

المراجع

- أولاً : المراجع العربية
ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح :
التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (١٩٩٧م)
- ٢- _____ (١٩٩٨م) :
بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،
أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) :
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- إيهاب صبرى محمد يوسف :
تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (٢٠٠٠م)
- ٥- الاتحاد المصرى للمصارعة :
المبادئ الأساسية فى تدريب المصارعة ، مؤلف جماعى ، ترجمة الاتحاد المصرى للمصارعة ، مطابع الناشر العربى ، القاهرة ، ب ، ت
- ٦- السعيد على ندا ،
محمد الكيلانى (١٩٩١م) :
الأسس العلمية للمصارعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) :
أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) :
فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى لاكتات الدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- جمال علاء الدين (١٩٨١م) :
طريقة معدلة لاستخدام التصوير التلفزيونى كتكنيك قياسى سريع فى مجال التحليل الكيفى والكمى البسيط للحركة الرياضية ، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة حلوان .
- ١٠- _____ (١٩٩٦م) :
دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- ١١- حسن عبد السلام محفوظ (١٩٩٤م) :
دراسة ديناميكية الأداء الفنى للمصارعة خلال المباراة ، المؤتمر الأول للرياضى فى مصر الواقع والمستقبل ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
- ١٢- حلمى الجمل ،
مسعد على محمود ،
محمد رضا الروبى (١٩٨٧م) :
دراسة مقارنة لفاعلية الخطط الهجومية بين فريقى مصر وبلغاريا القوميين للمصارعة اليونانية .
الرومانية ، المؤتمر العلمى تطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، المجلد الأول ، مارس ١٩٨٧م .

- ١٢- حمدى عبد الرحمن بغدادى : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية على مستوى أداء مهارتى البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤- خالد عبد الرؤوف عبادة : تأثير برنامج للتدريب بالانتقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٤- صبرى على قطب (١٩٩٧م) : أثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- صلاح محمد عسران : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٨- طلحة حسان الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب الرياضى - تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات تطبيقات ، دار المعارف الإسكندرية . (١٩٩٤م)
- ٢١- على السعيد ربحان : النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة ، الإيمان للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، المنصورة . (١٩٩٣م)
- ٢٢- تأثير برنامج تخصصى بالانتقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الأولمبية ، التراكمات والتحديات ، جامعة حلوان ، المجلد الأول . (١٩٩٤م)
- ٢٢- على السعيد ربحان ، محمد مرسال (١٩٩٧م) : تأثير برنامج تمرينات مقترح على فاعلية النشاط التكتيكي الدفاعى ضد حركة برمة الوسط للمصارعين الكبار ، المؤتمر العلمى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

- ٢٤- محمد إبراهيم شحاته : التدريب بالأنقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
(١٩٩٧م)
- ٢٥- محمد الكيلانى إبراهيم : الأسس العلمية للمصارعة ، التركى للنشر ، طنطا .
(١٩٩٨م)
- ٢٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار
المعارف ، القاهرة .
(١٩٩٢م)
- ٢٧- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح :
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة .
(٢٠٠٠م)
- ٢٨- محمد رستم (١٩٩٧م) : تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة
لانتقاء المصارعين تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
الإسكندرية .
- ٢٩- محمد رضا الروبى : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأنقال على تطوير
القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، بحث منشور ،
مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، جامعة
الإسكندرية .
- ٣٠- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة الجزء
الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ،
القاهرة .
(١٩٩٩م)
- ٣١- محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى معانى (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة .
- ٣٢- محمد صبرى عمر ، مها محمود شفيق (١٩٩٢م) : العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفاعلية أداء البدء
فى السباحة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد
العاشر ، أغسطس .
- ٣٣- محمد محمود عبد الدايم : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأنقال ،
والآخرون (١٩٩٣م)
الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، القاهرة .
- ٣٤- مسعد على محمود : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأنقال
التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية
مصر العربية ، بحث منشور ، نظريات
وتطبيقات ، جامعة الإسكندرية ، العدد العشرون .
- ٣٥- مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواه
جامعة المنصورة .
(١٩٩٧م)
- ٣٦- _____ (١٩٩٧م) : مدخل إلى علم التدريب الرياضى ، جامعة
المنصورة .

- ٣٧- مسعد على محمود ، : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية التحمل العضلي الديناميكي والخاص بالمصارعين ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، جامعة الإسكندرية ، العدد (١٩٨٨م)
- ٣٨- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر ، القاهرة . (١٩٩٨م)
- ٣٩- ملخص القواعد الدولية للمصارعة (١٩٩٩م)
- ٤٠- نبيل حسنى الشوربجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 41- Dan Gable (1999) : Coaching wrestling successfully. Human Kinetics U.S.A.
- 42- Jack Wilmore & David L. Costill (1994) : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, champaign, U.S.A.
- 43- Lqupattarkason M.D (1995) : Possible in Juries in speed Running 18 sea Games scientific congress, change Mai, Thailand, December 5-8,.
- 44- Nevill, C John,L (1999) : The coaching Process, First Published, Ox2 Oxford.
- 45- Thomas R. Baechle & Barney R. Groves(1992) : Weight training steps to success, Second edition. Human Kinetics, U.S.A.
- 46- Tom Jarman & Reid Hnley (1983) : Wrestling for Beginners, Contemporary Books Inc. Chicago.
- 47- UMB ach A. R (1984) : Wrestling WMC Brown Co publishers IOWA,.
- 48- Westcott. W. (1995) : Strength fitness, Physiological principles and Training Techniques, 4th ed, Brown and Benchmark publishers, Dubuque, Iowa,.

المعرفة ذات

مرفق (١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم العضلات العامة
فى أداء مهارة برمة الصدر فى المصارعة

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال
على فاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار .

ونظراً لما تقتضيه طبيعة تلك الدراسة من تحديد أهم العضلات العاملة فى
المهارة قيد الدراسة حتى يتسنى وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق
التنمية المستهدفة .

يسعد الباحث الاسترشاد برأيكم السديد لتحديد تلك العضلات ودرجة
مساهمتها فى الأداء (عضلات أساسية - عضلات مساعدة - عضلات مضادة)

والله الموفق

البيانات الخاصة :
الاسم :
الوظيفة :
الدرجة العلمية :

المشرفون

أ.د / مسعد على محمود
أ.د/ أحمد مصطفى السويفى
د/ إيهاب فوزى البديوى

الباحث

أسامة حسنى الشوربجى
معيد بقسم التدريب الرياضى

ملاحظات	عضلات مضادة Antagonistic. M	عضلات مساعدة Synergistic. M	عضلات أساسية Premovers .M	اسم العضلة	م
				مجموعة عضلات الكتفين والذراعين والرقبة	A
				العضلة القصبية الترقوية Sternoleidomastoid m.	١
				العضلة شبه المنحرفة Trapezius m.	٢
				العضلة الدالية Deltoid m.	٣
				العضلة ذات الرأسين العضدية BicepsBrachii m.	٤
				العضلة العضدية الكعبرية Brachoradialis	٥
				العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Trieeps brachii m.	٦
				العضلات القابضة لرسغ اليد والأصابع Flexors of wrist and fingers m.	٧
				العضلات المساعدة لرسغ اليد والأصابع Extensors of the wrist and fingers m.	٨
				العضلة الصدرية العظمى pectoralis Major	B
				مجموعة عضلات البطن	C
				عضلة البطن المستقيمة Rectus abdominus m.	١
				العضلة البطنية المائلة الخارجية xternal abdominal oblique. M	٢
				العضلة المنشارية الأمامية serratus anterior	٣
				مجموعة عضلات الظهر	D
				العضلة المدمجة الصغرى Teres minor m.	١
				العضلة المدمجة الكبرى Teres major m.	٢
				العضلة تحت النتوء الشوكي Infraspinatus m.	٣
				العضلة الظهرية العريضة Latissimus dors m.	٤

				العضلة الناصبة للعمود الفقري Erector Spinae	٥
				مجموعة عضلات الرجلين	E
				العضلة الآلية العظمى Gluteus maximums m .	١
				العضلة الموترة اللفافة العريضة Tensor fascia latae m .	٢
				العضلة المتسعة الجانبية Lateralis m. Vastus	٣
				العضلة المستقيمة الفخذية Rectus femurs m.	٤
				العضلة المتسعة الوسطى Vastus medialis m.	٥
				العضلات المقربة للفخذ Adductors of light m.	٦
				العضلة الخياطية Satorius m.	٧
				العضلة الرقيقة Gracillis m.	٨
				عضلات خلف الفخذ Gracillis m.	٩
				العضلة نصف الوترية Semitendimosus m.	I
				العضلة ذات الرأسين الفخذية Biceps femurs m.	II
				العضلة نصف الغشائية Semimembranosus m.	III
				العضلة التوأمية (السمانة) Gastroenemius muscl	١٠
				العضلة الأخصوية Soleus m.	١١
				العضلة القصية الأمامية Tripialis anterior m.	١٢
				العضلة الشظرية القصيرة Peroheus bravis m.	١٣
				العضلة الكشحية Illiopsoas m.	١٤
				العضلة العانية Pectineus m.	١٥
				إضافات أخرى	

مهارة برمّة الصنّار للمصارعين

(٣)



(٢)



(١)



(٦)



(٥)



(٤)

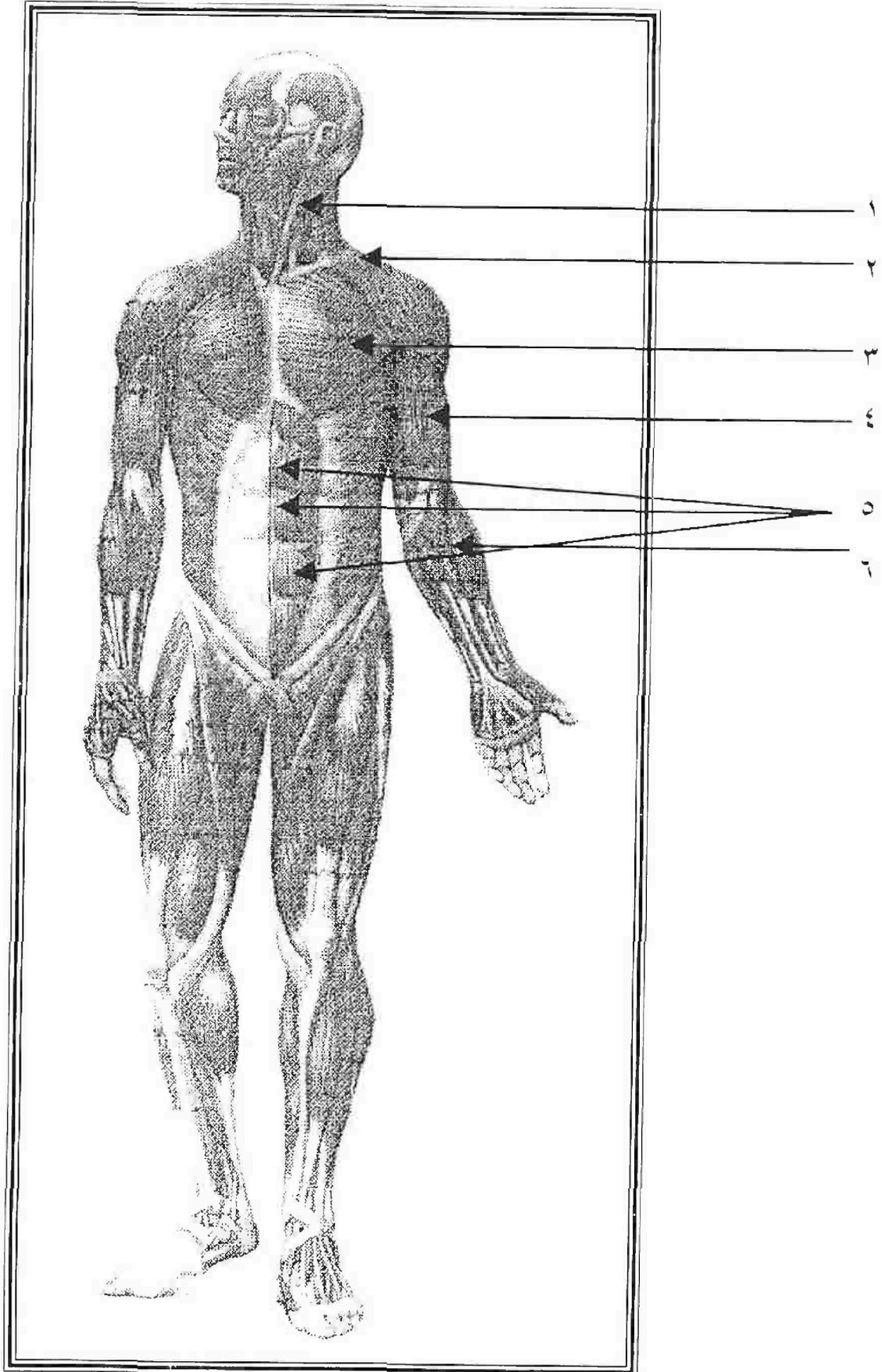


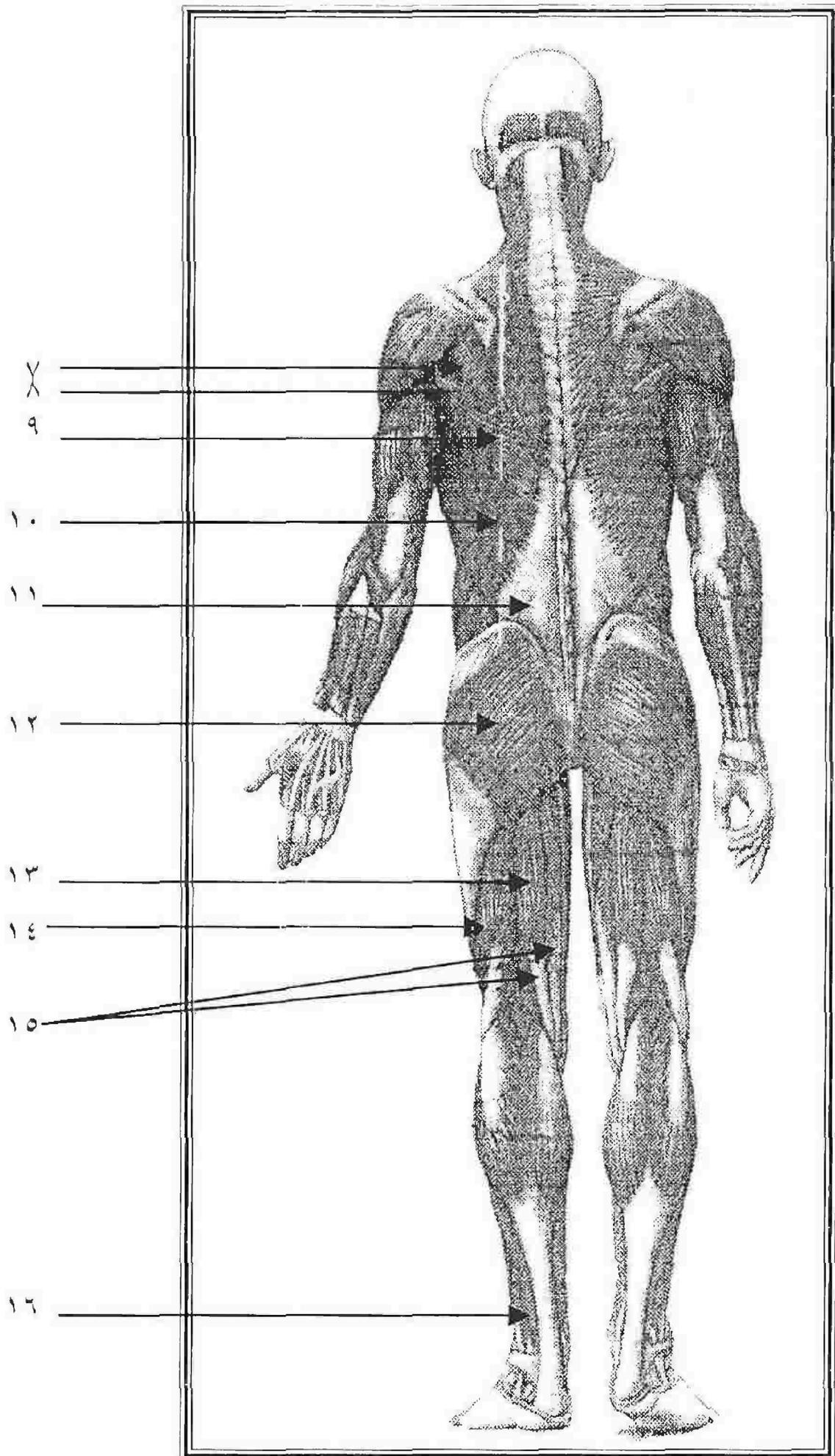
أسماء السادة الخبراء

- ١- أ.د / عبد الرحمن محمد أبو العنين : أستاذ التشريح بكلية الطب - جامعة طنطا .
- ٢- أ.د / محمد رضا الروبى : أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .
- ٣- أ.د / مسعد على محمود : أستاذ بقسم التدريب الرياضى - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة ووكيل الاتحاد المصرى للمصارعة خارج القاهرة ورئيس اللجنة الفنية للاتحاد ونقيب الرياضيين بمحافظة الدقهلية .
- ٤- أ.م.د / أشرف شعلان : أستاذ مساعد بقسم المواد الصحية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
- ٥- أ.م.د / إيهاب فوزى البديوى : أستاذ المصارعة المساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وعضو اللجنة العلمية بمنطقة الغربية للمصارعة .
- ٦- أ.م.د / على السعيد ريحان : أستاذ المصارعة المساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ورئيس منطقة الدقهلية للمصارعة .
- ٧- د / أشرف حافظ : مدرس المصارعة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ومدرّب منتخب مصر للمصارعة سابقاً .
- ٨- د / إيهاب صبرى : مدرس المصارعة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وعضو اللجنة العلمية بمنطقة الغربية للمصارعة .
- ٩- د / سيد عكر : مدرس المصارعة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد - جامعة قناة السويس .
- ١٠- د / نبيل الشوربجى : مدرس المصارعة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وعضو اللجنة العلمية بمنطقة الغربية للمصارعة ومدرّب منتخب جامعة طنطا للمصارعة .

(مرفق ٢)

العضلات الأساسية في أداء مهارة برمّة الصدر





Sternoeleidomastoid m.	العضلة القصية الترقوية - ١
Trapezius m.	العضلة شبة المنحرفة - ٢
Pectoralis Major	العضلة الصدرية العظمى - ٣
BicepsBrachii m.	العضلة ذات الرأسين العضدية - ٤
Rectus abdominus m.	العضلة البطن المستقيمة - ٥
Flexors of wrist and fingers m.	العضلة القابضة لرسغ اليد والأصابع - ٦
Teres minor m.	العضلة المدملجة الصغرى - ٧
Teres major m.	العضلة المدملجة الكبرى - ٨
Infraspinatus m.	العضلة تحت النتوء الشوكى - ٩
Latissimus dors m.	العضلة الظهرية العريضة - ١٠
Erector Spinae	العضلة الناصبة للعمود الفقري - ١١
Gluteus maximums m .	العضلة الأليية العظمى - ١٢
Semitendimosus m.	العضلة النصف وترية - ١٣
Biceps femurs m.	العضلة ذات الرأسين الفخذية - ١٤
Semimembranosus m.	العضلة النصف غشائية - ١٥
Peroheus bravis m.	العضلة الشظيية القصيرة - ١٦

(مرفق ٣)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الصفات البدنية الخاصة
بأداء مهارة برمّة الصدر فى المصارعة

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال
على فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار .
ونظرا لما تقتضيه طبيعة تلك الدراسة من تحديد الصفات البدنية الخاصة
بالأداء المهارى للمهارة قيد الدراسة حتى يتسنى وضع محتوى البرنامج التدريبي
المقترح لتحقيق التنمية المستهدفة .

يسعد الباحث الاسترشاد برأيكم العلمى السديد لتحديد تلك الصفات معتمداً فى
وضعه للصفات البدنية الموجودة بالاستمارة على التحليل المنطقى لمتطلبات الأداء
المهارى خلال مراحلها المختلفة .

والله الموفق

البيانات الخاصة :
الاسم :
الوظيفة :
الدرجة العلمية :

المشرفون

أ.د / مسعد على محمود
أ.د/ أحمد مصطفى السويفى
د/ إيهاب فوزى البديوى

الباحث

أسامة حسنى الشوربجى
معيد بقسم التدريب الرياضى

برجاء التفضل بوضع علامة (√) أمام الدرجة المناسبة لأهمية كل صفة مع إضافة ما ترونه مناسباً من صفات بدنية أخرى للمهارة الفنية قيد الاستمارة .

الملاحظات	درجة أهمية الصفة					الصفات البدنية	المهارة الفنية
	منخفضة	أقل من متوسطة	متوسطة	عالية	عالية جدا		
					٨	القوى القصوى الثابتة	مهارة برمجة الصدر
				٨		القوى القصوى المتحركة	
				٢	٦	القوة المميزة بالسرعة	
			٢	٥	١	تحمل القوة	
			٢	٤	٢	الرشاقة	
			٢	٦		المرونة	
		٥	١	٢		التحمل العام	
			٥	٣		سرعة رد الفعل	
			٧	١		التوافق العضلي	
		٢	٦			التوازن	
					٨	السرعة الحركية	
							أخرى

أهم الصفات البدنية الخاصة بأداء مهارة برمجة الصدر للمصارعين :

- ١- القوى القصوى الثابتة .
- ٢- القوى القصوى المتحركة .
- ٣- القوى المميزة بالسرعة .
- ٤- تحمل القوة.
- ٥- الرشاقة .
- ٦- المرونة .
- ٧- السرعة الحركية .

مرفق (٦)

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات الأساسية :

- ١- السن .
- ٢- عدد سنوات الممارسة والمستوى .
- ٣- الطول .
- ٤- الوزن .

القياسات الفسيولوجية :

- ١- قياس النبض .
- ٢- قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- ٣- قياس السعة الحيوية .

القياسات البدنية :

- أولا : اختبارات القوة القصوى الثابتة :
- ١- قوة القبضة (اليمنى - اليسرى)
- الأدوات :
- جهاز ديناموميتر القبضة الإلكتروني .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى والقبضة اليسرى .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بمسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين ثم يقوم بعمل أقصى انقباض له دون مساعدة أى عضو آخر من الجسم ثم يقوم بتبديل القبضة .. يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات لكل قبضة واحتساب أفضل محاولة . (٣٠ : ٢٧٤)

٢- قوة العضلات المادة للظهر :

الأدوات :

- جهاز ديناموميتر الرجلين والظهر .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الثابتة للعضلات المادة للظهر .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بوضع قدمه على الجهاز فى المكان المخصص لذلك ثم يقوم بميل الجذع أماما أسفل ليمسك البار القبض المثبت فى الجهاز (المقبضة) وتكون الرجلين على كامل امتدادهما والظهر مستقيم ... ثم يقوم اللاعب بعمل أقصى

انقباض للعضلات المادة للظهر ... يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات على الجهاز واحتساب أفضل محاولة . (٣٠ : ٢٧٥)

٣- قوة العضلات المادة للرجلين :

الأدوات :

- جهاز ديناموميتر الرجلين والظهر .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الثابتة للعضلات المادة للرجلين .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بوضع قدمته على الجهاز فى المكان المخصص لذلك ثم يقوم بثنى الركبتين ليمسك بالبار المثبت فى الجهاز (المقبض) ويكون الظهر مستقيماً فى الوضع العمود على الأرض . ثم يقوم اللاعب بعمل أقصى انقباض للعضلات المادة للرجلين .. يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات على الجهاز واحتساب أفضل محاولة . (٣٠ : ٢٧٧)

ثانياً : اختبارات القوة القصوى المتحركة :

١- ثنى الركبتين نصفاً :

الأدوات :

- بار حديدى وإطارات أقال مختلفة الأوزان وحامل بارات .

الهدف :

قياس القوة القصوى الحركية لعضلات الفخذين والمقعدة .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بحمل البار على الكتفين خلف الرأس ثم يقوم بثنى الرجلين نصفاً ثم من مدهما كاملاً على أن يكون الظهر مستقيماً والنظر للأمام .

التسجيل :

- يحسب أقصى نقل يستطيع اللاعب مواجهته لمرة واحدة . (١٣ : ١٣٧)

٢- الرفع المميتة :

الأدوات :

- بار حديدى وإطارات أقال مختلفة الأوزان وصندوق خشبى .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الحركية للعضلات المادة للظهر .

شروط الأداء :

يقف اللاعب على الصندوق الخشبي ثم يميل بالجذع أماماً أسفل والرجلين مستقيمتان ويقوم بمسك البار باليدين إحداهما ممسكة بالبار من أعلى والأخرى من أسفل ثم يقوم اللاعب بمد الظهر عالياً لمرة واحدة .

التسجيل :

- يسجل أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة . (١٥ : ٥٩)

٣- دفع الثقل عالياً من أمام الرأس :

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال مختلفة الأوزان وحامل البار .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الحركية لعضلات الكتفين والذراعين .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بحمل البار باليدين أمام الرأس عند مستوى الكتفين ، ثم يقوم بدفع الثقل عالياً حتى تصل الذراعان للامتداد الكامل لأعلى والرجوع لوضع الاستعداد .

التسجيل :

- يسجل أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة . (من تصميم الباحث)

٢- ثنى الذراعين بالبار الحديدي :

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال مختلفة الأوزان .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الحركية للعضلة ذات الرأسين العضدية .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بمسك البار من أسفل والذراعان في وضع الامتداد الكامل ثم يقوم بثنى المرفقين كاملاً ثم فردهما كاملاً مع عدم تحريك الجذع أو الرجلين .

التسجيل :

- يسجل أقصى أسفل يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة . (من تصميم الباحث)

٤- مد الذراعين بالبار الحديدي :

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أُنقال مختلفة الأوزان .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الحركية للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

شروط الأداء :

يقف اللاعب مسكاً بالبار من أعلى والذراعان مفرودتان عالياً ثم يقوم اللاعب بثني المرفق مع ثبات العضد في الوضع العمودي على الكتفين ثم يمد الذراع عالياً .

التسجيل :

- يسجل أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه مرة واحدة . (من تصميم الباحث)

٥- دفع الثقل امام الصدر من الرقود :

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أُنقال مختلفة الأوزان ومقعد بنش .

الهدف :

- قياس القوة القصوى الحركية لعضلات الصدر والذراعين .

شروط الأداء :

من وضع الرقود يقوم اللاعب بحمل البار أماما الصدر والذراعين مفرودتان والمسافة بين اليدين أوسع من مساحة الصدر قليلاً ثم يقوم اللاعب بثني الذراعين حتى يلمس البار صدر اللاعب ثم يقوم بمد الذراعين كاملاً .

التسجيل :

- يسجل أقصى ثقل يستطيع رفعه لمرة واحدة . (١٥ : ٥٨)

٦- الجلوس من الرقود في عشرين ثانية :

الأدوات :

ساعة إيقاف ومرتبة أو سطح مستوي .

الهدف :

قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

شروط الأداء :

يرقد اللاعب على ظهره فوق المرتبة مع فتح قدمين بمقدار ثلاثين سنتيمتر بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيان ويقوم الزميل بتثبيت الرجلين وفور سماع الإشارة البدء يقوم اللاعب بثنى الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً والركبتان منثنيتان حسب آخر تعديل ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في عشرين ثانية .

التسجيل :

يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في عشرين ثانية . (٣٠ : ٢٩٠)

ثالثاً : اختبارات القوة المميزة بالسرعة :

١ - ثنى الركبتين نصفاً في (١٠) ثوان .

الأدوات :

ساعة إيقاف بار حديدي - إطارات أثقال مختلفة الأوزان - حامل بارات .

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الفخذين والمقعدة .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بحمل البار على الكتفين خلف الرأس بعد سماع إشارة البدء ثم يقوم بثنى الرجلين نصفاً ثم مدهما كاملاً على أن يكون الظهر مستقيماً والنظر للأمام ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات في (١٠) ثوان .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

٢ - الرفع المميته في (١٠) ثوان :

الأدوات :

- ساعة إيقاف بار حديدي وإطارات أثقال مختلفة الأوزان وصندوق خشبي .

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة للظهر .

شروط الأداء :

يقف اللاعب على الصندوق الخشبي ثم يميل الجذع أماماً أسفل والرجلين مستقيمتان ويقوم بمسك البار باليدين إحداها ممسكة بالبار من أعلى والأخرى من

أسفل بعد سماع الإشارة ثم يقوم اللاعب بمد الظهر عالياً والعودة لوضع الاستعداد ثم تكرر ذلك أكبر عدد من المرات فى (١٠) ثوان .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

٣- دفع الثقل عالياً من امام الرأس فى (١٠) ثوان .

الأدوات :

- ساعة إيقاف - بار حديدى - إطارات أنقال مختلفة الأوزان - حامل بار .

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الكتفين والذراعين .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بحمل البار باليدين أمام الرأس عند مستوى الكتفين وعند سماع إشارة البدء يقوم بدفع الثقل عالياً حتى تصل الذراعان للامتداد الكامل لأعلى والرجوع لوضع الاستعداد ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات فى (١٠) ثوان .

التسجيل :

يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

٤- ثنى الذراعين بالبار الحديدى فى (١٠) ثوان :

الأدوات :

- ساعة إيقاف - بار حديدى - إطارات أنقال مختلفة الأوزان .

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة ذات الرأسين العضدية .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بمسك البار من أسفل والذراعان فى وضع الامتداد الكامل وبعد سماع إشارة البدء يقوم بثنى المرفقين كاملاً ثم فردهما كاملاً مع عدم تحريك الجذع أو الرجلين ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات فى (١٠) ثوان .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

٥- مد الذراعين بالبر الحديدى فى (١٠) ثوان :

الأدوات :

- بار حديدى - إطارات أنقال ذات أوزان مختلفة .

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

شروط الأداء :

يقف اللاعب ممسكاً بالبار من أعلى والذراعان ممتدتان عالياً وبعد سماع إشارة البد يقوم بثنى المرفق مع ثبات فى الوضع العمودى على الكتفين ثم يمد الذراعين عالياً ويكرر ذلك أكبر من المرات فى (١٠) ثوان .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

٦- دفع الثقل أمام الصدر من الرقود فى (١٠) ثوان .

الأدوات :

- ساعة إيقاف - بار حديدى - إطارات أنقال مختلفة الأوزان - مقعدة بنش (دكة)

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين .

شروط الأداء :

من وضع الرقود يقوم اللاعب بحمل البار أمام الصدر والذراعين مفردتان والمسافة بين اليدين أكبر من اتساع الصدر قليلاً وبعد سماع إشارة البدء يقوم بثنى الذراعين حتى يلمس البار صدر اللاعب ثم يقوم بمد الذراعين كاملاً ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات فى (١٠) ثوان .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى (١٠) ثوان . (من تصميم الباحث)

قياس فعالية الأداء المهارى :

أولاً : برم الشاخص لمدة ١,٥ دقيقة :

الأدوات :

- ساعة إيقاف - كاميرا تص

- وير فيديو - شاخص يمثل وزنه تلتين وزن اللاعب - بساط مصارعة -
جهاز قياس النبض الالكترونى .

الغرض من الاختبار :

- قياس فعالية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب ببرم الشاخص أكبر عدد من المرات فى دقيقة ونصف ثم بعد ذلك يتم قياس معدل النبض بعد الأداء كمؤشر فسيولوجى للفعالية .

التسجيل :

- يسجل عدد النقاط التى تم تجميعها وعدد المحاولات الصحيحة فى دقيقة ونصف ثم يسجل معدل النبض بعد الأداء . (تم تعديله من قبل الباحث)

ثانياً : برم الزميل المدافع ١٠٠% فى زمن ١,٥ دقيقة :

الأدوات :

- ساعة إيقاف - كاميرا تصوير فيديو - برمّة الصدر للمصارعين .

شروط الأداء :

يقوم اللاعب بمحاولة برم الزميل المقاوم بنسبة ١٠٠% (أقصى مقاومة) ثم لمدة دقيقة ونصف ثم قياس معدل النبض كمؤشر فسيولوجى للفعالية .

التسجيل :

- يسجل عدد المحاولات الصحيحة وعدد النقاط التى تم تجميعها فى دقيقة ونصف ويسجل معدل النبض بعد الأداء . (تم تعديله من قبل الباحث)

مرفق (٧)

التمرينات المقترحة

التمرين الأول :

١- البنش باستخدام البار

الأدوات :

- مقعد بنش مستوى وبار حديدي وتارات الأثقال .

العضلات الأساسية :

- العضلة الصدرية العظمية

العضلات المساعدة :

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية

- ذات الرأسين العضدية

- ذات الثلاث رؤوس العضدية

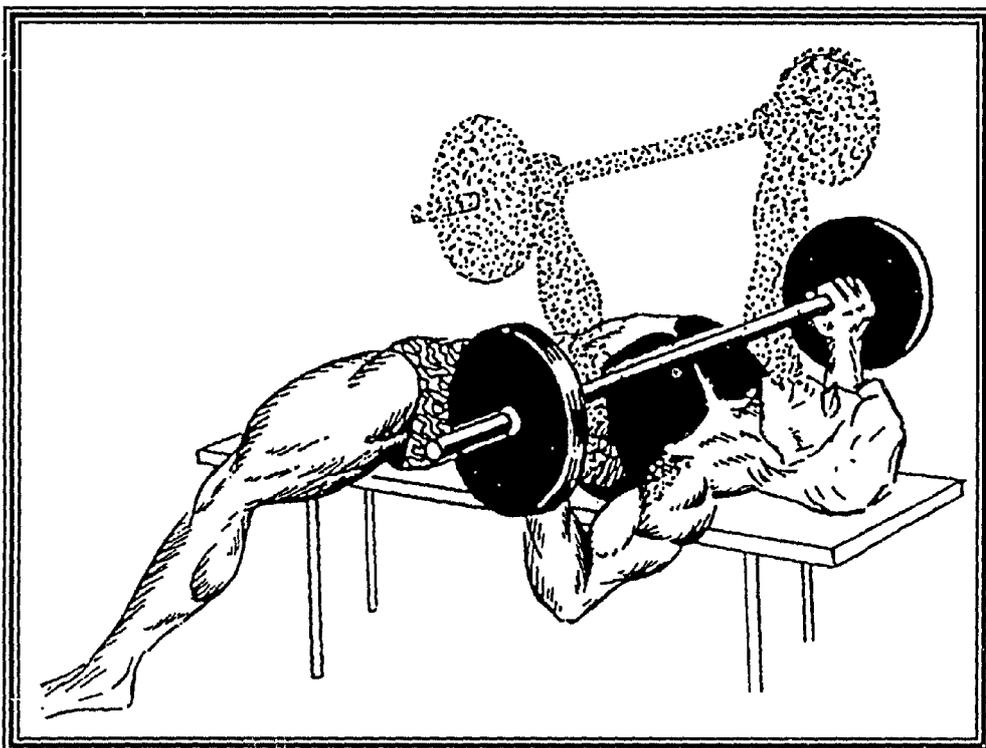
وضع الاستعداد :

- يرقد المصارع على مقعد البنش (الدكة) ويقوم بحمل البار فوق الصدر .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثني الذراعين حتى يلمس البار الصدر ثم يقوم بفرد الذراع حتى

تصل لكامل استقامتها .



التمرين الثانی : (البنش باستخدام الدامبلز)
الأدوات :

- مقعد بنش (دكة) مستوى ودامبلز

العضلات الأساسية :

- العضلة الصدرية العظمى

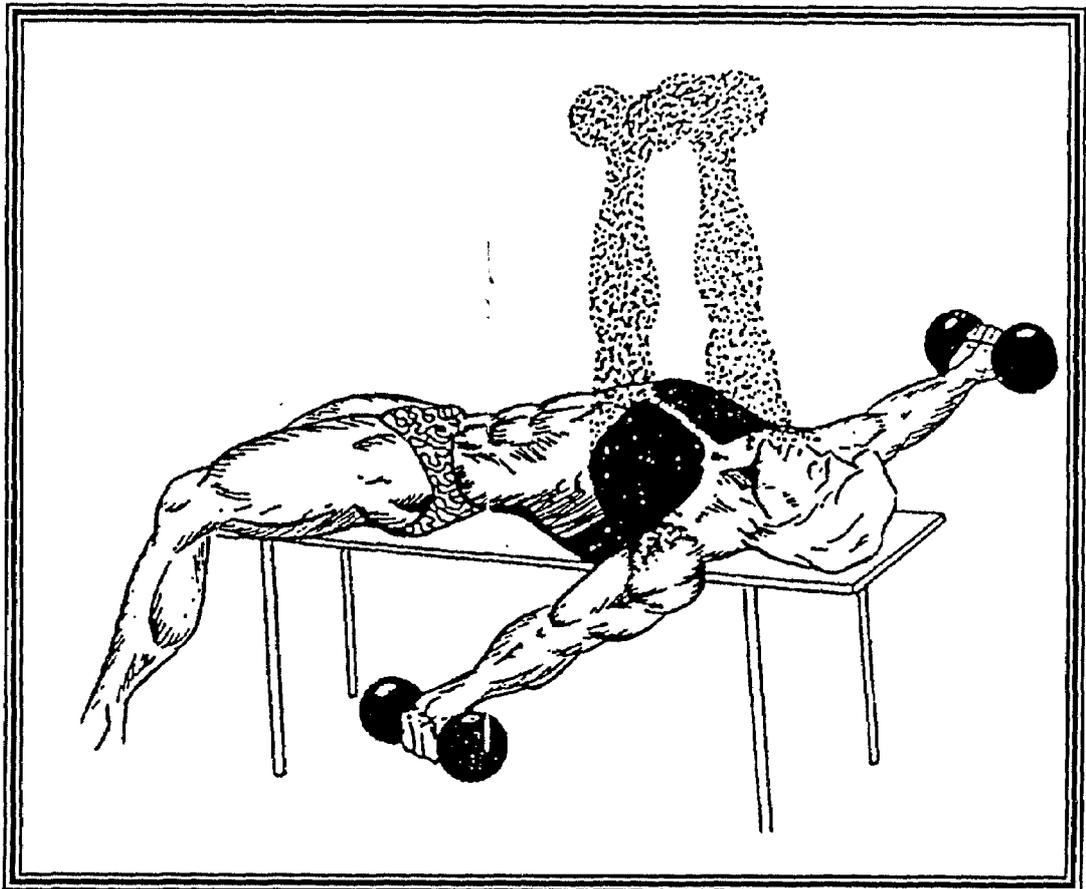
- الألياف الأمامية للعضلة الدالية

وضع الاستعداد :

- يرقد اللاعب على مقعد البنش (الدكة) ويمسك بالدامبلز أمام الصدر .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثني الذراعين حتى يصل الدامبلز إلى مستوى الصدر ثم يقوم بفرد
الذراعين حتى تصل إلى كامل امتدادها .



التمرين الثالث : (الكروول باستخدام البار والمسك من أسفل)

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال .

العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الرأسين العضدية

- العضلة العضدية

العضلات المساعدة :

- العضلة الغرابية العضدية .

- العضلة العضدية الكعبرية .

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية

وضع الاستعداد :

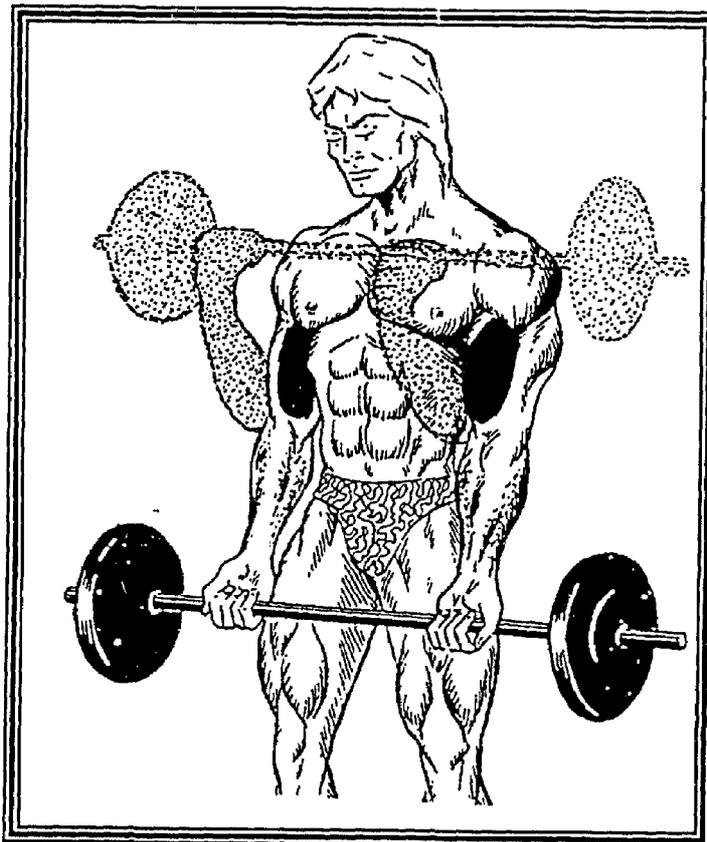
- يقف اللاعب ويمسك البار الحديدي من أسفل أمام الجسم والذراعان على كامل

امتدادهما .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثني المرفق حتى يصل البار امام الصدر ثم يقوم بفردهما حتى

يصلان لكامل امتدادهما .



التمرين الرابع : (الكروول باستخدام البار والمسك من اعلى)
الأدوات :

بار حديدي وإطارات أثقال

العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

العضلات المساعدة :

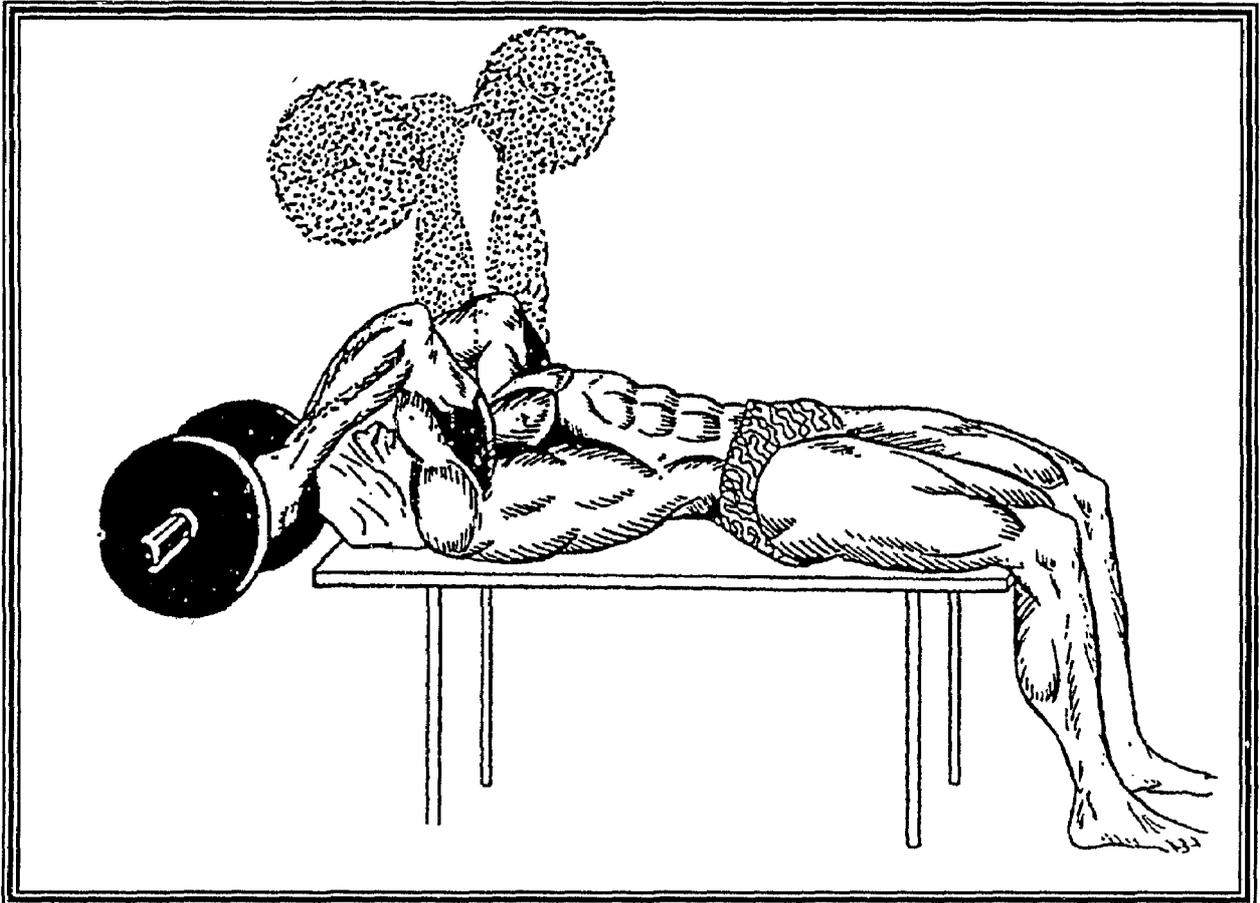
- العضلة الدالية

وضع الاستعداد :

- يقف اللاعب ممسكا بالبار من أعلى والذراعان على كامل استقامتهما فوق الرأس .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثني المرفقين حتى يهبط البار إلى مستوى الرأس ويجب أن يكون المرفقان متجهان للأمام وليس للخارج ثم يقوم اللاعب بفرد الذراعان حتى يصلا لكامل استقامتهما .



التمرين الخامس : (قبض وبسط الرسغ بالبار)
الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال .

العضلات الأساسية :

- العضلات القابضة للرسغ والأصابع .
- العضلات الباسطة للرسغ والأصابع .
- العضلة الزندية الكعبرية .

العضلات المساعدة :

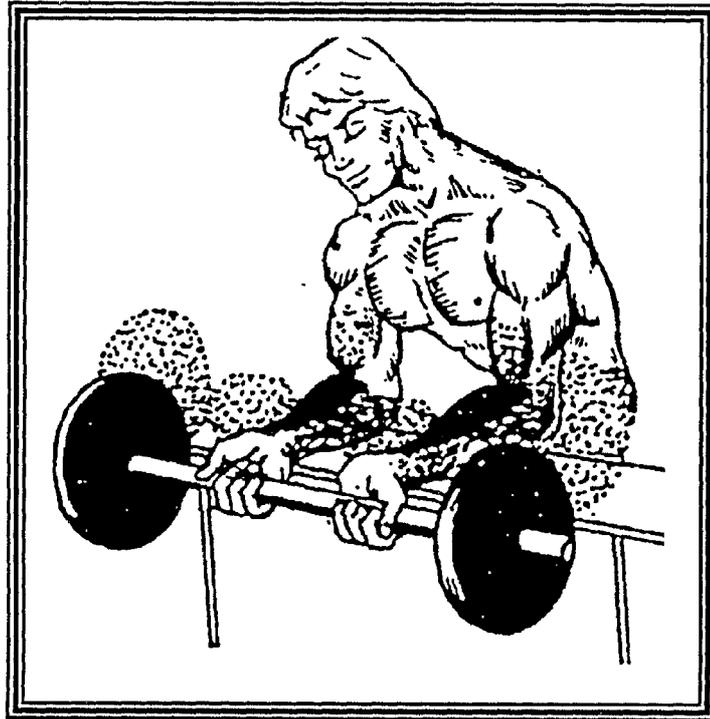
- الغائرة قابضة الأصابع
- السطحية قابضة الأصابع

وضع الاستعداد :

يجلس اللاعب على حافة المقعد ويمسك البار من أسفل ويسند رسغ اليد على حافة المقعد بحيث يكون الكفان خارج المقعد .

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بقبض الرسغ كاملاً تجاه الجسم ثم يقوم بمدّه كاملاً .



التمرين السادس : (الكوبرى والدوران بتبديل الرجلين)

الأدوات :

- (فى حالة استخدام أقال) إطارات أقال .

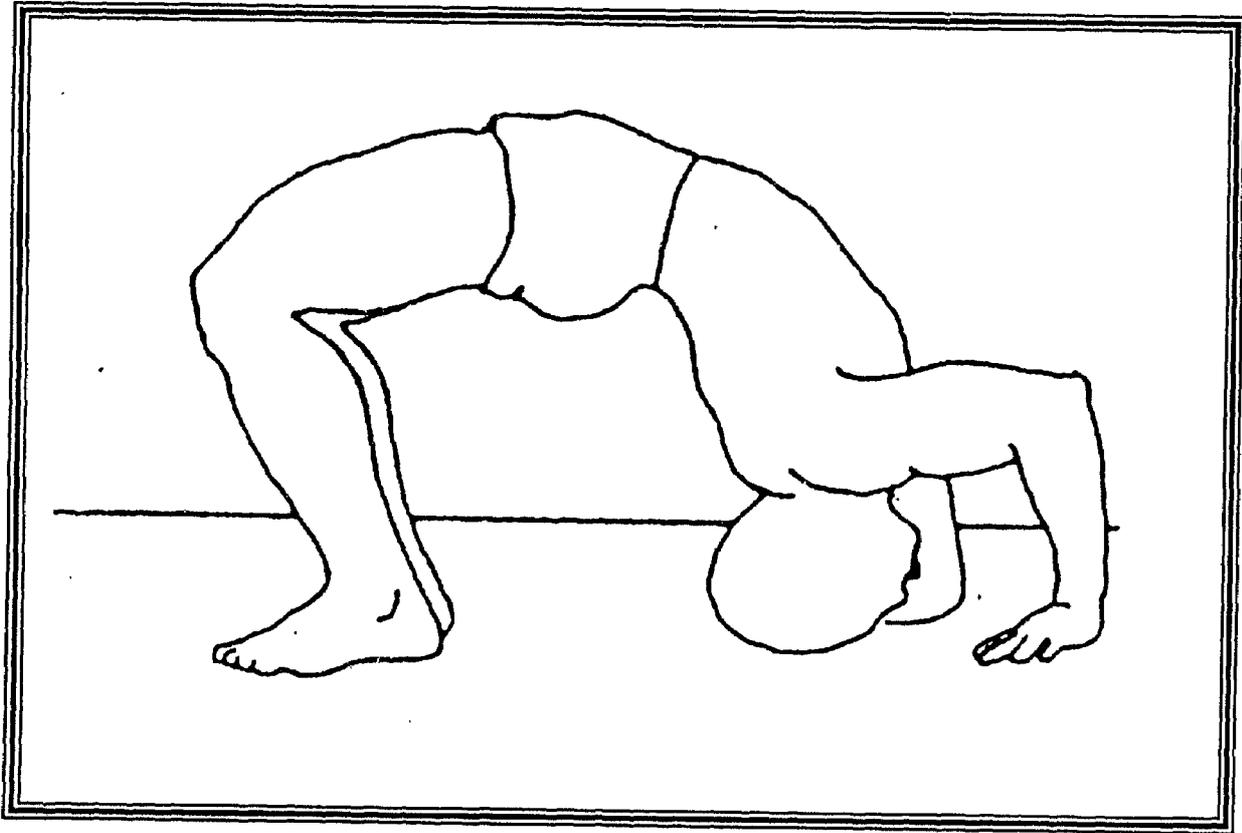
العضلات الأساسية :

وضع الاستعداد :

- يرتكز اللاعب على الجبهة والقدمين والوجه مواجه للبساط وثنى الجذع أماماً
أسفل .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بدوران الجسم حول محوره الطولى وتبديل الرجلين ليصل اللاعب
وضع الكوبرى ثم يكمل الدوران ليصل إلى وضع الاستعداد ويمكن استخدام الأقال
حيث يقوم اللاعب بمسك الأقال بذراعين أمام صدره .



التمرين السابع : البرم الحركى (الانقباض الديناميكي على جهاز تدريب البرم)
الأدوات :

- جهاز البرم .

العضلات الأساسية :

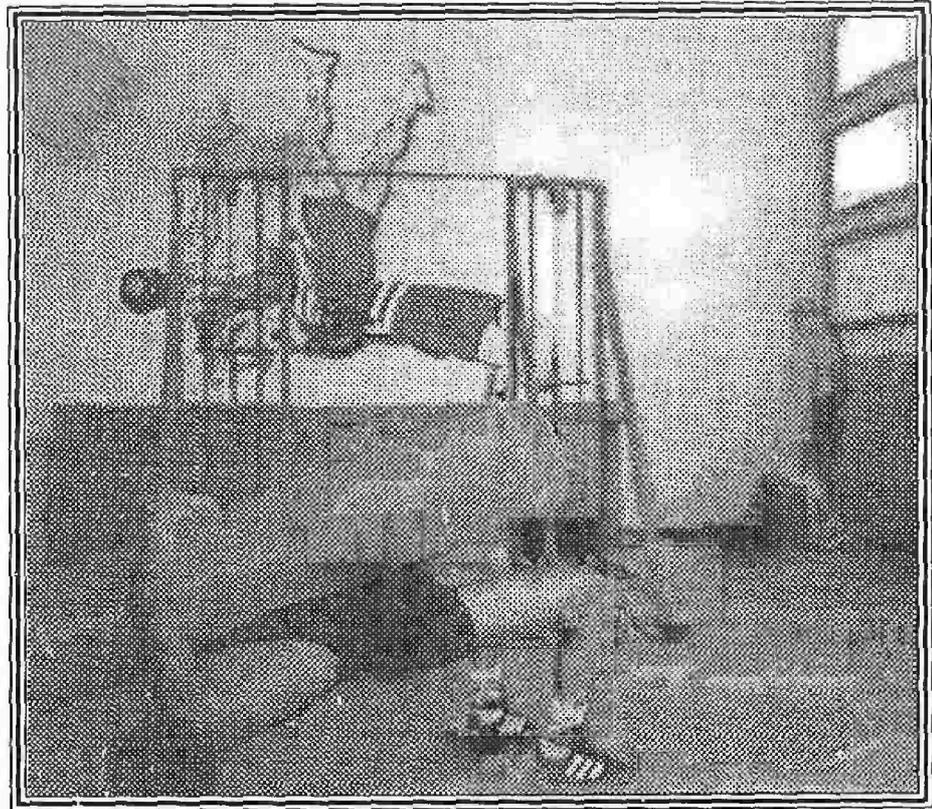
- هى العضلات الأساسية لأداء مهارة برمة الصدر .

وضع الاستعداد :

- يقوم اللاعب بمسك الشاخص المثبت بالجهاز من أعلى ويستعد لأداء مهارة برمة الصدر .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب ببرم الشاخص حتى يكمل البرمة ثم يرتد ثانية ويكرر التمرين .



التمرين الثامن : البرم الثابت (الانقباض الأيزومتري على جهاز تدريب البرم)
الأدوات :
- جهاز البرم

العضلات الأساسية :

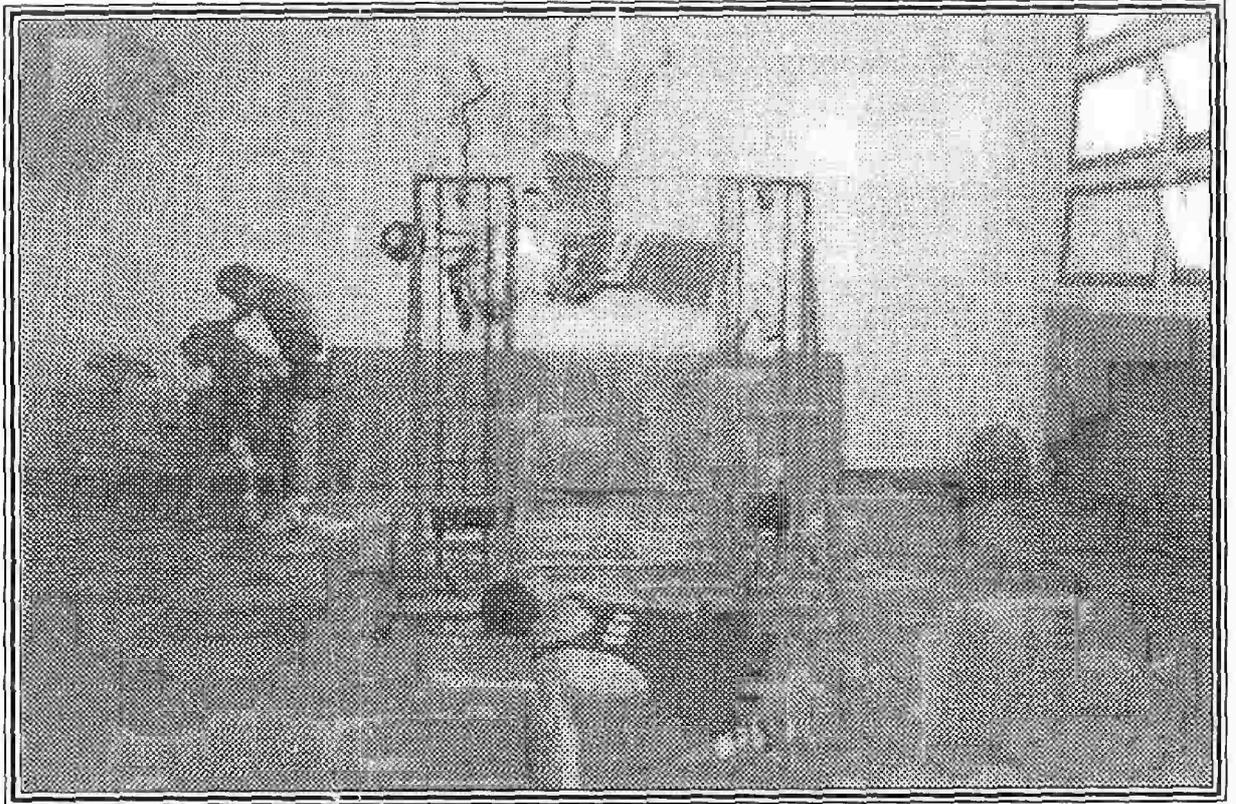
- هي العضلات الأساسية في مرحلة المسك وبداية برمة الصدر فقط .

وضع الاستعداد :

- نفس وضع الاستعداد للتمرين السابع

طريقة الأداء :

- يتم زيادة النقل في الجهاز لأقصى ثقل لا يستطيع اللاعب مواجهته أى يقوم قدرة اللاعب ثم يقوم اللاعب بمحاولة برم الشخص بكل قوته ويستمر في الانقباض لمدة من ٨:١٢ ثانية .



التمرين التاسع : (ثنى الركبتين نصفاً)

الأدوات :

بار حديدي وإطارات أثقال وحوامل البار .

العضلات الأساسية :

- العضلات الأليبية
- العضلات الخلفية للفخذ
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية
- العضلة الناصبة للعمود الفقري

العضلات المساعدة :

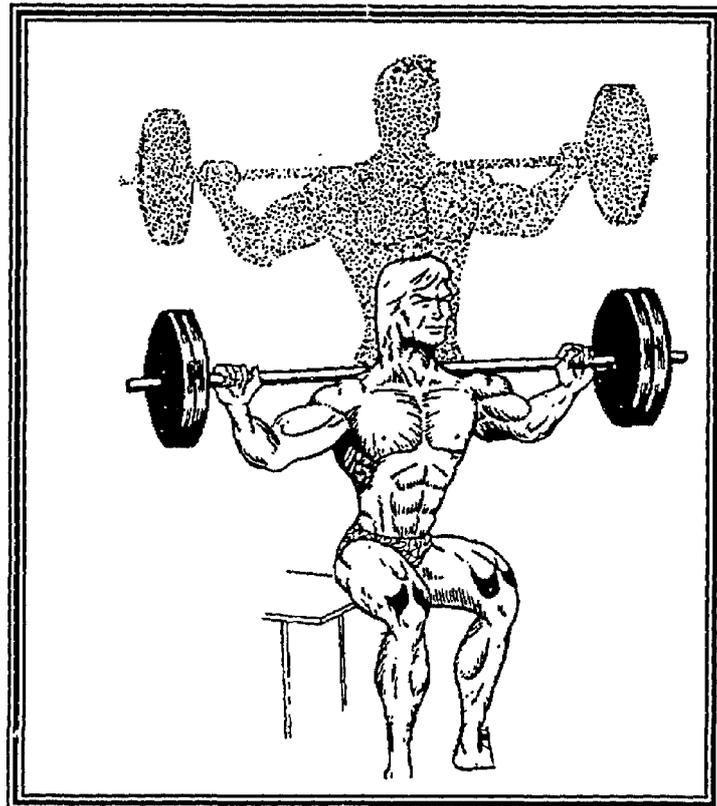
- عضلات أعلى الظهر
- عضلات حزام الكتف

وضع الاستعداد :

- يقف اللاعب ويحمل البار على الكتفين خلف الرأس والمسافة بين القدمين باتساع الحوض .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثنى الرجلين نصفاً ثم يقوم بعدهما كاملاً مع مراعاة أن يكون الظهر مستقيماً والنظر للأمام .



التمرين العاشر : (الرفعة المميّنة)

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال وصندوق خشبي .

العضلات الأساسية :

- العضلات الناصبة للعمود الفقري .

- العضلة الآلية .

- عضلات خلف الفخذ .

العضلات القابضة للرسغ والأصابع

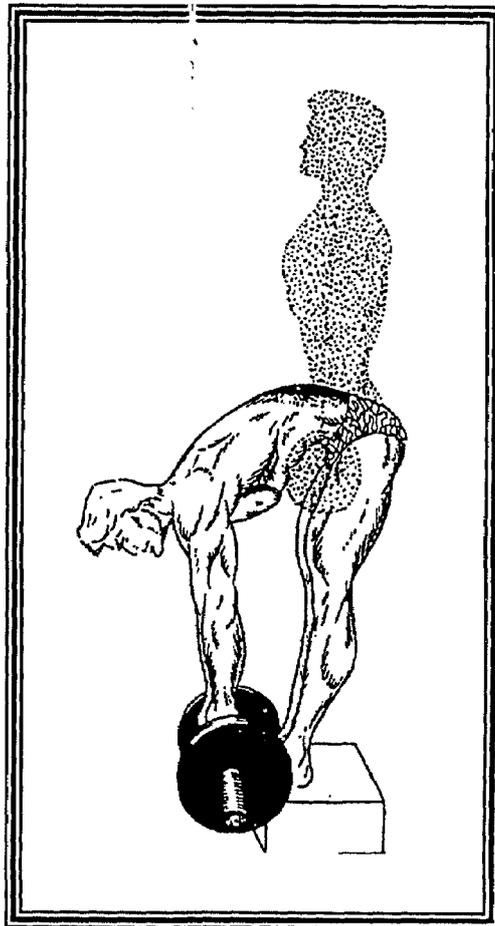
وضع الاستعداد :

- الوقوف على الصندوق

- يقوم اللاعب بثني الجذع أماما أسفل حتى يمسك بالبار بيديه حيث تكون أحد اليدين ممسكة من الأعلى والأخرى ممسكة من أسفل وتكون الركبتين على كامل استقامتهما والظهر مستقيم .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بفرد الجذع كاملا حتى يصل لوضع الوقوف ثم يقوم بالعودة لوضع الاستعداد .



التمرين الحادى عشر : (دفع الثقل فوق الرأس)

الأدوات :

- بار حديدى وإطارات أثقال وحامل بارات .

العضلات الأساسية :

- العضلة الدالية .

- العضلة شبه المنحرفة .

العضلات المساعدة :

- العضلة فوق النتوء الشوكى

- العضلة رافعة الكتف

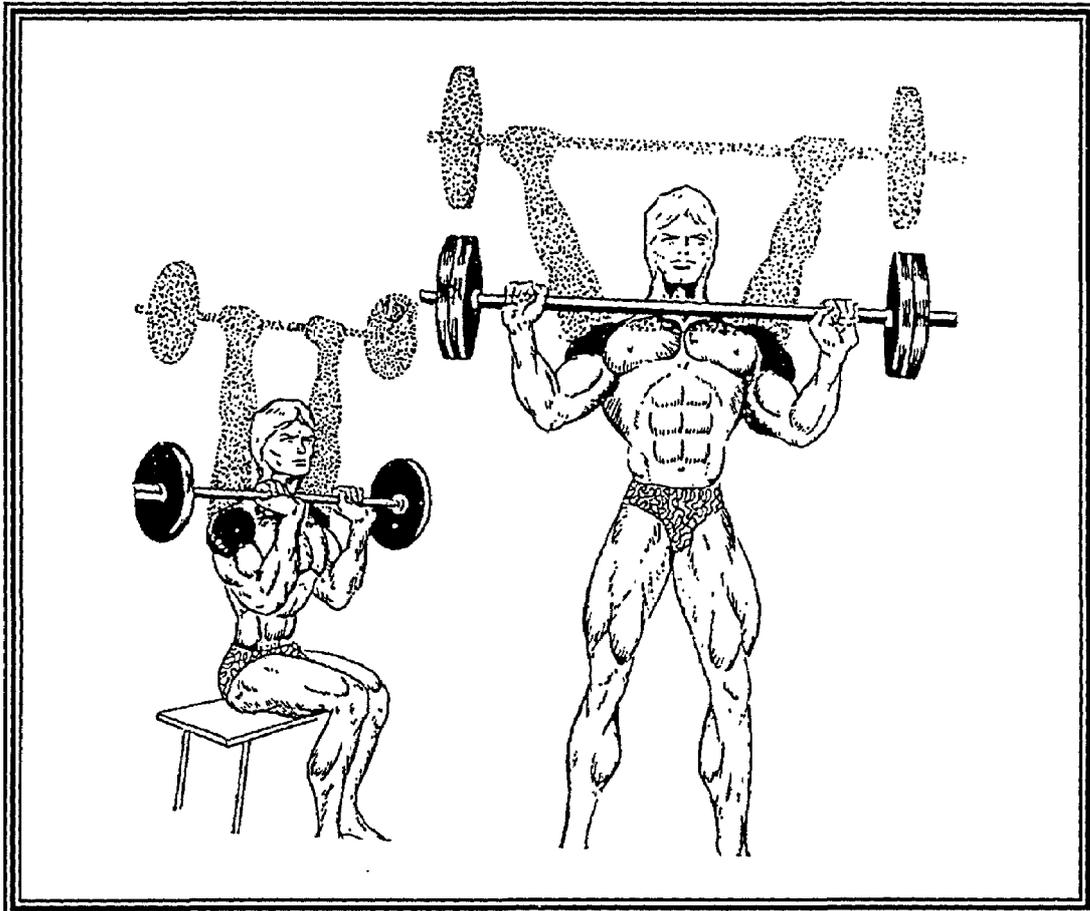
وضع الاستعداد :

- يمسك اللاعب بالبار من أعلى عند مستوى الكتفين أمام الرأس

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب برفع الثقل عاليا حتى تصل الذراعين لكامل امتدادهما ثم تثنى

الذراعين للعودة لوضع الاستعداد (يمكن أداء التمرين من الجلوس)



التمرين الثاني عشر (فتح وضم الذراعين أمام الصدر بالدامبلز)

الأدوات :

- داملبلز

العضلة الأساسية :

- العضلة الدالية .

- الألياف العليا للعضلة الصدرية العظمى .

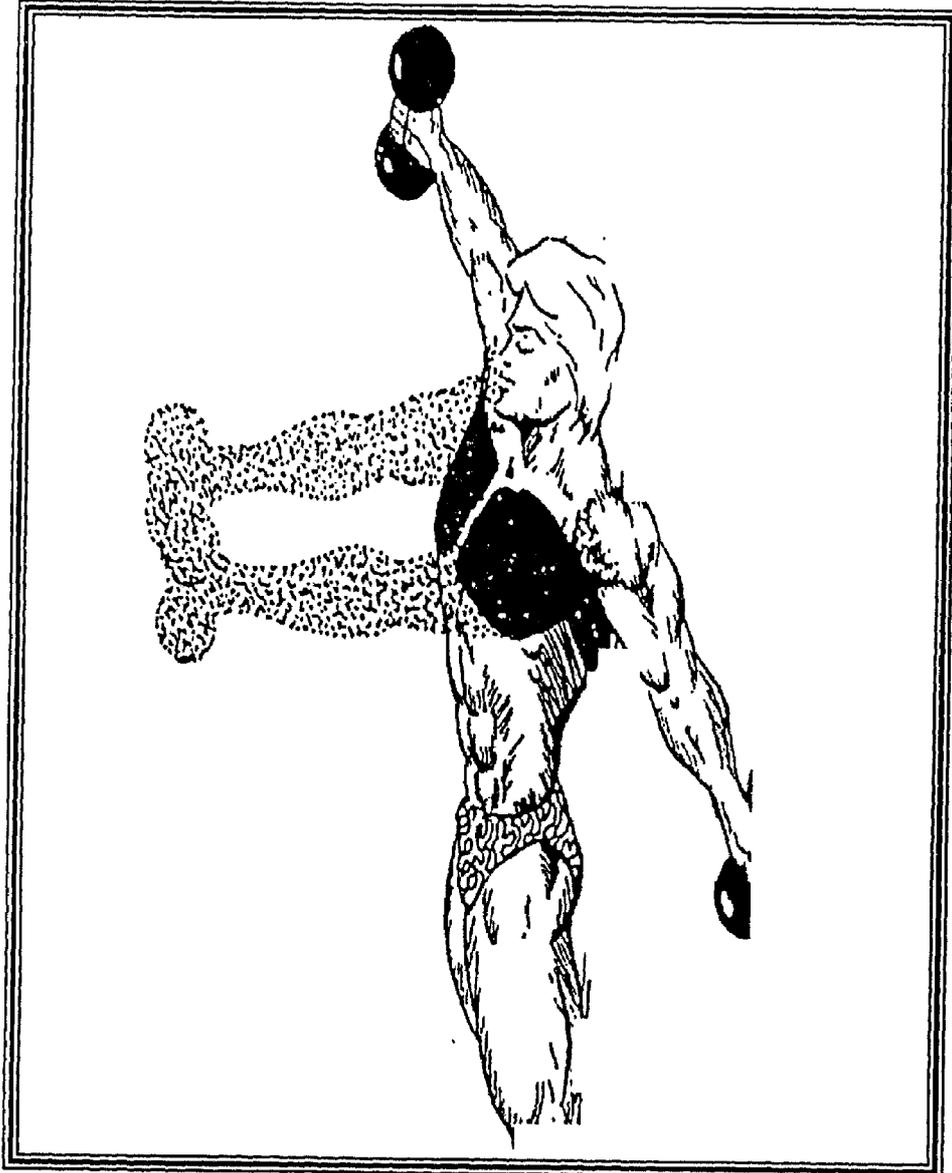
- العضلات القابضة لأصابع اليد .

وضع الاستعداد :

- يقف اللاعب من رفع الذراعين أماما وممسك البار .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بتحريك الذراعين للجانب ثم العودة لوضع الاستعداد .



التمرين الثالث عشر : (التجديف بالبار من وضع الانحناء أماما)

الأدوات :

- بار حديدي وإطارات أثقال .

العضلات الأساسية :

- العضلات المدملجة الكبرى والصغرى .
- العضلة المعينية الكبرى والصغرى .

العضلات المساعدة :

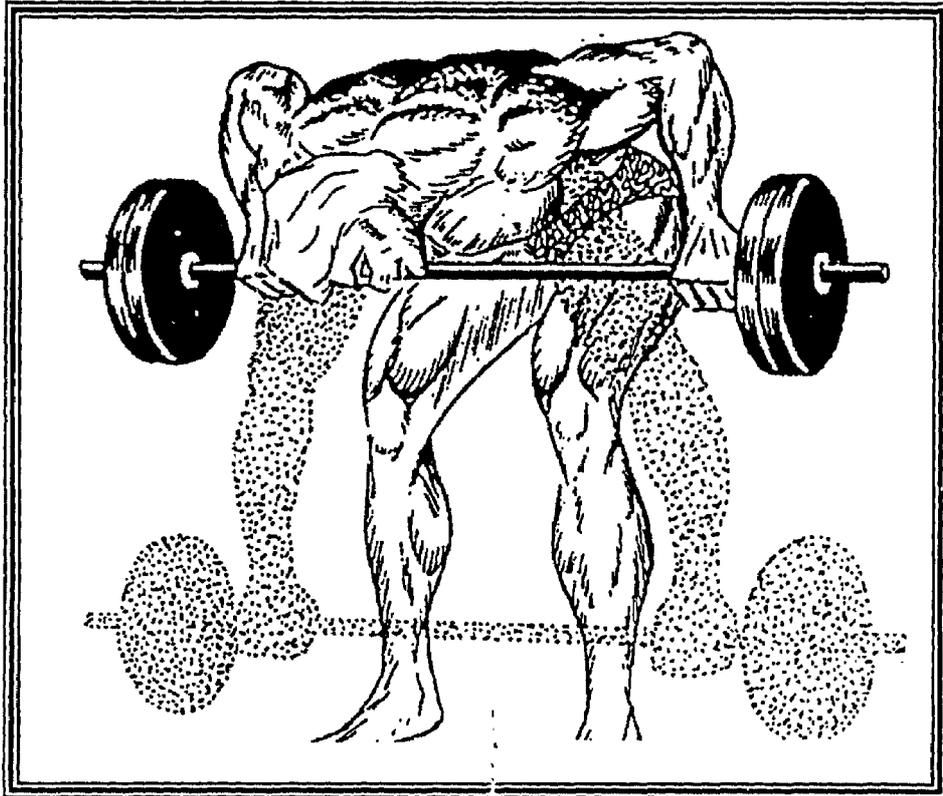
- العضلة الظهرية العريضة .
- العضلة الناصبة للعمود الفقري .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- العضلات القابضة للأصابع .

وضع الاستعداد :

- يقوم اللاعب بانحناء الجذع أماما أسفل ويقوم بمسك البار من أعلى والظهر على كامل استقامته .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب برفع البار حتى يصل إلى الصدر ثم يقوم بفرد الذراعين ليصل لوضع الاستعداد .

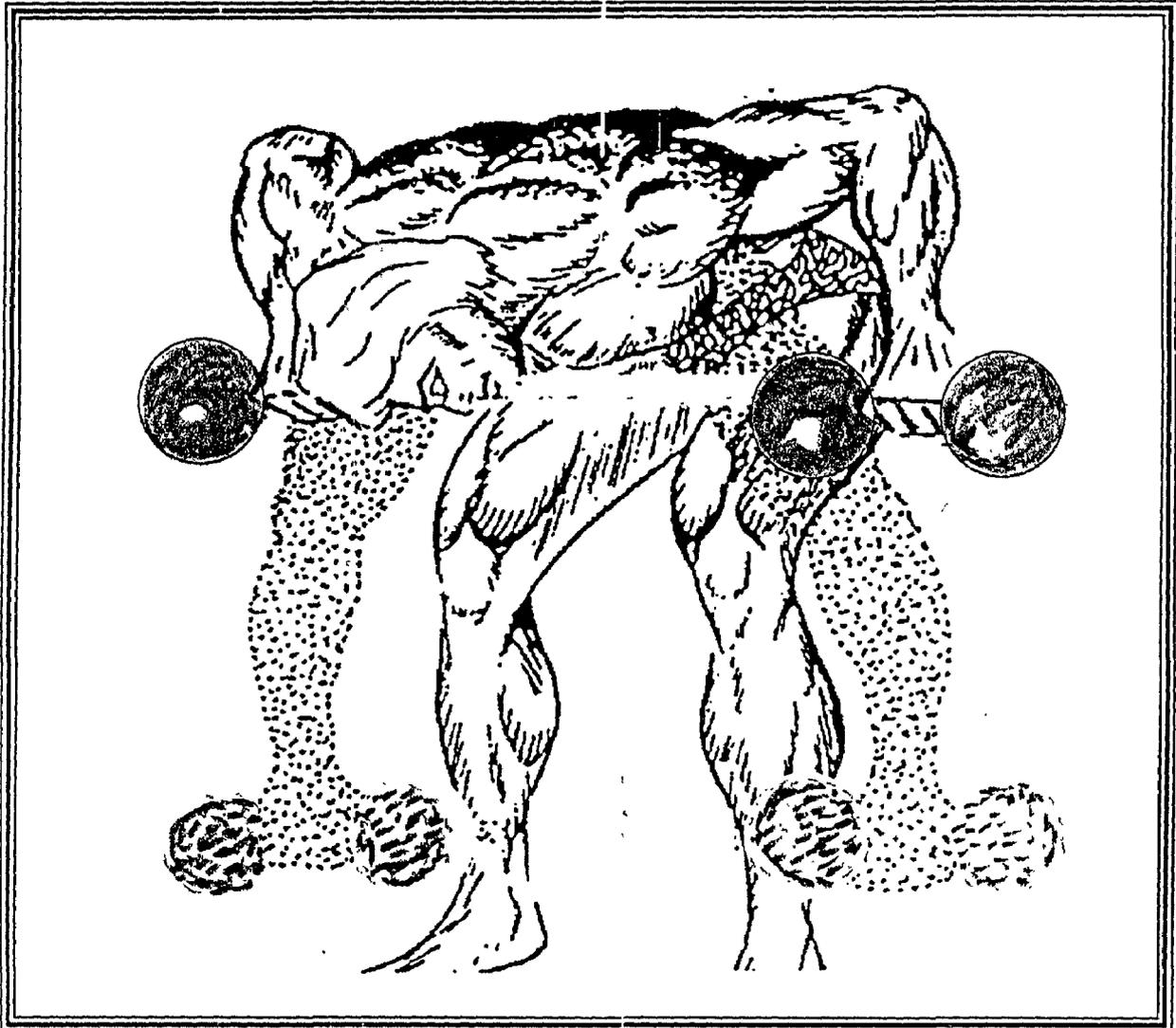


التمرين الرابع عشر : (التجديف بالدامبلز من وضع الانحناء أماماً)
الأدوات :
- دامبلز .

العضلات الأساسية :
- نفس عضلات التمرين الثالث عشر .

وضع الاستعداد :
- نفس الوضع السابق مع مسك الـ دامبلز .

طريقة الأداء :
- نفس الأداء



التمرين الخامس عشر : (الجلوس من الرقود - ثنى الركبتين)
الأدوات :

- الزميل إطارات أقال فى حالة استخدام الأقال .

العضلات الأساسية :

- العضلة البطنية المستقيمة .

العضلات المساعدة :

- العضلة البطنية المنحرفة .

- عضلة المؤثرة الكفافة العريضة .

وضع الاستعداد :

- يجلس اللاعب على حافتى المقعد السويدى مع ثنى الركبتين ويقوم الزميل بمسك القدمين .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب ببسط الجذع للوصول لوضع الرقود والعودة .



التمرين السادس عشر :

الأدوات :

- مقعد سويدي مائل

العضلات الأساسية :

- العضلة البطنية المستقيمة .

العضلات المساعدة :

- العضلة البطنية المنحرفة .

- عضلة المؤثرة الكفافة العريضة .

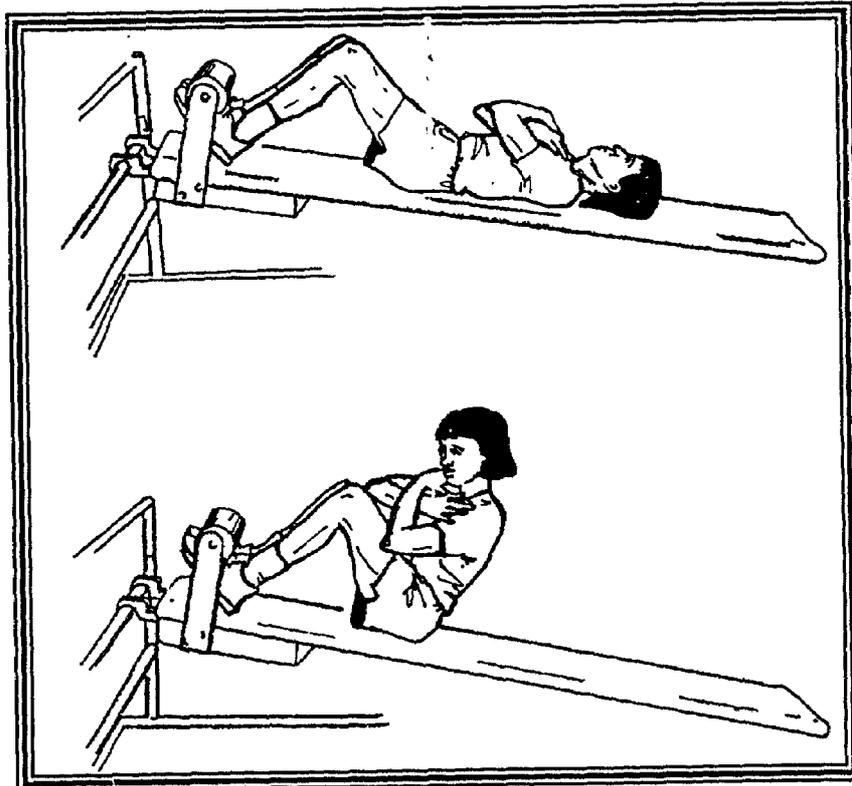
وضع الاستعداد :

- يرقد اللاعب على المقعد المائل وتكون القدم الأعلى والرأس للأسفل ويقوم الزميل بتثبيت القدمين .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بقبض عضلات البطن للوصول لوضع الجلوس ثم بسط عضلات البطن والرجوع لوضع الرقود .

نفس التمرين السابق من الوضع المائل العميق .



الاسبوع حادى عشر

اليوم الأول :

متغيرات الحمل	التمرين الأول			التمرين الثانى			التمرين الثالث			التمرين الرابع			التمرين الخامس			التمرين السادس			التمرين السابع			التمرين الثامن
	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %		
الثقل	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	أعلى من ١٠٠%	
تكرار	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٢	
الراحة	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	

اليوم الثانى :

متغيرات الحمل	التمرين التاسع			التمرين العاشر			التمرين حادى عشر			التمرين ثانى عشر			التمرين ثالث عشر			التمرين رابع عشر			التمرين خامس عشر			التمرين سادس عشر
	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٨٠ %	٩٠ %		
الثقل	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	٦٠	
تكرار	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	١٥	٨	٥	١٨	
الراحة	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	٢	٢	٥	٢	

ملخصات البحث

أولا : ملخص البحث باللغة العربية .

ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة العربية
" تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأنقال على فعالية أداء
مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار "

المقدمة :

يعتبر الإعداد البدني هو الأساس الذي تقوم عليه عملية التدريب الرياضي والوصول إلى مستويات عالية من الأداء ، ولقد زادت في الأيام الأخيرة أهمية الإعداد البدني خاصة في الدول المتقدمة في المجال الرياضي حيث أن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولا وبدرجة مناسبة لأن باقي الأهداف الفنية تصاغ للأفراد أو الفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية وتأتي القوة العضلية على رأس عناصر اللياقة البدنية حيث أنها تؤثر في جميع تلك العناصر الأخرى وتحتاج الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة إلى القوة العضلية بدرجة معينة ولكن تتعاطم أهمية القوة العضلية في بعض الأنشطة الرياضية ومن أهمها المصارعة ، ويعتبر التدريب بالأنقال من أهم طرق تدريب القوة العضلية ، ويجب أن يكون التدريب بالأنقال خاص بالعضلات العاملة في المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس كما يجب أن يتخذ نفس المسار الحركي للأداء المهارى بقدر الإمكان لضمان عمل العضلات الأساسية في الأداء المهارى الخاص بنوع النشاط الرياضي الممارس ، حيث أن المهارة هي الهدف النهائي لعملية التدريب الرياضي :

المشكلة :

المصارعة هي منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخرين من خلال استخدام مختلف المشكلات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسة الكففين أو تسجيل النقط في إطار القواعد الدولية المنتظمة للمصارعة .

وينقسم الصراع إلى شكلين أساسيين (الصراع من الوضع واقفا - الصراع من الوضع أرضا) .

فقد أصبح من النادر أن يقوم المصارعون بأداء خطفات فنية من وضع الصراع وقوفا خاصة في المستويات العالية نظرا لتقارب المستوى الفني ولتطور طرق الدفاع فأصبح الصراع من الوضع أرضا هو الأكثر فاعلية وتأثيرا في تحقيق الفوز بالمباريات .

ولقد أبرزت الدراسات أهمية مهارة البرم وهي من المهارات التي تؤدي من الصراع أرضا ، و بدراسة ديناميكية الأداء الفني للمصارعين خلال بطولة الإسكندرية المفتوحة وحصر لجميع المهارات التي تم أدائها في هذه البطولة وعدد المحاولات الناجحة والفاشلة لكل مهارة ومجموع النقاط لكل مهارة فكان مجموع النقاط الخاصة بالبرم (٩٦ نقطة) من المجموع الكلي للمهارات (٥٣ نقطة) أي نسبة (٦٣%) من المجموع الكلي ، مما يعكس مدى أهمية مهارة البرم في رياضة المصارعة ومدى تأثيرها على نتائج المباريات .

وتعتبر حركة البرم على الجبهة بكوبرى مرتفع ضمن مجموعة حركات البرم على البساط حيث تشتمل هذه المجموعة على الحركات التالية :

- برمة الصدر بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط والذراع بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط والذراعين بكوبرى مرتفع .

وأن هذه المهارات شائعة وهامة للمصارعين حيث تعتبر من الحركات التي يتم عن طريقها تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط ، ومن هنا يتضح أهمية برمة الصدر للمصارعين .

ومن خلال خبرة الباحث في المجال العملي والتطبيقي وجد أن برمة الصدر تتميز عن باقي أنواع البرم الأخرى بعدة مميزات منها ما يلي :

- مسك وتطوير الصدر بالذراعين أكثر أحكاما من مسك وتطوير الوسط نظرا لكبر حجم الصدر عن الوسط .
- صعوبة الهروب والتخلص من هذه المسكة .
- تفضل برمة الصدر عن برمة الوسط في المصارعة الحرة حيث أنها لا تعطى - فرصة للخصم المدافع من مسك رجل اللاعب المهاجم بذراعيه .
- إن برمة الصدر تتيح فرض الاختيار بين أكثر من بديل للحصول على نقاط فنية لتحقيق الفوز بالمباراة .

وعلى الرغم من أهمية برمة الصدر للمصارعين ومن خلالهما خبرة البلحث العملية وجد أنه نادرا ما يقوم المصارعين في مصر بأداء تلك المهارة .. مما يعكس عدم اهتمام المدربين بتدريب لاعبيهم على أدائها .

وقد أظهرت نتائج استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بأداء تلك المهارة أن القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة هما أهم

عنصرين لأداء مهارة برمجة الصدر وكان ذلك من خلال استمارة أعدها الباحث ضمن دراساته الاستطلاعية ، لذا فقد اتجه الباحث أيما منا منه بالدور الذي يمكن أن تلعبه الدراسات التجريبية في الإرتقاء بالتكتيك الخاص بالمصارعة إلى تصميم برنامج تدريب بالانتقال للعضلات الأساسية العاملة في أداء مهارة برمجة الصدر للمصارعين المتقدمين .

الأهداف :

- ١- تصميم برنامج تدريبي بالانتقال للعضلات العاملة في مهارة برمجة الصدر للمصارعين المتقدمين .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالانتقال على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الصدر للمصارعين المتقدمين .

الفروض :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين والضابطة فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث فى دراسته المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة .

العينة :

- أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق منتخب جامعة طنطا المسجلين فى العام الجامعى ٢٠٠٠/٢٠٠١ م .
- وقد بلغ حجم العينة (١٦) مصارعا قسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية :
 - أ- المجموعة التجريبية مكونة من (٨) مصارعين .
 - ب- المجموعة الضابطة مكونة من (٨) مصارعين .

مجالات البحث :

أ- المجال الجغرافى :

(صالة المصارعة - صالة تدريب الأتقال) بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

ب- المجال الزمنى :

العام الجامعى ٢٠٠٠/٢٠٠١ .

ج- المجال البشرى :

منتخب جامعة طنطا للمصارعة .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

جهاز رستاميتز - ميزان طبي - جهاز ديناموميتر - جهاز مانوميتر -
جهاز أسبيروميتر - جهاز فيديو - كاميرا تصوير تليفزيوني - بساط مصارعة -
ساعة إيقاف - بارات حديدية أولمبية - دكة تدريب البنش - إطارات أنقال مختلفة
الأوزان - حوامل بارات - جهاز تدريب البرم .

استمر البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢) اسبوعا فى الفترة من
٢٠٠١/٢/٢٤م إلى ٢٠٠١/٥/١٧م بواقع (٤) وحدات تدريب فى الأسبوع ، ولقد
احتوى البرنامج المقترح على (١٦) تمرينا بالأنقال تم تقسيمهم على يومين ، اليوم
الأول يشتمل على (٨) تمارين واليوم الثانى يشتمل على (٨) تمارين بحيث يتم تنفيذ
كل تمرين مرتين فى الأسبوع الواحد .

الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة فى
هذه الدراسة وإسلوب التحليل الإحصائى والنتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة
توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدث البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيرا فعلا فى تنمية القوة القصوى
للمصارعين واتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة
فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيرا جوهريا فى تنمية القوة المميزة
بالسرعة للمصارعين واتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة
الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- فعالية البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال فى تنمية فعالية الأداء المهارى لمهارة
برمة الصدر للمصارعين ، واتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على
المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات فعالية الأداء المهارى .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيرا فعلا فى تنمية المتغيرات
الفسولوجية (النبض فى الراحة - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة
الحيوية) للمصارعين ، ويتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على
المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج الاختبارات الفسولوجية قيد
البحث .
- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة فى مقدار ونسبة
التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى جميع الاختبارات الفسولوجية والقوة

- القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمجة الصدر للمصارعين نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال .
- حققت المجموعة التجريبية تفوق معنوي في جميع اختبارات الفسيولوجية والقوة القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمجة الصدر للمصارعين بين القياسين القبلي والبعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال .
- حققت المجموعة الضابطة تفوق معنوي في بعض القياسات (السعة الحيوية - العضلات المادة للرجلين - ثنى الركبتين نصفاً - الرفع المميتة - دفع النقل أمام الصدر - الرفع المميتة في (١٠) ث ، الجلوس من الرقود في (٢٠) - السبرم الإيجابي للزميل بالمقاومة القصوى وحساب النبض بعد المجهود) بين القياسين القبلي والبعدي نتيجة تأثير البرنامج التليدي) .

التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القدرات الفسيولوجية والقوة العضلية الخاصة لنفس المرحلة السنية .
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب بالانتقال لتحسين فاعلية الأداء المهارى لنفس المرحلة السنية .
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية فاعلية الأداء المهارى لبعض الحركات الأخرى من وضعى الصراع .
- تزويد صالات التدريب بأدوات وأجهزة التدريب بالانتقال وتفعيل هذا النوع من التدريب .
- إجراء أبحاث مماثلة مع تعديل البرنامج ليلائم المراحل السنية للبراعم والناشئين .

Tanta University
Faculty of Physical education
Physical training Department

***The effect of a proposed training program by
weights on effectiveness of chest – rotation
skill in senior wrestlers***

By

Usama Hosny Al- Shorbagy

Reader, Physical training Dept.

To obtain master's degree in Physical Education

SUPERVISION

Dr. Mosad Aly Mahmoud
Professor, Physical training Dept.
Of Physical Education
Almansura University

Dr. Ahmed Mustafa Al- Sweify
Professor, Physical Training Dept.
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr. Ehab Fawzy A- Bedewy
Doctor, Physical Training Dept.,
Faculty of Physical Education

1422 A.H - 2001 A.D

Introduction :

Physical building is considered the basis of the sportive training process and reaching high levels of performance. The importance of physical preparation had increased recently specially in the developed countries in the field of sports as the elements of physical fitness should be developed first in a proper way for the rest of the technical goals designed for either individuals or groups should be in the limits of the physical abilities. The muscular power is out of the elements of physical fitness as it effects the other elements. Also all other sportive activities need. Muscular power at different degrees. However the importance of muscular power becomes greater in some sportive activities such as wrestling. Weight training is one of the most important ways of baring to gain muscular power. This kind of training showed focus on the muscles used in the dynamic skills that are used in a certain sportive activity. Also, it should take the same dynamic course of the performance as much as possible in order to guarantee the work of the primary muscles in the performance of a certain activity as skill is the sportive training process.

The problem :

Wrestling is a fight between two individuals each of them by to achieve control upon the other and hence with match through the usage of movements and slams that achieve the either the shoulder touch or the scoring of points in the light of the international fixed rules for wrestling.

The wrestling process take two basic forms wresting while standing and ground – based wrestling.

Nabeel Al-Shorbagy (2000) indicates that it become very rave that gladiators could perform some technical body slams in the position of wrestling while standing specially in the light standard competition due to the approximity of the technical level and the development in the defense method. So, the fight following the ground – based technique is the most effective and the efficient in winning the matches.

Moreover, the study fulfilled by Hassan Abd Al Salam Mahfouz 1994 shows the importance of the skills used in the ground based style. As he studied the dynamics of the technical performance of the wrestlers in the Alexandria free for all championship and he listed all the stiles used in the championship and the successful trials and fail – off ones for every still and the number of score achieved too. The score for the twister technique was

Introduction :

Physical building is considered the basis of the sportive training process and reaching high levels of performance. The importance of physical preparation had increased recently specially in the developed countries in the field of sports as the elements of physical fitness should be developed first in a proper way for the rest of the technical goals designed for either individuals or groups should be in the limits of the physical abilities. The muscular power is out of the elements of physical fitness as it effects the other elements. Also all other sportive activities need. Muscular power at different degrees. However the importance of muscular power becomes greater in some sportive activities such as wrestling. Weight training is one of the most important ways of baring to gain muscular power. This kind of training showed focus on the muscles used in the dynamic skills that are used in a certain sportive activity. Also, it should take the same dynamic course of the performance as much as possible in order to guarantee the work of the primary muscles in the performance of a certain activity as skill is the sportive training process.

The problem :

Wrestling is a fight between two individuals each of them by to achieve control upon the other and hence with match through the usage of movements and slams that achieve the either the shoulder touch or the scoring of points in the light of the international fixed rules for wrestling.

The wrestling process take two basic forms wresting while standing and ground – based wrestling.

Nabeel Al-Shorbagy (2000) indicates that it become very rave that gladiators could perform some technical body slams in the position of wrestling while standing specially in the light standard competition due to the proximity of the technical level and the development in the defense method. So, the fight following the ground – based technique is the most effective and the efficient in winning the matches.

Moreover, the study fulfilled by Hassan Abd Al Salam Mahfouz 1994 shows the importance of the skills used in the ground based style. As he studied the dynamics of the technical performance of the wrestlers in the Alexandria free for all championship and he listed all the stiles used in the championship and the successful trials and fail – off ones for every still and the number of score achieved too. The score for the twister technique was

96 points or 63% of total score the thing that reflects the importance of the it wrestler technique and how it affects the match results.

Mohamed Rostom Othman 1997 says that the twister technique on the forehead with a high bridge movement is considered among the group of the ground based twister technique. This group includes the following movements.

1. The chest high – bridge rotation .
2. The torso high – bridge rotation .
3. The torso arm high – bridge rotation .
4. The double are – torso high rotation.

Also he indicated to the fact that are common and important as well for the for the wrestlers as they are among the movement that achieve as high as possible scores the thing that reflects the importance of the chest rotation movement.

Through the experience of the researcher in the practical and the scientific field he found that the chest twister movement is fourthly distinguished from the other rotation movement in that :

- 1- To hold the chest with the arms is tighter than doing so with the torso as the chest is of bigger size.
- 2- It is very difficult to escape this movement.
- 3- The chest twister movement is rather preferred to the torso hold in the freestyle wrestling as it doesn't give a chance to the opponent to hold the attaching counterpart using the arms.
- 4- The chest twister give some alternatives to achieve some technical points and thus win the match.

Although the importance of this movement to the wrestlers it was found that it is a very rare movement in the performance of the Egyptian wrestlers, the thing that reflects the negligence the trainers developed towards teaching that movement to their players.

The results have showed that :

The experts' opinion concerning identifying the most important physical attributes of this skill showed that extreme power with the appropriate speed are the most important factors in carrying out this movement. These results are reached through a form prepared by the researcher in his studies.

Omar Ibraheem Shehata said that there is no other way to improve the muscular power like the weight lifting. So the researcher tends to improving the tactical skills in the art of wrestling the thing that motivated him to design a special program of weight training to the wrestlers to improve the muscles involved in the performance of the rotation movement.

The goals :

- 1- Designing a training program using the weight training for the primary muscles involved the rotation movement for the advanced – levels wrestlers.
- 2- Identifying the effects of the weight training program on the efficiency and performance of the rotation movement for the advanced wrestlers.

The hypotheses :

- 1- There are some differences of a statistical nature for the experimental and the normal groups in the process of the pre- and the post measuring process.
- 2- There are some difference of a statistical nature for the experimental and the normal groups in favour of the pre- and the post measuring process.

Research procedures :

The method employed :

The researcher used the experimental method in his study as it suits the nature of the study .

The specimen :

A sample was sample was selected in purpose of the players enlisted in the Tanta University team in the study year 2000 / 2001 .

The sample size was 16 wrestles divided into two groups using the arbitrary choosing method:

A – The experimental group that consists of (8) players.

B- The normal group that consists of (8) Players.

The research dimensions :

1)The geographical dimension :

The wrestling hall and the weight training hall I the faculty of physical education in Tanta university .

2) The time duration :

The study year 2000 / 2001

3)The human resources .

The Tanta university wrestling team .

4) The tools and apparatuses used

A restameter , a medical pair of scales a dynamometer, a manometer, an aspermetere, a VCR, a vedio cam , wrestling sheet, a stop watch, iron Olympic bars, a bench training equipment, different weight units, bar carriers and the rotation training equipment.

The training program kept going on for the previoully decided (12) weeks with (4) training units per day, the program contained (16) training techniques with the weight lifting tools in two days, the first day included (8) training uints and the second included (8) training units as each training units was executed twice a weeks.

The conclusion :

The researcher reached the following results in the light of the existing sample, the method employed, the tests applied, the measures done and the staistical analysis technique.

The selected test were part of two studies and 15 of them were akcluded for different reassign. Finally they become 60 tests.

The fourht chapter includes the final results and a discussion of them an explanation of the factors. For the main study was applied then the researcher used the, method of to analyze the data inastabistical way using the method if the main components by Hotling. He selected 19 factors.

- The suggested program proved t be effective in developing the required speed at a high speed limit and this was clear in the experimental group during the tests.
- The suggested program proved to effective too in developing the skill level in the twister movement in the tests done on the experimental group.
- The suggested program led to some physiological improvement, the pils in the palm the plood pressure, the bio – capacoly, and this was clearly stated in tests done as the experimental group that measures the physiological changes.
- The experimental group showed a remarkable progress in the amount of development in the pre- and post measurement in the tests of physiological and the tests of static and dynamic strength and in the tests of high- speed movements and in the skill of the crest tuyister mechanisun as a result of the application of the suggested program.

- The normal group has achieved some progress in some tests (biocapacity, the leg stretching muscles, Twisting the knees, the deadlift pushing a weight in front of the chest area, the deadlift in 10 seconds, sitting from the flat position, the positive twist, of a partner and measuring the pulse after the test after the application of the traditional program .

Recommendations :

After examining the results the researcher recommends the following:

- 1- Applying the suggested program to improve the aspects of physiology and the element of special power and raising the skill level in the chest – Rotation movement.
- 2- Applying the program of the weight – lifting in the periods of training and pre. Commutation. For wrestlers.
- 3- Applying the program in improving the power of the muscles involved in the chest – Rotation movement.
- 4- To take in consideration the process of training the wrestlers three times a week.
- 5- Supplying the training places with the proper equipment.
- 6- To take in consideration the applying of the scientific rules and principals in the process of training.
- 7- Using the rotation set with the highest weight player can handle and evaluating the efficiency of the skill and exerting more efforts to device new tests and programs to improve the skill level of the players. The fifth chapter include the most important results. When the results were compare seven factors were reached to six of them were explained and named as stable factors.