

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظرى :

القوة العضلية :

- المفهوم وتعريف القوة العضلية .
- العوامل المؤثرة فى القوة العضلية .
- أنواع الانقباض العضلى .
- تقسيمات القوة العضلية الخاصة بالمصارعين .
- أ- القوة القصوى :

- تعريف القوة القصوى .
- أهمية القوة القصوى للمصارعين .
- كيفية تنمية القوة القصوى للمصارعين .
- ب- القوة المميزة بالسرعة :
- تعريف القوة المميزة بالسرعة .
- أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين .
- كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين .

ج- تحمل القوة :

- تعريف تحمل القوة .
- أهمية تحمل القوة للمصارعين .
- كيفية تنمية تحمل القوة للمصارعين .
- التدريب بالأثقال :

- مفهوم وتعريف التدريب بالأثقال .
- أهمية التدريب بالأثقال للمصارعين .
- مبادئ التدريب بالأثقال للمصارعين .
- تصميم برنامج التدريب بالأثقال .
- فعالية الأداء المهارى فى المصارعة .
- مفهوم وتعريف المهارة الرياضية .
- أشكال الصراع فى رياضة المصارعة .
- مجموعة حركات البرم .
- تعريف مهارة برمّة الصدر وتقديرها .

ثانياً : الدراسات السابقة :

- مسح للدراسات السابقة .
- التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها .

القوة العضلية :

مفهوم القوة العضلية :

يستخدم مصطلح القوة في الحياة عامة كصفة يتحلى بها الفرد وكقدرة مميزه له كقوة الإيمان وقوة العزيمة وقوة الجأش وقوة العضلات ... إلخ ، كما يستخدمها الفيزيائيون بمعنى " كل مؤشر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل والحركة مقداراً واتجاهاً " ، وللقوى أنواع متعددة مختلفة والذي يعيننا في المجال الرياضي بصفة أساسية هي القوة الميكانيكية والقوة العضلية هي وجه من أوجه القوى الميكانيكية . (٧ : ١١٢ ، ١١٣)

وقد أجمع العلماء مما لا يدع مجال للشك أن القوة العضلية هي أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية حيث يذكر بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) أن القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة . (٧ : ١١٣)

ويؤكد ذلك محمد صبحى حساتين (١٩٩٩م) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق . (٣٠ : ٢٤٠)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) إلى أن القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة ولم يحظ أى مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل مادظيت به القوة العضلية . (٣ : ٨٧)

ويذكر محمد صبحى حساتين (١٩٩٩م) نقلاً عن أوزولين Osolin ، وبارو Barrow ، ومك جى Mc Gee أن القوة العضلية إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، كما يقول أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب التقدم في الأداء . (٣٠ : ٢٣٩)

مما سبق يتضح أن القوة العضلية هي الدعامة التي تقوم عليها الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة .

تعريف القوة العضلية :

يعرف مسعد على محمود (١٩٩٧م) القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات " . (٣٥ : ٢٤٠)

كما يعرفها محمد صبحى حسائين (١٩٩٩م) بكونها " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " . (٣٠ : ٢٤٢)

ويعرفها مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) بأنها " المقدرة أو التوتر التى تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة فى أقصى انقباض إرادى واحد لها " . (٣٨ : ١٢٥)

ويعرفها أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨م) نقلا عن لامب Lamb (١٩٨٤م) على أن القوة العضلية هي " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه فى أقصى انقباض عضلى واحد " . (١ : ٨٨)

وكذلك عرفها بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، نقلا عن ماتيفيف Matweew (١٩٦٤م) وشتيالر Stiehler على أن القوة العضلية هي " قدرة العضلة فى التغلب على مقاومات مختلفة " . (٧ : ١١٣)

العوامل المؤثرة فى القوة العضلية :

اتفق كل من توماس باتشل و بارنى جروفيس Thomas Baechle & Barney Groves (١٩٩٢) محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) ومحمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م) ومحمد صبحى حسائين (١٩٩٩م) وبسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ومحمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) أن هناك عدة مؤثرات ميكانيكية وفسولوجية ونفسية تؤثر فى إنتاج القوة العضلية وهى :

١- كم الألياف المثارة :

تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية والليفة العضلية تخضع لمبدأ " الكل أم لا شئ " عند الانقباض وهو ما يعنى أن الليفة العضلية إما أن تنقبض بكاملها أو لا تنقبض على الإطلاق وهذا المبدأ لا يسرى على عضلة القلب وعدد الألياف المستثار يحدد مقدار القوة العضلية المنتجة من العضلة فكلما زاد عدد الألياف المثارة فى العضلة زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح .

كذلك كلما زادت المقاومة (المثيرات) تطلب الأمر إشراك أكبر عدد من الألياف العضلية ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية " تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة فى العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية " .

٢- مقطع العضلة الفسيولوجي :

مقطع العضلة هو محصلة مجموع مقاطع الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو العضلات المشاركة في الأداء وكلما كبر هذا المقطع زادت بالتالي القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح وعدد الألياف في العضلة ثابت لا يزيد بالتدريب ولكن المقطع هو الذي يزيد في العضلة بالتدريب .

٣- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء :

هناك نوعان رئيسيان من الألياف العضلية إحداهما بيضاء والأخرى حمراء والاختلاف مرجعه إلى نسبة مادة الميوجلوبين ولا توجد عضلة في الجسم تحتوى على نوع واحد من الألياف العضلية وإنما تتكون من نسبة معينة من النوعين ، والألياف العضلية البيضاء تتميز بسرعة الانقباض العضلى والقدرة على العمل اللاهوائى ولها المقدرة على إنتاج قوة عضلية كبيرة أما الألياف الحمراء فلوجود مادة الهيموجلوبين بنسبة كبيرة يمكنها من الاستمرار فى الانقباض العضلى لفترات طويلة .

٤- زاوية إنتاج القوة العضلية :

هناك العديد من القوانين الميكانيكية مثل قوانين الروافع التى يمكن استغلالها فى إنتاج درجة أكبر من القوة العضلية والمقصود بزاوية الشد هى الزاوية المحصورة بين خط الشد فى العضلة والمحور الميكانيكى للعظمة التى تندغم فيها العضلة العاملة وتعتبر نقطة اندغام العضلة بالعظم محل تأثير القوى فى الروافع العظمية ويكون عندها أقصى قوة إنقباض للعضلة ، والزاوية (٩٠°) هى أفضل زاوية للشد حيث تجند القوة كلها كى تحرك عظمة الرافعة حول المحور .

٥- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض :

أثبتت الدراسات العلمية أن الارتخاء العضلى قبل تنفيذ الانقباض وإرتفاع درجة مطاطية العضلات وطولها تؤثر بصورة إيجابية على قوة الانقباض العضلى ، كذلك كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الاستطالة ساعد ذلك فى إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية .

٦- طول الفترة المستغرقة فى الانقباض العضلى :

تتأثر القوة العضلية المنتجة بصورة مباشرة بطول فترة الانقباض فزيادة هذه الفترة تؤدي إلى إنقاص معدل إنتاجها بالإضافة إلى نقصان معدل سرعتها ، بالتالى كلما قصرت فترة الانقباض العضلى زادت قوة وسرعة الانقباض العضلى والعكس صحيح .

٧- درجة توافق العضلات المشاركة فى الأداء :

تلعب درجة التوافق بين العضلات المشتركة فى الأداء الحركى دوراً مهماً فى القوة العضلية المنتجة ، والمقصود بالتوافق هنا هو الانسجام والتنسيق فى القيام بالأدوار وعدم التعارض بين العضلات القائمة على الحركة بينها وبين بعضها البعض من جهة وبين العضلات المضادة من جهة أخرى ، ويلعب الجهاز العصبى دوراً مهماً فى توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة فى الأداء كذلك تنظيم الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها .

٨- الحالة الانفعالية قبل وخلال إنتاج القوة العضلية :

يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية وليست كل مظاهر الانفعال ايجابية فى إنتاج القوة العضلية ولكن الفرح والتصميم وارتفاع درجة الإرادة والكفاح جوانب ايجابية وتسهم فى زيادة إنتاج القوة العضلية .

٩- عوامل أخرى :

هناك عوامل أخرى مؤثرة فى إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق الجنسية بين الجنسين والإحماء .

ويضيف محمد صبحى حسنين (١٩٩٩م) العوامل الآتية :

- نوع الرافعة الخارجية التى تعمل عليها العضلة .
- إتجاه الألياف العضلية .
- الوسط الداخلى المحيط بالعضلة .

كما أضاف محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) المؤثرات التالية :

- العوامل البيوميكانيكية وتنظيم روافع الجسم .
- ترتيب الألياف العضلية .
- عدد الوحدات الحركية المشتركة فى العمل .
- تردد النبضات العصبية .
- تزامن النبضات العصبية . (٤٥ : ٥ - ٨) (٢٦ : ٩٤ - ٩٧) (٣٣ : ٥٦ - ٨٠)
- (٢٠ : ٨٩ - ٩١) (٣٨ : ١٣٥ - ١٣٩) (٣٠ : ٢٤٥ - ٢٥٨) (٧ : ١٣٢ - ١٤١)
- (٢٧ : ١٢٠ - ١٢٩)

أنواع الانقباض العضلى :

اتفق كل من توماس باتشل و بارنى جروفس (١٩٩٢) محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) وأبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ومحمود عبد الدايم

وأخرون (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨م) ومحمد صبحى حسنين (١٩٩٩م) ومحمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) على تقسيم الانقباض العضلى إلى أربعة أشكال وهى :

أولا : الانقباض المركزى (الانقباض بالتقصير) :

فى هذا النوع من الانقباض يحدث قصر فى طول العضلة حيث تتحرك الأطراف فى اتجاه مركز العضلة وهذا النوع يعتمد عليه فى إنتاج الكثير من الحركات اليومية وكذلك الكثير من المهارات الرياضية .

ثانيا : الانقباض اللامركزى (الانقباض بالتطويل) :

وهذا النوع من الانقباض عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض إلى طولها الطبيعى مع السيطرة على بذل قدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم فى الحركة وبخاصة من حيث إبطاء سرعتها ويجب التنويه هنا إلى أن البعض يطلق على هذا النوع من الانقباض مسمى " الانقباض بالتطويل " مما قد يعطى انطبعا لى لدى البعض من حدوث زيادة فى طول العضلة وهذا الانطباع خاطئ فكل ما يحدث فى هذا النوع من الانقباض أن العضلة تعود إلى طولها الطبيعى .

ثالثا : الانقباض الاستاتيكي (الثابت) :

فى هذا النوع من الانقباض تبقى العضلة منقبضة كليا أو جزئيا دون حدوث تغير ملحوظ فى طولها ويرى ذلك فى حالتين هما :

- ١- عند انقباض العضلات المتقابلة بقوى مساوية .
- ٢- عند العمل ضد قوى خارجية تقل من حيث المقدار عن قوى المجموعة العضلية المنقبضة .

رابعا : الانقباض الأيزومتري والأيزوتونى :

١- الانقباض الأيزومتري : فى هذا النوع من الانقباض تتقبض العضلة بدون حدوث أى قصر لها أى يظل طولها ثابت ، ويشير ويلز ولتجينز Wells and Luttgens (١٩٧٦م) إلى أن الانقباض الأيزومتري بهذا التحديد يظهر وكأنه يرادف الانقباض الاستاتيكي من حيث عدم حدوث تغير فى طول العضلة إلا أن الفرق يكمن فى أن الانقباض الأيزومتري تتقبض العضلة بأقصى قوتها ولا تستطيع أن تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة كما فى حالة حركة وضع الضغط على الحائط مثلا .

أما فى حالة الانقباض الاستاتيكي فإن الثبات أو عدم تغيير الطول يكون إختباريا حيث أن المقاومة أقل من قوة العضلة .

٢- الانقباض الأيزوتونى :

وفى هذا النوع من الانقباض تظل الشدة ثابتة ويكون التغيير فى طول العضلة ، ويجب عدم الخلط بين هذا النوع من الانقباض مع الانقباض المركزى ففى الانقباض المركزى لا تتعرض للشدة ولكن التركيز على التغيير فى الطول أى القصر ، وفى الانقباض الأيزوتونى تتقبض العضلة ضد حمل محدود وتقتصر بقوة عضلية محدودة وثابتة ويحدث هذا عادة لثبات مقدار الإشارة . (٤٥ : ٥،٤) (٢٦ : ٨٤-٨٦) (٣ : ١٠٨-١١٣) (٣٣ : ٤٦-٤٩) (٢٠ : ٩٢-٩٤) (٣٨ : ١٣١-١٣٣) (١ : ٩٣،٩٢) (٣٠ : ٢٦٣-٢٦٥) (٢٧ : ١٠٨-١١٣)

خامساً : الانقباض العضلى الأيزوكينيتك :

أضاف كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م) شكلاً خامساً من أشكال الانقباض العضلى وهو الانقباض العضلى الأيزوكينيتك ، وهو نوع من أنواع الانقباض العضلى المتحرك يتم من خلاله أداء حركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ، ولأدائه بشكل سليم تستخدم الأجهزة الخاصة به والتي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم .
(٣ : ١١٣) (٢٠ : ٩٤) (٣٨ : ١٣٣)

تقسيمات القوة العضلية الخاصة بالمصارعين :

أ- القوة القصوى :

١- تعريف القوة القصوى :

اتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) وأبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) على تعريف القوة القصوى بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلى العصبى إنتاجها فى حالة أقصى انقباض إرادى " . (٢٦ : ٩٨) (٣ : ٨٩) (٢٠ : ١٠٥)

كما يعرفها عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) بأنها " أقصى قوة يستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها فى إنقباض عضلى إرادى واحد " . (١٩ : ٦٨)

كما يعرفها مسعد على محمود (١٩٩٧م) بأنها " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات فى التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات " . (٣٥ : ٢٤٠)

كما اتفق كلا من محمد صبحى حسائين (١٩٩٨م) ولارسون Larson على تعريف القوة القصوى بأنها " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " . (٣١ : ٢٢)

٢ - أهمية القوة القصوى للمصارعين :

يشير مسعد على محمود (١٩٩٧م) إلى أن المصارع يحتاج بشدة إلى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس والتي تتمثل في وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية . (٣٥ : ٢٤٠)

ولقد أشار توم جيرمان و ريد هنلى Tom Jarman & Reid Hnley (١٩٨٣م) أنه إذا تساوى المصارعون في كل شيء فإن القوة هي الفيصل في تحديد الفائز ، فبدون توفر قدر كافي من القوة العضلية فإن المصارع لا يستطيع أداء المهارات على نحو موفق ولائق ، ويعتبر التدريب بالأنقال هو الأكثر حسماً في بناء القوة للمصارعين ، وبالتالي يجب تنمية القوة العضلية في كل أجزاء الجسم بشكل متوازن . (٤٦ : ١٥)

ويشير السعيد على ندا ومحمد الأكيلى (١٩٩١م) إلى أن خبراء المصارعة قد وافقوا على أن مجموع القوى البدنية هو العامل الأكبر في إنجاح المصارعة ، ولقد عَضد هذا الرأي أحد رواد التربية الرياضية وهو مكلوى McCloy والذي أثبت أن القوة أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في الأداء الحركى والمصارعون العقلاء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة حتى يمكن أن يؤدوا الرفع والدفع والمسك بسهولة خلال الصراع . (٦ : ٥٨)

كذلك يرى دان جابل Dan Gable (١٩٩٩) أن المصارع الذى يمتلك القوة العضلية بقدر كافي يكون هو الأفضل دائماً ، وتعمل القوة على الارتقاء بالجانب العقلى للمصارع ، ولهذا يكون البرنامج الجيد لتدريب المصارع هو الذى يحتوى على أجزاء لتنمية القوة الخاصة لدى المصارع ، ويتحتم على المصارعين أن يداوموا على تدريبات القوة طوال العام للتأكد من الاحتفاظ باللياقة البدنية ومنع الإصابات . (٤١ : ٦٠، ٦١)

كما يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن القوة القصوى ضرورية للأنشطة الرياضية التى تتطلب المقدرة على مجابهة مقاومة كبيرة مثل المصارعة والجودو والجمباز . (١٩ : ٦٨)

واتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومحمد صبحى حسائين وأحمد كسرى (١٩٩٨م) على أن القوة القصوى متطلب

هام وضرورى لكثير من الأنشطة الرياضية خاصة أنشطة القوة وأهمها المصارعة . (٢٦ : ٩٨) ، (٢٠ : ١٠٥) ، (٣١ : ٢٢)

٣- كيفية تنمية القوة القسوى للمصارعين :

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) أنه يمكن تنمية القوة العضلية للمصارعين من خلال طرق التدريب التالية :

- تمارينات العمل العضلى الثابت .
- تمارينات العمل العضلى الحركى .
- تمارينات العمل العضلى الثابت - الحركى (المركب منهما) .
- تمارينات العمل العضلى الأيزوكاينيك ، وهى عبارة عن تكتيك لتنمية القوة تنقبض فيه العضلات بسرعة ثابتة ضد مقاومة خارجية تعادل قوة الانقباض خلال المدى الكامل للحركة . (٣٥ : ٢٤٠)

كما يذكر السعيد على ندا ومحمد الكيلانى (١٩٩١م) أن القوة تعتمد على مقدرة الألياف العضلية فى الانقباض ضد حمل معين وتبنى عن طريق الزيادة المتدرجة للحمل الأقصى الذى تتمكن العضلة من الانقباض تجاهه كذلك عن طريق أداء أعمال أصعب فأصعب (٦ : ٥٨)

ويرى محمد شحاته (١٩٩٧م) أن تنمية وتطوير القوة القسوى لآبد وأن يكون موجة للعضلات العاملة ، فى أنواع الأنشطة الرياضية التى تتميز أدائها باستخدام القوة القسوى على أن تكون متغيرات الحمل كالتالى :

شدة الحمل : ٩٠-١٠٠% من أقصى عمل يستطيع اللاعب أدائه لمرة واحدة .

حجم الحمل : تكرار التمرين من ١-٣ مرات وعدد المجموعات من ٢-٣ مجموعات .

فترات الراحة بين المجموعات : من ٢-٤ دقائق لاستعادة الشفاء . (٢٤ : ١٤٠)

كما اتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م) أن هناك ثلاث أساليب أساسية لتنمية القوة القسوى وهى كما يلي :

- زيادة حجم العضلات وذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كم البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة .
- رفع كفاءة عمل العضلة وذلك من خلال تحسين كفاءة الأداء العصبى المرتبط بالعضلات بالإضافة إلى الإرتقاء بمستوى نظم إنتاج الطاقة بها .
- الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءة عمل العضلة .

(٢ : ١٢٣) ، (٣٨ : ١٣٩-١٤١)

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أن العوامل الرئيسية المؤثرة في تدريب القوى القصوى أن تكون شدة الحمل عالية وحجمه عالي نسبياً خلال الإنقباض الواحد وأن للراحة أهميتها بين كل مجموعتين في تدريب القوة العظمى ويجب أن تظل الفترة حتى استعادة الشفاء وتصل فترة الراحة بين كل مجموعتين من ٢-٥ دقائق . (٢٠ : ١٠٦)

ب- القوة المميزة بالسرعة :

١- تعريف القوة المميزة بالسرعة :

يعرف محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية " . (٢٦ : ٩٨)

ويعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) بأنها " كفاءة الفرد فى التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن " . (٢٠ : ١٠٧)

كما يعرفها عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) بأنها " المقدرة على بذل أقصى قوة فى أقل زمن ممكن " . (١٩ : ٦٨)

ويعرف مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن القدرة العضلية هي " دمج القوة بالسرعة لتحقيق مزيداً من الفعالية والزيادة فى القوة بمفردها والسرعة بمفردها أو فى الاثنين معاً سوف يؤدي إلى زيادة القدرة العضلية " . (٣٥ : ٢٤٢)

وقد عرفها بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) بأنها " مقدرة الجهازين العضلى والعصبى فى التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلى ممكن " ، ويعرفها بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) نقلاً عن هارا Harra (١٩٧٩م) أنها " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد فى أقل زمن ممكن " . (٧ : ١١٥)

ومن التعريفات السابقة نجد أن القوة المميزة بالسرعة هي عبارة عن مزيج من القوة والسرعة تتطلب توافق عضلى عصبى حتى يستطيع المصارع أداء المهارات بأقصى قوة وفى أقل زمن ممكن .

٢- أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين :

يذكر السعيد على ندا ومحمد الكيلاى (١٩٩١م) أن القوة البطيئة نادراً ما تكون ذات قيمة للمصارع فالقوة السريعة تخدم المصارع أكثر وتفيده جيداً

فالمصارعون اليابانيون العمالقة (السومو) يمسكون خصومهم ثم يدفعونهم ببطء إلى الوضع الذي يريدونه أما مصارعونا الممتازون فإنهم يتحركون فى سلسلة من الاندفاعات الرشيقة ثم يفجرون قوتهم لإيداعهم الوضع الذى يرغبونه والمصارع الذى يطبق مسكاته باستمرار أو يؤدى مناوراته بهذه الكيفية يملك ميزة جيدة ، ولقد لاحظ كثير من الخبراء مصارعين تتسم حركاتهم بالقوة المتفجرة السريعة ولكن طريقتهم الفنية فى أداء الحركات كانت رديئة يفوزون على خصوم تتصف طريقتهم الفنية فى الأداء بالجودة ولكنهم لا يملكون القوة ذات السرعة المتفجرة . (٦ : ٩١، ٩٢)

كما يشير محمد الروبى (١٩٨٩م) أن القوة المميزة بالسرعة هى المقدره على إخراج قوة كبيرة بسرعة عالية وهى ضمن القدرات البدنية الضرورية لتطويع لياقة المصارع حيث أن رياضة المصارعة تتميز بالتغيير السريع المفاجئ فى مواقف الصراع من مختلف الأوضاع تبعا لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القوة المميزة بالسرعة فالمصارع الذى يمتلك مستوى عال من القوة المميزة بالسرعة يستطيع تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المضادة بسرعة وكفاءة عالية . (٢٩ : ٥٦٨)

ويرى الباحث من خلال خبرته فى المجال العملى التطبيقى أن المصارع يحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة عند أداء مهارة برمّة الصدر خاصة عندما يقوم المصارع بعمل خداع للمنافس بمحاولة تنفيذ برمّة الصدر لأحد الجانبين ثم يقوم بأدائها بشكل مفاجئ وسريع فى الاتجاه الآخر مما يتطلب قدرا عاليا من القوة المميزة بالسرعة .

٣- كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين :

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة تشير إلى دمج القوة والسرعة لتحقيق مزيدا من الفعالية والزيادة فى القوة بمفردها أو السرعة بمفردها أو فى الاثنين معا سوف يؤدى إلى زيادة القدرة العضلية ، ويمكن تنمية القدرة العضلية باستخدام التدريب بالأثقال أو باستخدام التدريب البليومتري أو ما يعرف بتدريب الصدمات أو التمرينات التى تؤدى بقوة انفجارية . (٣٥ : ٢٤٢)

كما يذكر السعيد على ندا ومحمد الكيلانى (١٩٩١م) أنه يجب أن تؤدى تمرينات القوة خلال البرنامج الإعدادى بأسلوب حاد متفجر لكى تساعد على تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، فإذا فكر المصارع باستمرار المقومات التى تعمل على جعل حركاته ذات سمة تفجيرية سريعة سواء أكان ذلك بواسطة التدريب

بالأثقال أو على أجهزة الجمباز أو بواسطة الصراع التدريبي أو المباريات فسوف تزداد بدون شك مقدرته فى إخراج القوة ذات السرعة المتفجرة . (٦ : ٦٢،٦١)

ويذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أنه عند تنمية القوة المميزة بالسرعة تكون متغيرات الحمل كما يلي :

الشدة : بين (٥٠-٧٥%) من مقدرة الفرد .

الحجم : لا يزيد مرات تكرر التمرين الواحد عن (٢٠) مرة ويؤدى التمرين من (٤-٦) مجموعات .

فترات الراحة : من (٢-٥) دقائق مع إراحة مقدرة الفرد عند أداء التمرينات الجديدة بدون إقلال السرعة المكتسبة من التمرين السابق .

(٢٠ : ١٠٨،١٠٧)

كما يشير عبد العزيز النمر وناريان الخطيب (١٩٩٦م) أن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء فى المنافسة الفعلية لأن أداء تدريبات القوة المميزة بالسرعة يقلل من تأثير التدريب حيث أن خفض سرعة العضلات يؤدى إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة أى أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تطوع للأداء . (١٩ : ٦٨)

كذلك يرى مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) أن هناك أساليب أساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وهى كما يلي :

- تطوير إنتاج أقوى إنقباض عضلى بسرعات عالية نسبياً من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوى لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة .

- تطوير إنتاج أسرع إنقباض عضلى بمقاومات مناسبة من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلى بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوى لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة .

- الربط بين أقوى وأسرع انقباض .

كما يذكر أيضاً أن أنواع الانقباض العضلى المستخدمة فى تنمية القوة

المميزة بالسرعة هى كما يلي :

- الانقباض العضلى الثابت (الأيزومتري) مع مراعاة أن تكون الشدة عالية نسبياً والأداء لفترة زمنية قصيرة والراحة حتى إستعادة الشفاء .

- الانقباض العضلى بالتطويل (الأيزوتونى / اللامركزى) .

- الانقباض العضلى المطى (البليومتري) .

- الانقباض العضلى الأيزوكينتك .

كما يرى أنه يجب أن تكون متغيرات الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة كما يلي :

- الشدة = ٦٠ : ٨٠%
 - التكرار = ٦ : ٨ مرات
 - المجموعات = ٢ : ٣ مجموعات
 - فترات الراحة = ٣ : ٥ دقائق
- (٣٨ : ١٤٢-١٤٤)

ج- تحمل القوة :

١- تعريف تحمل القوة :

يعرف محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) تحمل القوة بأنه " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذى يتميز بطول فتراته وإرتباطه بمستويات من القوة العضلية " (٢٦ : ١٠٠)

كما يعرفه عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) بأنه " كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال " . (٢٠ : ١٠٨)

ويعرفه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) بأنه " مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة ممكنة " . (١٩ : ٦٩)

وقد عرفه مسعد على محمود (١٩٩٧م) بأنه " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على تكرار الانقباضات العضلية وهى تعمل ضد مقاومة متوسطة " . (٣٥ : ٢٤١)

كما عرفه مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) بأنها " المقدرة على الاستمرار فى إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة " . (٣٨ : ١٢٨)

وقد عرفه محمد صبحى حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م) بأنه " استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلى " . (٣١ : ٢٢)

ويعرف بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) تحمل القوة بأنه " مقدرة الفرد فى بذل جهد بدنى مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة " . (٧ : ١١٧)

٢- أهمية تحمل القوة للمصارعين :

يشير مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن تحمل القوة من القدرات البدنية ذات الأهمية الكبيرة في رياضة المصارعة نظراً لطول زمن المباراة ويحتاج المصارع إلى التحمل العضلي بنوعية (الثابت والحركي) . (٣٥ : ٢٤١)

كما يشير السعيد على ندا ومحمد الكيلاني (١٩٩١م) أنه لكي تمد العضلات ذات النشاط الزائد النمو المطرد بالدم الكافي تفتتح شعيرات دموية جديدة في تلك العضلات ويعمل هذا التعديل على زيادة الدورة الدموية بدرجة كبيرة في العضلات بالقدر الذي يسمح بالحركة لفترة طويلة لألياف العضلة كما أن تنمية تحمل القوة يؤدي إلى زيادة حجم القلب وقلّة عدد نبضاته في الدقيقة وقلب المصارع أثناء الراحة يؤدي الدفع ببطء حيث تتراوح ضرباته في المتوسط ٦٤ ضربة في الدقيقة ، كذلك تزيد تنمية تحمل القوة من السعة الحيوية للمصارع .
(٦ : ٥٩ ، ٦٠)

ويتفق كل من توماس باتشل و بارني جروفس (١٩٩٢م) ومحمد صبحي حساتين وأحمد كسرى (١٩٩٨م) أن هناك تأثيرات تنتج عند أداء تمرينات تحمل القوة وهي تأثيرات تحدث وقت العمل وتأثيرات مستمرة .

أما عن التأثيرات التي تحدث وقت العمل فهي كما يلي :

- زيادة تدفق الدم وسريانه في العضلة وإتساع الشعيرات الدموية فيها مما يساعد على زيادة ضغط الدم الشرياني في العضلة العاملة وفي رأى آخر ذلك يرجع إلى نفاذ بعض السوائل داخل فراغات النسيج العضلي .

أما عن التأثيرات المستمرة فهي :

- زيادة الألياف العضلية ويرى أن تؤخذ هذه الجزئية بحذر حيث من المعروف أن الألياف العضلية تزيد في الحجم وليس في العدد وإن كانت بعض التجارب الحديثة قد أشارت إلى حدوث زيادة في عدد الألياف العضلية عند بعض حيوانات التجارب .

- زيادة الشعيرات الدموية .

- زيادة ميتوكوندريا العضلية .

- حدوث تغيرات في بروتين العضلة .

- زيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين الذي يؤثر على كفاءة نقل الأكسجين .

- زيادة النشا الحيواني في العضلة . (٤٥ : ٧٠،٦) (٣١ : ٢٣)

ويرى الباحث من خلال خبرته في المجال العملي التطبيقي أن عنصر تحمل القوة من العناصر الهامة للمصارع أثناء أداءه مهارة برمّة الصدر في المنافسات

خاصة في آخر المباراة حيث يظهر التعب العضلي ومقاومة اللاعب للتعب أثناء أداء المهارة (برمة الصدر) .

٣- كيفية تنمية تحمل القوة للمصارعين :

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) أنه ينمي التحمل العضلي ذات الاستمرار القصير بأداء من (١٢-٢٥) تكرار وعدد المجموعات (٣) مجموعات وينمي التحمل العضلي ذات الاستمرار المتوسط بأداء من (٣٠-٥٠) تكرار في مجموعتين بينما ينمي التحمل العضلي ذات الاستمرار الطويل بأداء أكثر من (١٠٠) تكرار لمجموعة واحدة ، ويمكن تنمية التحمل العضلي بنوعية من خلال العمل العضلي الثابت والحركي وذلك باستخدام الأتقال الحرة والأتقال المثبتة . (٣٥ : ٢٤١)

ويرى عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أنه لاكتساب هذه المقدرة تنمي للفرد قدرة التحمل العالية وقوة عضلية كبيرة فإذا كان اللاعب ذو تحمل عال ولكن مستوى بسيط من القوة العضلية يختار له قوة مثيرات كبيرة نسبياً وإذا كان العكس يختار له قوة عضلية كبيرة وتحمل بسيط فيقوم بزيادة عدد مرات التكرار مع خفض قوة المثيرات نسبياً . (٢٠ : ١٠٨)

وينفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أنه لتنمية تحمل القوة يجب أن تكون متغيرات الحمل كالاتي :

- الشدة = ٥٠-٧٥% من أقصى مقدرة الفرد
- التكرار = ٢٠-٣٠ مرة
- المجموعات = ٤-٦ مجموعات
- فترات الراحة = ١-٢ دقيقة تقريباً (٢٦ : ١٢٤) ، (٢٠ : ١٠٨-١٠٩)

ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن كثير من النقاط التي تستخدم عند التدريب لتنمية القوة القصوى بالأتقال تنطبق على تنمية تحمل القوة كما تستخدم نفس التمرينات ولكن الفرق الأساسي بين التدريب لتنمية القوة القصوى والتدريب لتنمية تحمل القوة هو مستوى الشدة وعدد التكرارات فالأتقال التي نقل عن (٦٦%) من أقصى قوة لا تؤدي إلى أفضل تنمية للقوة القصوى ولكن التدريب بها لعدد كاف من التكرارات سوف ينمي تحمل القوة .

وتحمل القوة من العناصر القابلة للزيادة بمعدلات عالية فبينما قد تستغرق زيادة القوى القصوى (٥٠%) عدة شهور فإنه من الممكن تحقيق نفس المعدل بالنسبة لتحمل القوى خلال أسابيع قليلة . (١٩ : ٦٩)

ويذكر السعيد على ندا ومحمد الكيلاى (١٩٩١م) أن الخبراء ينصحون بأن يقضى المصارع فى البرنامج الإعدادى فترة تترواح بين أسبوعين وخمسة أسابيع قبل السماح له بالصراع كما أنهم قد أوصوا بأن يبدأ التدريب على الصراع قبل فترة المباريات بفترة تترواح بين أربعة وثمانى أسابيع . (٦ : ٦١)

تدريب الأثقال :

مفهوم وتعريف التدريب بالأثقال :

هناك العديد من الوسائل التى يمكن عن طريقها تنمية القوة العضلية وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة أجهزة الأثقال وأجهزة المقاومات المختلفة والتدريب بالإنقباض العضلى بالتطويل والتدريب العضلى الثابت والتدريب بالمقاومات اللينة ويذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) نقلاً عن موران وماجلين Moran & Meglynn (١٩٩٠م) أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة حيث تجنب الرياضيون هذا النوع من التدريب لاعتقادهم أنه يؤدي إلى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلى العصبى والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية ولكن كشفت الأبحاث العلمية التجريبية التى أجريت فى مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دور هاماً فى برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية ومن أبرزها المصارعة ، ويفرق نفس المرجع بين التدريب بالأثقال ورفع الأثقال وكمال الأجسام . (٣٥ : ٢٤٨)

ويرى ويستكوت Westcott (١٩٩٥م) أن برنامج التدريب بالأثقال يختلف عن البرامج التقليدية التى تستخدم وزن الجسم حيث أن هناك إمكانية زيادة المقاومة فى التدريب بالأثقال مما يؤثر بفاعلية فى التنمية العضلية . (٤٨ : ٣)

ويذكر صبرى قطب (١٩٩٧م) نقلاً عن طلحة حسام الدين (١٩٩٤) أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتى تطبق بالأثقال الحرة وأجهزة الأثقال وما زالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه فى برامج الأنشطة المختلفة . (١٥ : ٢١)

ويرى محمد شحاته (١٩٩٧م) أن التدريب بالأثقال يسمح بأن يقوم كل شخص بالتمرين عند حدود مستواه مهما كان مستوى قوته وقدراته وأثناء المراحل الأولى من التدريب يستطيع الممارس أن يتوقع من خلال خبرته كيفية تحقيق الإنجاز الخاص فى القوة . (٢٤ : ١١٤)

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) نقلاً عن فوكس وماتيزوز Fox & Mathews (١٩٧٤م) وكلافس وأرنهيم Klafs & Arnheim (١٩٨١م) ويستكوت Westcott (١٩٨٢م) وموارن وماجلين Moran & Meglynn (١٩٩٠م) أن برنامج التدريب بالأثقال عبارة عن " نظام للتدريب يتضمن معلومات تتعلق بالزمن الكلي للبرنامج وعدد مرات التدريب في الإِسبوع وزمن وحدة التدريب والشدة والتكرار والمجموعات وفترات الراحة " ، حيث أن التدريب بالأثقال عبارة عن " نظام للتدريب تؤدي فيه مجموعة من تمارين المقاومة المتدرجة لإكتساب السرعة والقوة والتحمل " ، كما يرى أن التدريب بالأثقال " يشير ببساطة إلى زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها إلى ثقل متدرج " ، وأن التدريب بالأثقال عبارة عن "برنامج للتمرينات يؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة والتحمل العضلي والمرونة والمهارة والقدرة " . (٣٥ : ٢٤٨، ٢٤٩)

أهمية التدريب بالأثقال :

اتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ومحمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) ومسعد على محمود وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومسعد على محمود (١٩٩٧) أن التدريب بالأثقال يؤثر على الرياضى فى الناحية المورفولوجية والأنثروبومترية والعصبية والنفسية وتتلخص فوائد وتأثيرات التدريب بالأثقال فيما يلي :

أولاً : التأثيرات المورفولوجية :

- زيادة المقطع الفسيولوجى للعضلة .
- زيادة حجم الألياف العضلية السريعة .
- زيادة كثافة الشعيرات الدموية .
- زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة .

ثانياً : التأثيرات الأنثروبومترية :

- زيادة وزن الجسم بدون الدهن .
- نقص نسبة الدهن بالجسم .

ثالثاً : التأثيرات البيوكيميائية :

- زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيميائية .
- زيادة مخزون الجليكوجين
- زيادة نشاط الأنزيمات .
- إستجابات الهرمونات .

رابعاً : التأثيرات العصبية

- تحسين السيطرة العصبية على العضلة .
- زيادة تعبئة الوحدات الحركية .
- زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية .
- تقليل العمليات الوقائية للإنقباض .

ويضيف مسعد على محمود (١٩٩٧م) التأثيرات التالية :

- القوة والقدرة والتحمل العضلى .
- السرعة .
- المرونة .
- المهارة .
- المساعدة فى الوقاية من الإصابات .
- المساعدة فى علاج الإصابات .
- تحسين صورة الذات والثقة بالنفس .
- تحسين المظهر الخارجى للفرد .
- زيادة الشعور بالسعادة . (٣ : ٩٠-٩٧) (٣٣ : ٨٣) (٢٠ : ١٠٤)
- (٣٥ : ٢٤٩-٢٥١)

أهمية التدريب بالأثقال للمصارعين :

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٣م) أن تدريب المصارعين بالأثقال يعتبر أساساً لتنمية القوة العضلية والتحمل العضلى وينبغى مراعاة مقدار النقل المناسب لتحقيق أغراض التنمية وكذا استخدام نوعية التمرينات المناسبة لتحقيق التوازن العضلى ، وأن تدريب المصارعين بالأثقال يعتبر أساسياً وذلك لأنه يعمل على تحسين الأداء الفنى والتنافسى إضافة إلى تطوير الصفات البدنية الخاصة للمصارعين ، حيث أن معظم البرامج الناجحة لإعداد المصارعين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من النظام العام للتدريب ، كما يوصى بضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برنامج تدريب المصارعين بحيث يؤدي ثلاث وحدات فى الإسبوع فى فترة الإعداد ووحدين فى الإسبوع خلال فترة المنافسات والفترة الانتقالية .

(٣٤ :)

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة اتضح أن التدريب بالأثقال أدى إلى تحسين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى الديناميكي والخاص وكذلك فعالية الأداء المهارى للمصارعين .

مبادئ التدريب بالأثقال للمصارعين :

اتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ومحمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م) وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) ومحمد صبحى حساتين (١٩٩٩م) على تحديد مبادئ التدريب بالأثقال والتي أقرها مسعد على محمود (١٩٩٧م) كأساس لتنظيم وتقنين التدريب بالأثقال للمصارعين وتتلخص فيما يلي :

١- مبدأ التكيف للجهد أو الضغط :

ويعنى قدرة العضلات على الاستجابة الإيجابية والتأقلم لمنبهات التدريب وتقبل الزيادة التدريجية لوزن الثقل وهذا مؤشر للتحسن . (٣٥ : ٢٥١)

ويجب أن تكون قوة المثير تزيد عن قدرة العضلة الطبيعية بدرجة معقولة حتى تستجيب بصورة فعالة وتصبح أقوى ولو كانت شدة التمرين عالية جداً فإن العضلة سوف تستجيب بصورة سلبية وتحدث إصابات فى الأنسجة العضلية . (٣٣ : ٨٤)

٢- مبدأ الوقت الكافى للراحة :

ويعنى إعطاء الوقت الكافى للراحة واستعادة البناء والشفاء بين التمرينات ووحدات التدريب لضمان حدوث التكيفات الفسيولوجية والإيجابية للعضلات وتجنب الإجهاد . (٣٥ : ٢٥١)

ولو كان الوقت بين الواجبين الحركيين غير كاف فإن العضلة لا تتمكن من إستعادة الشفاء والوصول إلى مستوى عالى من القوة العضلية . (٣٣ : ٨٦)

وتحدد فترات الراحة البيئية تبعاً للأهداف المحددة للبرنامج ونظام الطاقة المستخدمة . (٣ : ١٠٣)

٣- مبدأ المقاومة قرب الحد الأقصى :

ويعنى تنفيذ التدريب بالأثقال بمقاومة تتعدى ٧٥% من إختبار الثقل الأقصى ولهذه المقاومة تأثير فى تنمية القوة العضلية (٣٥ : ٢٥١)

وينفق خبراء التدريب بالأثقال بصفة عامة على أن الأثقال التى تزيد عن ٧٥% من أقصى قدرة الفرد لها أثر فعال فى زيادة معدل القوة العضلية . (٣٣ : ٩٣)

٤- مبدأ التحكم فى سرعة الحركة :

ويعنى التحكم فى سرعة الانقباض العضلى أثناء رفع وخفض الثقل لإكتساب تطبيق منسق ومتوائم للقوة العضلية خلال المدى الحركى للتمرين . (٣٥ : ٢٥١)

والفرد الرياضى الذى يرغب فى تنمية القوة العضلية عليه أن يتدرب بأحمال ثقيلة وتكرارات بطيئة حيث أن حركات رفع الأثقال المتحكم فى سرعتها مع أحمال ثقيلة نسبياً هى القاعدة الأساسية لبرامج تدريب القوة العضلية بصورة مؤثرة فعالة وأمنة . (٣٣ : ٩٤-٩٥)

٥- مبدأ المدى الكامل للحركة :

يعنى أداء التمرينات خلال المدى الكامل لحركة المفصل لعدم التأثير السلبى على المرونة . (٣٥ : ٢٥١)

وبالتالى فإن العضلة التى تحرك الثقل فى المدى الكامل للحركة تؤدى شغل أكبر من العضلة التى تؤدى الحركة إلى المدى الجزئى مع إفتراض أن كلا العضلتين يواجهها نفس مقدار المقاومة وبالتالي فالحركات التى تؤدى للمدى الكامل تعتبر مفيدة لتنمية المرونة والقوة العضلية . (٣٣ : ٩٥)

٦- مبدأ رفع الحمل :

تقوم فلسفة هذا المبدأ على أن القوة العضلية تتحسن إذا عمل الجسم فوق قدرته الطبيعية بقليل لضمان حدوث عمليات تكيف بيولوجية جديدة فى الجسم نتيجة لتطبيق هذا المبدأ . (٣٥ : ٢٥١ - ٢٥٢)

والعضلة تحتاج إلى زيادة الثقل أو المقاومة المستخدمة فى التدريب بمجرد أن تتكيف لها العضلة . (٣ : ١٠٣)

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلى :

- التحسن فى التنفس ووظائف القلب والجهاز الدورى وكمية الدفع القلبي .
- التحسن فى التحمل العضلى والقوة والقدرة .
- التحسن فى صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة .

(١٩ : ١٩١)

٧- مبدأ الإتران فى التنمية العضلية :

ويعنى تنمية المجموعات العضلية العاملة المختلفة بالجسم وكذا العضلات المعاكسة بنسب متساوية مع عدم التركيز على مجموعات عضلية معينة وإهمال الأخرى . (٣٥ : ٢٥٢)

وبالتالى فيجب تصميم برنامج الأتقال بحيث يقوم بتنمية القوة العضلية فى المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم والتركيز على مجموعات عضلية معينة يمكن أن يؤدى إلى حدوث حالة من عدم التوازن العضلى والتي مع الأيام يمكن أن تؤدى إلى الإصابات العضلية . (٣٣ : ٩٦)

٨- مبدأ الخصوصية :

ويعنى التدريب بطريقة خاصة لإنجاز أهداف خاصة فالتدريب بمقاومة مرتفعة نسبياً تتجاوز ٧٥% مع تكرارات قليلة يساهم فى تنمية القوة العضلية بينما التدريب بمقاومة خفيفة نسبياً مع زيادة عدد التكرارات يؤدى إلى تنمية التحمل العضلى . (٣٥ : ٢٥٢)

ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن هناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع فى الاعتبار وهى :

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة :

وتعنى أن الرياضات التى تعتمد على النظام الهوائى فى الأداء يجب أن يتم التدريب فيها من خلال برامج تدريبية هوائية وكذا الحال بالنسبة للرياضات التى تعتمد على النظام اللاهوائى .

- خصوصية نوع النشاط الرياضى الممارس :

وتعنى أن الأداء يتحسن إلى أقصى درجة عندما يكون التدريب مماثلاً لطبيعة الأداء المهارى أثناء المنافسة .

- خصوصية العضلات العاملة وإتجاهات العمل العضلى :

وتعنى أنه يمكن الحصول على أفضل تأثير تدريبي إذا تمت تنمية العضلات العاملة فى نوع النشاط الرياضى الممارس بنفس كيفية الاستخدام أى فى نفس إتجاهات العمل العضلى وب نفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة . (١٩ : ١٨٩ ، ١٩٠)

تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالأتقال للمصارعين :

إنفق كل من وتوماس باتشل و بارنى جروفيس (١٩٩٢) ومحمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) على أن تصميم برنامج التدريب بالأتقال يتضمن المكونات الأساسية التالية :

أولاً : تحليل الاحتياجات :

عند تصميم برنامج تدريب القوة فإنه ينبغى تحليل الاحتياجات الخاصة بالنشاط الممارس للتعرف على المعلومات التالية :

- ١- المجموعات العضلية التي يجب تقويتها .
- ٢- نوع الإنقباض العضلي المستخدم .
- ٣- مصدر الطاقة الرئيسي .
- ٤- الإصابات الشائعة .

ثانياً : المتغيرات الأساسية لبرامج تدريب الأثقال :

تصمم الوحدة التدريبية بعد مراجعة المتغيرات الآتية :

- ١- الشدة .
- ٢- عدد المجموعات .
- ٣- فترات الراحة بين المجموعات .
- ٤- كثافة التدريب .
- ٥- اختيار التمرينات .
- ٦- ترتيب التمرينات .
- ٧- سرعة التمرين .
- ٨- طول الوحدة التدريبية .

ثالثاً : تنظيم وإدارة البرنامج :

يتوقف نجاح أى برنامج تدريبي وبصفة خاصة برامج تدريب القوة على معالجة الجوانب التنظيمية حتى يمكن استخدام البرنامج على أكمل وجه وتلك الجوانب التنظيمية هي :

- ١- المسافة المتاحة .
- ٢- الأثقال الحرة والأجهزة .
- ٣- عدد الأفراد في الوحدة التدريبية .
- ٤- زمن الوحدة التدريبية . (٤٥ : ١٥٢) (٣٣ : ١٠٧-١٤٧) (١٩ : ٢٠١-٢٣٢)

ولقد اتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ومسعد على محمود (١٩٩٧م) حول تحديد القواعد التنظيمية والفنية لتطبيق برنامج التدريب بالأثقال للمصارعين .

وتتلخص تلك القواعد فى التالى :

- ١- أداء إحماء جيد لتهيئة الجسم من النواحي البدنية والفسولوجية والنفسية وكذا مجموعة من تمرينات الإطالة الإيجابية والسلبية والحركية للوقاية من الإصابات .
- ٢- أداء التمرينات العامة بالأثقال بعد الانتهاء من الإحماء ثم يليها التمرينات الخاصة التي تعمل فيها العضلات التي تشترك فى الصراع .

- ٣- يفضل البدء بتدريب العضلات الكبيرة أولاً ثم العضلات الصغيرة .
 - ٤- مراعاة طريقة التنفس السليمة أثناء الرفع للمساعدة في تثبيت وإتزان عضلات الجذع وينبغي أخذ شهيق قبل الرفع وزفير بعد إتمام الرفع .
 - ٥- يجب أن يكون الجسم في وضع عمودي جيد أثناء تنفيذ التمرينات لتجنب الإصابة ولضمان زيادة الاستفادة من نظام الروافع .
 - ٦- يؤدي البرنامج ثلاثة مرات في الإِسبوع في الفترة الإعدادية بشكل مرتفع الشدة .
 - ٧- ينفذ البرنامج مرتين إسبوعياً في فترة المنافسات للحفاظ على المستويات المكتسبة من القوة العضلية بشكل مرتفع الشدة ومنخفض الكثافة .
 - ٨- ينفذ البرنامج مرتين أو ثلاثة في الإِسبوع في الفترة الانتقالية بشكل منخفض الشدة .
 - ٩- مراعاة عوامل الأمن والسلامة التي تتعلق بالملابس والأدوات والأجهزة والإحماء ووضع الجسم السليم والتدرج .
- (٢٠ : ١٠٤-١٠٥) (٣٥ : ٢٥٩ ، ٢٦٠)

فعالية الأداء المهارى فى المصارعة :

مفهوم فاعلية الأداء المهارى فى المصارعة :

يلعب الأداء الفنى دوراً بارزاً فى المصارعة حيث أن الأداء الفنى والمهارى الجيد ضمن الأسس التى يقوم عليها تحقيق الفوز للمصارع فامتلاك المصارع مقومات الأداء المهارى الناجح إضافة إلى اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة تضمن إلى حد بعيد حسم نتائج الصراع لصالحه .

ويشير طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب . (١٧ : ١٠)

وينفق ويستكوت Westcott (١٩٩٥م) ، لوباتراكسين Laupataraksen (١٩٩٥م) على أن هناك فرق بين الفعالية والكفاءة يتمثل فى أن الفعالية تتضح فى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بنجاح دون وضع إعتبار للطاقة المستهلكة فى الأداء بينما تتمثل الكفاءة فى مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بأقل قدر من الطاقة المستهلكة . (٤٨ : ٣) ، (٤٣ : ١٦)

وينفق كل من محمد صبرى عمر ومها شفيق (١٩٩٢م) وجمال علاء الدين (١٩٩٦) على أن زمن الأداء يسهم فى تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث

المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة فى النظام الكلى للأداء المهارى . (٣٢ : ١٩٦) ، (١٠ : ٢٠-٢١)

وعلى هذا يرى ويلمور وكوستل Willmor & Costill (١٩٩٤) أن تحسين الكفاءة يعمل على زيادة فعالية وكذا الكفاءة الحركية . (٤٢ : ١٥٥)

ويذكر جمال علاء الدين (١٩٨١م) أن المقصود بفعالية الأداء أو فعالية التكنيك الرياضى للاعب هو درجة قرب وتمائل الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية . (٩ : ٥)

ويعرف على ربحان (١٩٩٣م) فعالية الأداء المهارى فى المصارعة بأنها " قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية (مسك الوسط والذراع - مسك الوسط و الرقبة - مسك الرقبة والذراع) دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية على ملاحقة شدة واستمرار أداء الحركات " . (٢١ : ٧)

ويذكر إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) نقلا عن بتروف Petrov (١٩٨٧م) أن إحتساب الفعالية بالنقاط أو لمسة الكتفين إحدى الطرق المستخدمة لتقييم مسكات وخطفات المصارعة . (٤٦ : ٤)

متطلبات فاعلية الأداء المهارى :

اتفق كل من إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) ونبيل الشوربجى (٢٠٠٠م) أن من أهم متطلبات فعالية الحركة عند الأداء ما يلى :

أولاً : المتطلبات البدنية :

وتلك المتطلبات تشمل عناصر متعددة منها التحمل والمرونة والقوة والقدرة العضلية والإحساس وزمن رد الفعل ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداه وطبيعة الأداء الحركى ومتطلباته .

ثانياً : المتطلبات العقلية :

ومن المتطلبات العقلية الضرورية لفعالية الحركة ما يلى :

- القدرة على حل المواقف الحركية .
- القدرة على اتخاذ قرارات سريعة متوائمة .
- القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها .
- القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة .

ثالثاً : المتطلبات الانفعالية :

وهي هامة لأنها ربما تعوق كفاءة الحركة لها أهمية كبيرة في التدريس .
(٤ : ٤٤) ، (٤٠ : ١٠٠ ، ٩)

المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى :

حيث وصف جمال علاء الدين (١٩٨١م) ثلاث مجموعات من المؤشرات لفاعلية الأداء المهارى وهى :

- الفعالية المطلقة :

وهي درجة قرب وتمائل الأداء مع أكثر أنماط التكنيك مثالية على أساس الاعتبارات البيوميكانيكية والفسولوجية والسيكولوجية والجمالية وتتم كذلك من خلال مقياسه بأحد النماذج المعيارية .

- الفعالية المقارنة :

وتتم من خلال مقارنة الأداء الفنى للحركة المنجزة بمثيلاتها من إحدى نماذج الحركات الرياضية للاعبى المستوى العالى .

- فعالية الإنجاز أو التحقيق :

وتتم من خلال مقارنة نتيجة الحركة المنجزة بإحدى مدخلين :

المدخل الأول :

ويهدف إلى معرفة مدى إتقان الرياضى باستخدام قدراته فى تحقيق الأداء المهارى الذى يتسم بدرجة صعوبة عالية .

المدخل الثانى :

ويهدف إلى تحديد الدلالة الوظيفية للأداء . (٩ : ٥-١٨)

مفهوم وتعريف المهارة الرياضية :

يذكر نيفل كروس و " جون ليل " Neville cross & Johnyle (١٩٩٩م) أن المدربين يواجهون تحديات متعددة الأشكال والأبعاد دائمة ومنتشرة على المستويين العملى والتطبيقى وأن هناك حقائق عديدة قد تيسر أو تعقد عملية التعليم والإعداد المهارى وتعتبر المسئولية الأولية للمدرب، الذى يأمل لتيسير التعليم الحركى هي فهم التصور الصحيح والمحدد للمهارة الذى يقوم بتعليمها ، ويعرف ماجيل Magill (١٩٩٨م) المهارة بأنها " أداء أو مهمة أو شغل لتحقيق هدف معين " .

وفى الحقل الرياضى قد تتطلب المهارة أداء حركات مركبة وهو ما يعرف بالمهارات الحركية ويعرف ماجيل Magill (١٩٩٨م) المهارة الحركية بأنها " مهارة تتطلب تطويع حركة الجسم أو عضو من أعضاء الجسم لتحقيق هدف معين " . (٤٤ : ١١٣-١١٥)

ويذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أن المهارة الحركية الرياضية ما هى إلا برنامج ذهنى لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضى من خلال التعلم الحركى ويتميز هذا البرنامج الحركى الذهنى بثبات عال بحيث يتمكن الرياضى من تنفيذ الحركة بصورة إرادىة ثابتة فى جميع الظروف والمواقف ، ولقد عرفها بأنها " الأداء الحركى الإرادى الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد فى الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج " . (٢٠ : ١٨٣)

ويعرف مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) المهارة الرياضية بأنها " ذلك الأداء الحركى الضرورى الذى يهدف إلى تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس " ، ويذكر أن الإعداد المهارى يعتمد على الإعداد البدنى وبنى عليها الإعداد الخططى والنفسى والذهنى . (٣٨ : ١٨٠)

أشكال الصراع فى رياضة المصارعة :
أولاً : وضع الصراع عالياً :

وهو الوضع الذى يبدأ منه الصراع عالياً ويستمر المصارع فى إتخاذه خلال الصراع عالياً ويهدف هذا الوضع إلى المحافظة على إتزان المصارع أثناء الصراع سواء فى حالة الحركة أو الثبات إلى جانب سهولة الحركة وأداء الخطفات ببسر ، ويكون شكل المصارع فى هذا الوضع كالاتى :

١- يكون وضع القدمين متسعاً فى المستوى الأمامى الخلفى وكذلك المستوى الجانبي على أن يتناسب هذا الاتساع مع طول رجلي المصارع واتساع حوضه .

٢- إنشاء كلا الركبتين قليلاً للمساعدة على الاتزان .

٣- ميل الجذع قليلاً للأمام حتى تقع جميع أجزاء الجزء العلوى فوق كلا الرجلين وتكون الرقبة على امتداد العمود الفقرى والنظر للأمام .

٤- ثنى الذراعين من المرفق فى زاوية قائمة تقريباً وراحتى اليدين مواجهتين ومقرنتين والأصابع مضمومة .

ثانيا : وضع الصراع أرضا :

أ- اللاعب السفلى :

وهو الوضع الذى يأمر الحكم المصارع المخالف باتخاذة أسفل ويكون شكل المصارع كالاتى :

- ١- يتخذ المصارع وضع السجود والذى تكون فيه المقعدة مرتكزة على العقبين .
- ٢- الذراعان ممتدتان على امتداد الجذع واليدان مرتكزان على البساط .
- ٣- الجذع أفقى والرقبة والرأس بين الذراعين .

ب- اللاعب العلوى :

ويتخذ المصارع الذى يعطى إمتياز باللعب عل خصمه المتخذ وضع الصراع أرضا. (٢٥ : ٩٢-٩٤)

أهمية أداء المهارات من وضع الصراع أرضا (حركات البرم) :

- يشير مسعد على محمود (١٩٩٧م) إلى أنه من الأفضل أن نبدأ بتدريب
تكنيك المصارعة الرومانية من وضع الصراع أرضا للأسباب التالية :
- تجنب مخاطر الإصابات الناجمة عن الرميات المرتفعة من وضع الصراع وقوفا .
 - يكون المصارع أكثر ثباتا واتزاناً فى هذا الوضع بالمقارنة بوضع الصراع وقوفا .
 - يساهم الوضع الأفقى للجسم أثناء الصراع أرضا فى زيادة التنمية الفسيولوجية للقلب والجهاز التنفسى .
 - تحسم نتائج معظم المنافسات لصالح المصارع الذى يتفوق فى الصراع أرضا . (٣٥ : ١٠٥)

ولقد قام على ريحان ومحمد مرسال (١٩٩٧م) بتحليل تكتيكى لـ (١٠) مباريات نهائية لتحديد المراكز من الأول إلى السادس فى دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا (١٩٩٦م) وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أهمية أداء المهارات من وضع الصراع أرضا وخاصة حركة البرم وجاءت النتائج كالاتى :

- النقاط التى حصل عليها اللاعبون من وضع الصراع العلوى = ٢٢%
- النقاط التى حصل عليها اللاعبون من وضع الصراع السفلى وانتهت فى وضع - الصراع العلوى = ٣٩%
- النقاط التى حصل عليها اللاعبون من وضع الصراع السفلى (حركة البرم) = ٣٩%

ويذكر على ريحان ومحمد مرسال (١٩٩٧م) أن معظم المصارعين المصريين يخسرون المباريات في الصراع وخاصة بحركات البرم مما يعكس ضعف مستوى القوة العضلية للمصارعين . (٢٣ : ٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجراها حلمى الجمل ومسعد على محمود ومحمد الروبى (١٩٨٧م) لمقارنة الفريق القومى المصرى والقريق البلغارى حيث نفذ الفريق البلغارى حركة البرم بنسبة ٩١% ضد الفريق المصرى منها ٦٣% ناجحة و ٣١% لم تحقق ميزة و ٤% فاشلة بينما نفذ الفريق المصرى حركة البرم بنسبة ٨٨% ضد الفريق البلغارى منها ٤٧% ناجحة و ٤٣% لم تحقق ميزة ، ٨% فاشلة ، وهذه النتائج تدل على أن الفريق القومى المصرى يفتقر إلى التدريب من وضع الصراع السفلى . (١٢ : ٣٢٩)

مجموعة حركات البرم :

يذكر على السعيد ريحان (١٩٩٦م) أن مجموعة حركات البرم تعتبر من أشهر حركات الصراع السفلى لما لها من أداء تكتيكى مرتفع كما أنها تحقق الفوز السريع على المنافس ويفضل عند أداء تلك المهارة أن تكون المسكة محكمة . (٢١ : ٧٦،٧٥)

وأشار محمد رستم (١٩٩٧م) إلى أن مجموعة حركات البرم تشمل على

الأشكال التالية :

- برمّة الصدر .
- برمّة الوسط .
- برمّة الوسط والذراع .
- برمّة الوسط والذراعين .

ولقد أشار إلى أن هذه الحركات يتم عن طريقها تجميع أكبر عدد ممكن من

النقاط . (٢٨ : ٣٣)

تعريف مهارة برمّة الصدر :

" هي إحدى مهارات رياضة المصارعة وتؤدي من وضع الصراع أرضاً وفيها يقوم اللاعب المهاجم بتطويق صدر المنافس بالذراعين ثم يقوم ببرم المنافس حول محوره الطولى فى المستوى الأفقى لتعريض ظهر المنافس للوضع الخطر والعودة للوضع الابتدائى مرة أخرى " . (تعريف إجرائى)

تقدير حركة برمّة الصدر :

حركة برمّة الصدر تستحق (٢) نقطة لو نفذت بوضع خطر ونقطة واحدة لو نفذت بدون وضع خطر ولا يجوز إحتساب حركة برم أخرى ما لم يحصل منفذها على نقطة فنية قبل أن يسجل حركة برم أخرى .

ولتشجيع اللاعبين على تنفيذ مسكات أخرى فإن المباراة لا يتم إيقافها عقب حركة البرم الأولى وإنما يترك اللاعب تنفيذها أى من المرات بغرض تطويع خطفته أو تنفيذ خطفه جديدة أو تثبيت الكتفين وتحسب فقط البرمّة الأولى .

عند قيام المصارع بتنفيذ برمّة الصدر ولمست كتفين البساط لمسة لحظية يحصل خصمه على (٢) نقطة بصرف النظر عما يحصل عليه المنفذ سواء (٢) ، (١) ، أو (صفر) نقطة ويحق للمصارع تنفيذ حركة برمّة الصدر عند حصول خصمه على السلبية وكذلك جميع الأوضاع التي يتم فيها وضع المصارع أرضا ولا ينظر هنا فى تطبيق قاعدة النقطة الفنية (٤١ : ٢٠،٢١)

ثانياً : الدراسات السابقة

- ١- مسح الدراسات السابقة .
- ٢- التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها

أهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	نوع الدراسة	تاريخ الإجراء	عنوان البحث	الاسم	م
أظهرت النتائج تحسناً معنوياً في قياسات القوة العضلية الثابتة والمتحركة وكذلك قياسات فاعلية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة . (٢٢)	بلغت عينة البحث ثلاثون مصارع	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القوة الثابتة والمتحركة وكذلك فاعلية الأداء المهارى للمصارعين .	إنتاج علمي	١٩٩٤م	تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين	علي السعيد ريحان	٤
كشفت أهم النتائج عن الآتي : ١-التدريب باستخدام الأثقال أفضل فسي تسمية القوة الخاصة وزيادة فاعلية الأداء المهارى عن الطريقتين الأخرتين . ٢- التدريب باستخدام الوسائد المتقلة أفضل من التدريب باستخدام الزميل كتقل ٣- كلما زادت القوة الخاصة كلما زادت فاعلية الأداء المهارى . (٥)	بلغ حجم العينة (٦٥) مصارع من الدرجة الثانية	المنهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام كل من (ماكينات الأثقال - الوسائد المتقلة - الزميل كتقل) على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعة الدرجة الثانية	رسالة دكتوراه	١٩٩٦م	أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعة الدرجة الثانية	صلاح محمد عسران	٥
أسفرت أهم النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فسي القياسات البدنية للقوة القصوى الثابتة والمتحركة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومستوى الأداء المهارى . (١٤)	بلغت العينة ٣٠ مصارع من طلاب كلية التربية الرياضية ببيورسعيد	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحسين أنواع القوة العضلية المختلفة وكذلك على مستوى أداء رفعة الوسط الأمامية من وضع الصراع أرضاً	ماجستير	١٩٩٧م	تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ٢٠١٨-٢٠ سنة	خالد عبيد الروؤف عبادة	٦

أهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	نوع الدراسة	تاريخ الإجراء	عنوان البحث	الاسم	م
أظهر البرنامج المقترح تأثيراً فعالاً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لمصارعين كذلك تحسن مستوى وفعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجلين لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى . (١٥)	بلغ حجم العينة (٤٢ مصارع)	المنهج التجريبي	التعرف على أثر البرنامج المقترح فى تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وكذلك تتميز وفعاليتها أداء حركات السقوط على الرجلين	ماجستير	١٩٩٧م	أثر برنامج مقترح للتدريب بالاتقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار	صبرى على قطب	٧
أظهرت النتائج أن تدريبات الأتقال والبلو مستررك حسنت القدرة العضلية ومستوى الأداء وفعالية مهارتى البرمة ومسكة الوسط العكسية . (١٣)	بلغ حجم العينة (٢) مصارع من الناشئين	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح فى تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين قبيد البحث	ماجستير	١٩٩٩م	تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية على مستوى أداء مهارتى البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين	حمدى عبد الرحمن بغدادى	٨
أظهرت المجموعة التجريبية التى أستخدمت جهاز تدريب البرم تحسناً معنوياً فى مستوى أداء وفعالية مهارة برمة الوسط بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى . (٤٠)	بلغ حجم العينة (١٢) من فريق منتخب جامعة طنط ١٩٩٩/٩٨	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز البرم على مستوى أداء مهارتى البرمة ومسكة الوسط للمصارعين المتقدمين	دكتوراه	٢٠٠٠م	تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين	نبيل حسنى الشوربجى	٩

٢- التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها :
من حيث الهدف :

اتفقت معظم الدراسات فى الأهداف حيث كانت تهدف إلى معرفة تأثير البرامج المقترحة للتدريب بالانتقال على تحسن القوة الخاصة للمصارعين وأثر ذلك فى فعالية الأداء المهارى .

و اختلف أهداف دراسة مسعد على محمود (١٩٩٣م) حيث كانت تهدف إلى تشخيص الوضع القائم لبرامج التدريب بالانتقال التى يستخدمها المصارعون المصريون ومقارنتها بالبرامج العالمية .

وتمثلت أهداف دراسة نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م) فى تصميم جهاز لتنمية الأداء المهارى لمهارة برمة الوسط .

من حيث المنهج :

اتفقت معظم الدراسات فى اسخدام المنهج التجريبي ما عدا دراسة مسعد على محمود (١٩٩٣م) فقد استخدم المنهج الوصفى المسحى .

من حيث العينة :

اختلفت الدراسات فيما بينها فى اختيار عينة البحث فقد اتفقت دراسة كل من محمد رضا الروبى (١٩٨٩م) وعلى السعيد ريجان (١٩٩٤م) وخالد عبد الرؤوف عبادة (١٩٩٧م) فى اختيار عينة قوامها (٣٠) مصارعاً .

أما دراسة مسعد على محمود ورضا الروبى (١٩٨٨م) فبلغت العينة بها (٣٤) مصارعاً واختلفت دراسة مسعد على محمود (١٩٩٣م) التى بلغ حجم العينة بها (٣٠) من المدربين و(٣٠) من المصارعين .

كما اختلفت دراسة صبرى على قذلب (١٩٩٧م) من حيث العينة التى بلغت (٤٢) مصارعاً وجاءت عينة صلاح محمد عسران (١٩٩٦م) قوامها (٦٥) من مصارعى الدرجة الثانية تحت ٢٠ سنة .

وقد بلغت العينة فى دراسة نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م) (١٢) مصارعاً .

من حيث المعالجات الإحصائية :

استخدمت معظم الدراسات الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقارنة
(إختبار ت ، تحليل التباين ANOVA)

من حيث مدة التجربة :

قد تراوحت الفترة الزمنية لإجراء التجربة في معظم الدراسات ما بين
١٠-١٢ إسبوع .

واختلفت دراسة مسعد على محمود (١٩٩٣م) فقد تم تنفيذ الدراسة خلال
شهر يوليه (١٩٩٢م) .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال تحليل تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث خلص
الباحث إلى بعض أوجه الاستفادة أهمها :

- تفهم مشكلة البحث الحالي .
- صياغة أهداف البحث بدقة .
- اختيار منهج البحث .
- اختيار نوع وحجم العينة .
- كيفية عرض النتائج ومناقشتها .
- تحديد نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة .