتف Levator scapulae m.

### طريقة الأداء :

- الوقوف القدمان متباعدتان بإتساع الكتفين تقريباً .
- مسك البار بالقبض من أعلي والمسافة بين القبضتين بإتساع الكتفين أو أزيد قليلاً ،
- وضع البار علي الكتفين من الأمام (أعلي الصدر) .
- يدفع البار عالياً بإستخدام عضلات اليدين والكتفين إلي أعلي الرأس ثم يخفض إلي الوضع الأبتدائي .

\* يجب أن يظل الظهر مستقيماً .

\* يجب إستخدام حزام الأثقال لحماية أسفل الظهر خاصة عند إستخدام الأوزان الثقيلة.



(٢٨٥ : ٩)

٣/٣ - التمرين الثالث

## الدفع أمام الصدر Bench press

### العضلة المحركة الأساسية

- الصدرية الكبرى Pectoralis major m.

### العضلات المساعدة :

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltoid m.

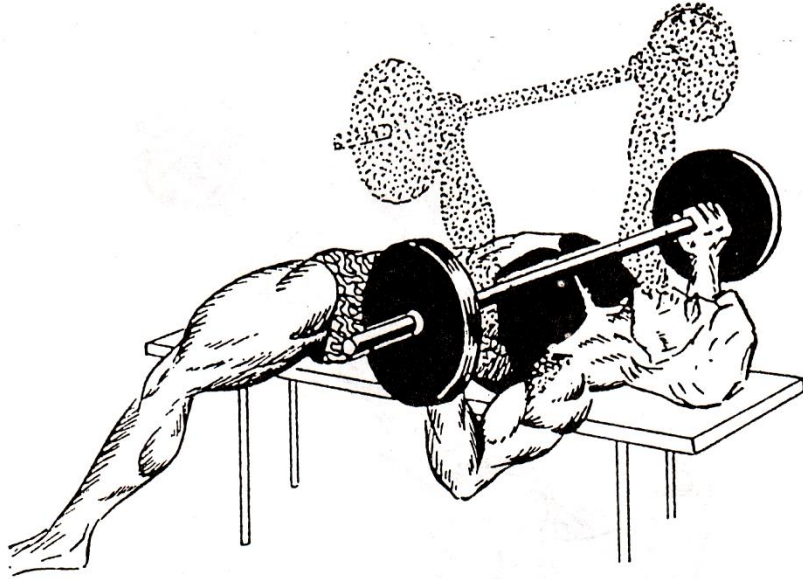
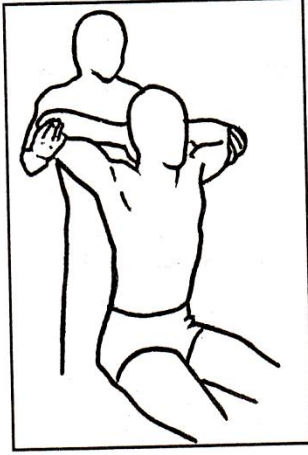
- ذات الرأسين العضدية Biceps brachii m.

- ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m.

### طريقة الأداء :

- من الرقود الذراعين أماماً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .

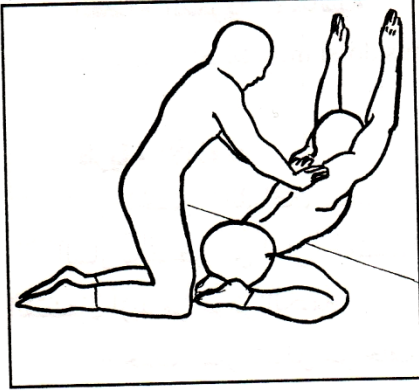
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي .
- \* يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين.
- \* يجب أن تكون القدمان مسطحتان علي الأرض .



(٩ : ٢٩١)

٤/٣ - التمرين الرابع

## التجديف بالأثقال



### العضلات المحركة الأساسية

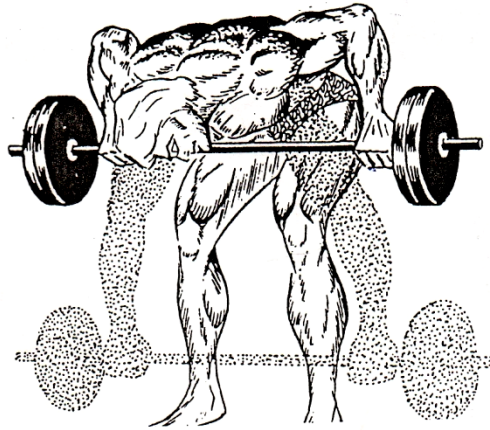
- عضلات الظهر العليا .
- Rhomboid major m. العضلة المعينية الكبرى
- Rhomboid minor m. العضلة المعينية الصغرى
- Teres major m. العضلة المدملجة الكبرى
- Teres minor m. العضلة المدملجة الصغرى

### العضلات المساعدة :

- الجزء الخلفي من العضلة الدالية . Posterior deltoid m.
- العضلة الظهرية العريضة . Latissimus dorsi m.

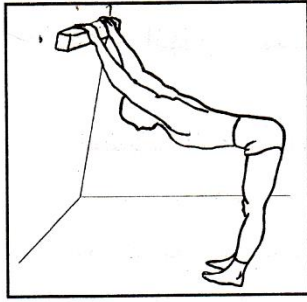
### طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلي والمسافة بين القبضتين أزيد من عرض الكتفين قليلاً -
- الركبتين منثنيتين قليلاً لتخفيف الضغط علي عضلات أسفل الظهر .
- الجذع يكاد يكون موازياً للأرض - الرأس علي إمتداد الجذع .
- جذب البار إلي الصدر والرجوع إلي الوضع الابتدائي .
- \* يجب الحرص علي عدم لف أو تدوير أسفل الظهر .
- \* يمكن أداء التمرين مع وضع الرأس علي مقعد أو طاولة للمساعدة علي تثبيت أسفل الظهر .
- \* يجذب البار إلي أماكن مختلفة من الصدر .



(٢٩٧ :٩)

٥/٣ - التمرين الخامس



## مد عضلات الظهر Back hyperextension

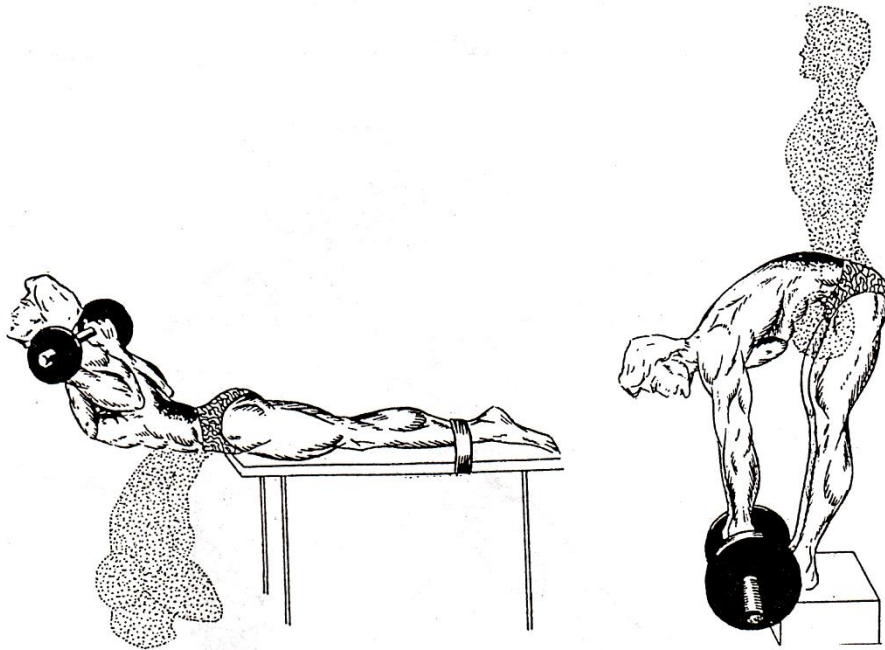
### العضلات المحركة الأساسية

مجموعة العضلات الشوكية الناصبة Erector spinal group

### طريقة الأداء :

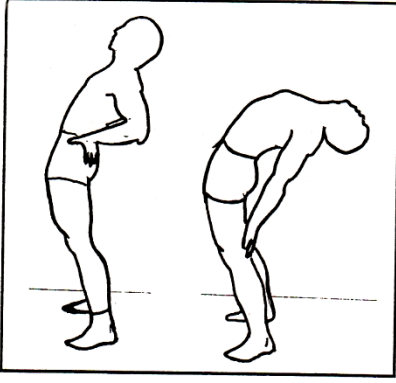
يستخدم اللاعب جهاز مد عضلات الظهر † Back hyperextension machine أو مقعد Bench يسمح بسند الحوض وتثبيت القدمين (ويمكن الاستعانة بزميل لتثبيت القدمين أثناء أداء التمرين).

- الانبطاح - تشبيك أصابع اليدين خلف الرأس .
- ثني الجذع أماماً حتي تصبح الرأس قريبة من الأرض .
- رفع الجزء العلوي من الجسم لأعلي ما يمكن ببطء ويكرر.
- \* يمكن إضافة وزن لتنمية مزيد من القوة مع وجوب الحرص فقد تحدث تقلصات في عضلات أسفل الظهر .



(٩ : ٢٩٩)

٦/٣ - التمرين السادس



### ٣٥ - القرفصاء نصفاً Half squat

#### العضلات المحركة الأساسية

- العضلات الالية Gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس Quadriceps m.
- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- عضلات أسفل الظهر Spinal erectors

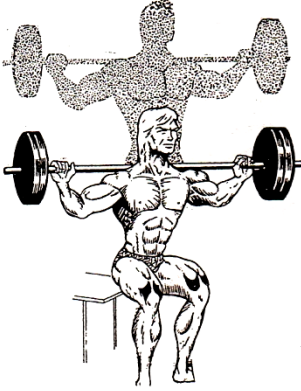
#### العضلات المساعدة :

- عضلات أعلي الظهر. Upper back muscles.
- عضلات حزام الكتف Shoulder girdle muscles

#### طريقة الأداء :

- يوضع البار علي الحامل الخاص بتدريب الأثقال علي إرتفاع أقل من إرتفاع الكتفين قليلاً .
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين علي مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً ، ويشير مشطي القدمين للخارج قليلاً .

- الكعبين علي الأرض - الظهر مستقيماً والرأس عالياً .
- يرفع اللاعب الثقل عن الحامل (علي الكتفين) ويقوم بشني الركبتين حتي يصبح الفخذان موازيان للأرض ثم يمد الرجلين ويكرر التمرين .



- \* يجب الإحتفاظ بالظهر مشدوداً والرأس عالياً خلال أداء التمرين.

- \* يجب إستخدام أوزان خفيفة حتي يتم إتقان الحركة ، ويفضل عدم ثني الركبتين أكثر من نصف القرفصاء خاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين .

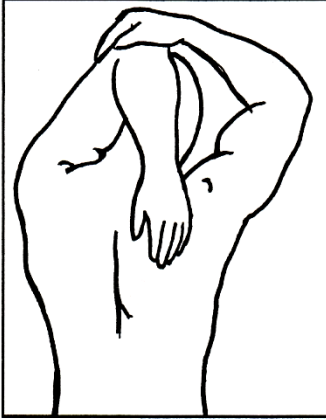
- \* يجب ارتداء حزام الأثقال والإستعانة بمساعدتين علي الأقل لرفع الأثقال أو تثبيتها عند إستخدام الأثقال الحرة .

- \* عند أداء تمرين القرفصاء كاملاً Full squat فأن الركبتين تنثنيان تماماً ويجب الحرص عند أداء تمرين القرفصاء كاملاً لأن هذا التمرين يزيد الضغط علي الركبتين ويمكن أن يؤدي إلي إصابات لدي الأفراد سريع التآثر .

(٩ : ٣٤٧)

٧/٣ - التمرين السابع

## مد الذراعين بالثقل أماماً من الرقود Bent-arm pullover/Triceps pullovers



### العضلات المحركة الأساسية

- ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m.
- \* هذا التمرين مؤثر بصفة خاصة للرأس الطويل للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

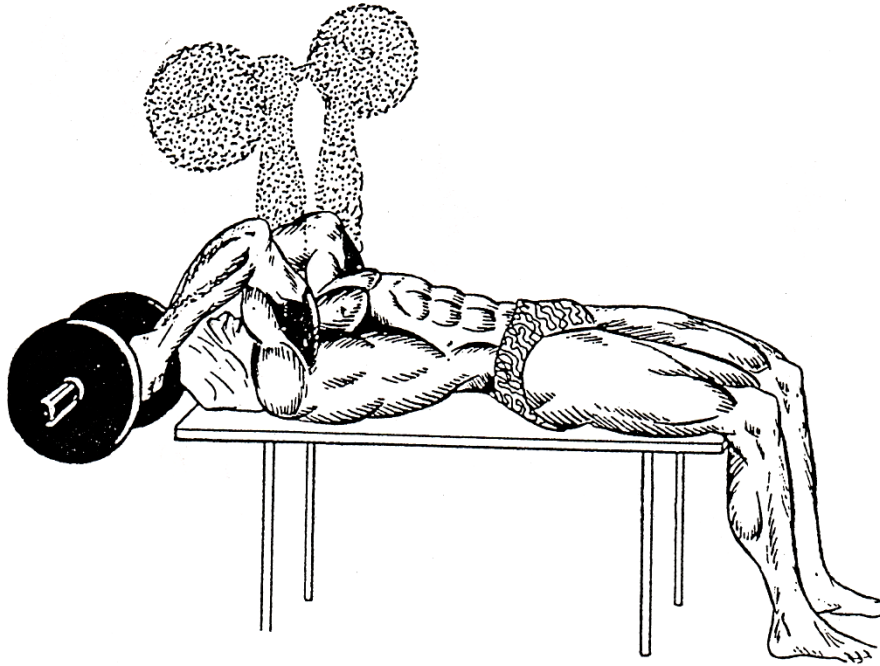
### العضلات المساعدة :

- الصدرية الكبرى Pectoralis major m.
- الظهرية العريضة Latissimus dorsi m.

### طريقة الأداء :

- الرقود - ثني الذراعين مسك البار أو الثقل بالقبض من أعلي مع تقريب المسافة بين القبضتين .

- رفع الذراعين أماماً .
- \* الكوعين بجانب الرأس خلال الحركة .
- \* يمكن أن يؤدي علي مقعد أو الأرض .



(٩ : ٢٧٩)

تمارين مشابهة للأداء

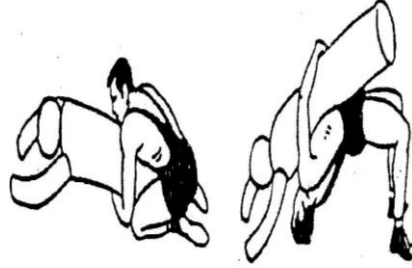
### ٨/٣ - التمرين الثامن

برمه الوسط باستخدام الكرة . Tight waist roll with ball



### ٩/٣ - التمرين التاسع:

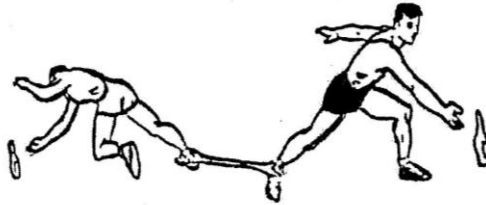
برمه الوسط باستخدام الشاخص . Tight Waist Roll With Dummy



### ١٠/٣ - التمرين العاشر

الصراع على التقاط الأشياء البعيدة مع ربط القدمين .

Wrestling for getting hold of one object .

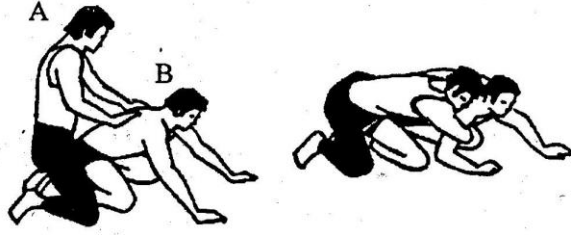


(١٥ : ٢٦٤)

### ١١/٣ - التمرين الحادي عشر

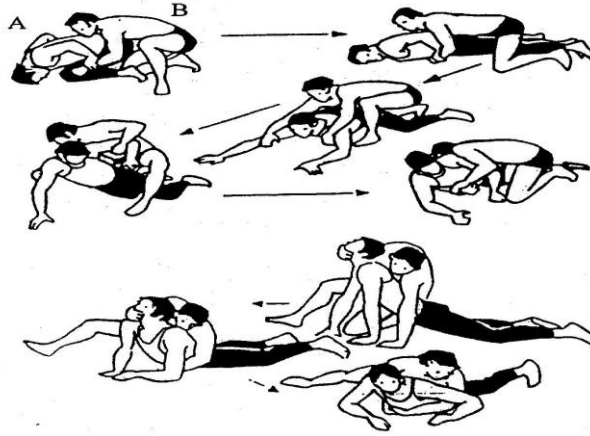


لصراع أرضاً Floor Wrestling :-



التمرين الثاني عشر - ١٢/٣

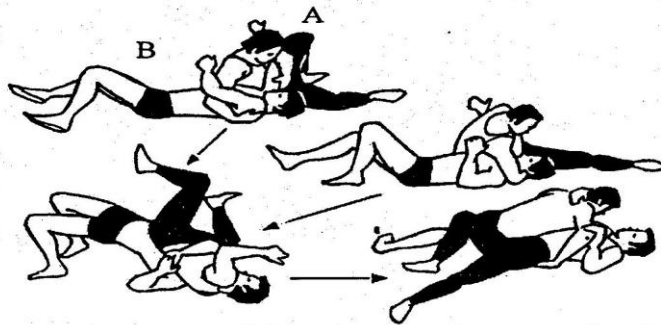
- تطويق الجذع Grasping Trunk :-



التمرين الثالث عشر - ١٣/٣

برم المنافسي من اسفل للتخلص من سيطرته

Rolling opponent from beneath :-



(١٥ : ٢٥٩ - ٢٦٨)

نماذج من البرنامج التدريبي المقترح ملحق (٤)

جزء الإحماء والتهيئة	جزء الإعداد المهاري	مكونات الحمل	جزء التدريبات الأثقال والتدريبات المشابهة للأداء ملحق (٣)	جزء التهيئة والختام
الأسبوع الأول	الوحدة رقم (١) زمن الوحدة (٦٠ق) درجة الحمل (متوسط)	رقم التمرين	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١	عمل اطالات ديناميكية خفيفة بالإضافة إلى الجري الخفيف على الأرض أو النجيل حافي القدمين
		تكرار	٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣	
		شدة	متوسط	
		راحة	٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث	
٥ دقائق	١٠ دقيقة	زمن الأداء الكلي	٤٠ دقيقة	٥ دقائق
الأسبوع الخامس	الوحدة رقم (٢٠) زمن الوحدة (٩٠ق) درجة الحمل (عالي)	رقم التمرين	٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢	عمل اطالات ديناميكية خفيفة بالإضافة إلى الجري الخفيف على الأرض أو النجيل حافي القدمين
		تكرار	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	
		شدة	عالي	
		راحة	٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٥٠ ث ٤٠ ث	
١٠ دقائق	٢٠ دقيقة	زمن الأداء الكلي	٥٠ دقيقة	١٠ دقائق
الأسبوع السابع	الوحدة رقم (٢٨) زمن الوحدة (٩٠ق) درجة الحمل (عالي)	رقم التمرين	٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣	عمل اطالات ديناميكية خفيفة بالإضافة إلى الجري الخفيف على الأرض أو النجيل حافي القدمين
		تكرار	٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣	
		شدة	عالي	
		راحة	١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث	
١٠ دقائق	٢٠ دقيقة	زمن الأداء الكلي	٥٠ دقيقة	١٠ دقائق
الأسبوع العاشر	الوحدة رقم (٤٠) زمن الوحدة (٩٠ق) درجة الحمل (متوسط)	رقم التمرين	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١	عمل اطالات ديناميكية خفيفة بالإضافة إلى الجري الخفيف على الأرض أو النجيل حافي القدمين
		تكرار	٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣	
		شدة	متوسط	
		راحة	٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث	
١٠ دقائق	٢٥ دقيقة	زمن الأداء الكلي	٤٠ دقيقة	١٠ دقائق
الأسبوع الثاني عشر	الوحدة رقم (٤٨) زمن الوحدة (٩٠ق) درجة الحمل (أقصى)	رقم التمرين	٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٣	عمل اطالات ديناميكية خفيفة بالإضافة إلى الجري الخفيف على الأرض أو النجيل حافي القدمين
		تكرار	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	
		شدة	أقصى	
		راحة	١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث	
١٠ دقائق	١٠٠ دقيقة	زمن الأداء الكلي	٦٠ دقيقة	١٠ دقائق