

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

اولاً: القراءات النظرية

- ١- ماهية المصارعة وأنواعها.
- ٢- خصائص الأداء المهارى للمصارعة.
- ٣- الأداء الفنى لمهارة تغيير مستوى الجسم.
- ٤- العضلات العاملة فى مهارة تغيير مستوى الجسم
- ٥- الأداء الفنى لمهارة الاختراق.
- ٦- العضلات العاملة فى مهارة الاختراق.
- ٧- المتغيرات البدنية الخاصة
 - أ- القوة العضلية.
 - ب- القدرة العضلية.
 - ج- التحمل العضلى.
 - د- الرشاقة.
- ٨- فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- ٩- طريقة تقييم فعالية الأداء المهارى
- ١٠- خصائص المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة

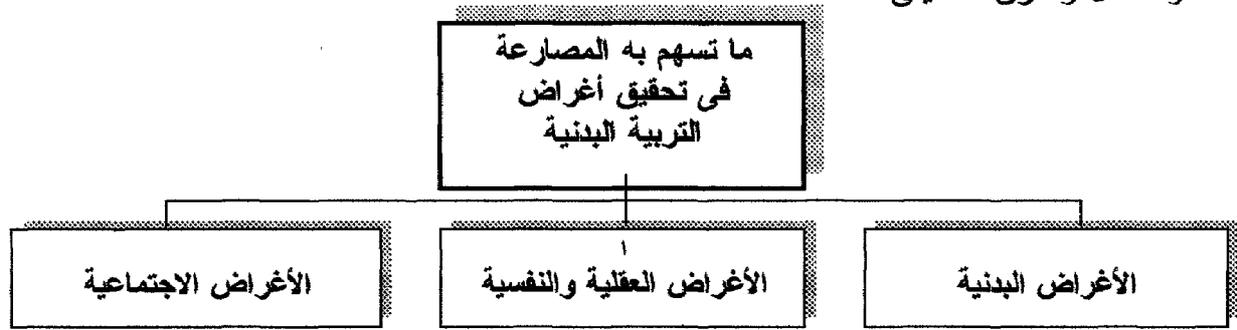
ثانياً: الدراسات السابقة.

- ١- الدراسات العربية
- ٢- الدراسات الأجنبية
- ٣- التعليق على الدراسات السابقة.

أولاً: القراءات النظرية

١ - ماهية المصارعة وأنواعها:

المصارعة واحدة من أفضل الرياضات التي تنمي اللياقة البدنية والتكوين الجسمي *Body Composition* وتحسن القوة وتزيد من الكفاءة الدورية التنفسية وتحسن الاتزان، وتنمي السرعة، والرشاقة، والمرونة، والقدرة، كما تساعد المصارعة على تنمية خصائص الشخصية كالشجاعة، والتصميم، و التفكير والروح القتالية، كما تكسب ممارسيها الثقة بالنفس، والاعتماد على النفس، والمصارعة من أفضل الرياضات التي تحقق أغراض وأهداف التربية البدنية على نحو شامل ومتزن كما يلي:



الأغراض البدنية

تحقق المصارعة النمو المتوازن المتمثل لأجزاء الجسم، كما تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءة تامة من الرأس حتى أخمص القدم، فنادرا ما تجد بين المصارعين هزيلا أو ضعيفا أو ذات حركة مضطربة، وتعمل المصارعة على تنمية القوة والرشاقة، المرونة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة، الاتزان، التوافق، سرعة رد الفعل، كما تحسن من وظائف القلب والرئتين والأوعية الدموية وتنشط عملية التمثيل الغذائي بالجسم *Metabolism*.

الأغراض العقلية والنفسية:

المصارعة من أنشطة النزال الفردية التي تنمي عنصر المبادرة الفردية والاعتماد على النفس والثقة بالنفس والشجاعة وتكسب ممارسيها الاتزان الانفعالي والتخلص من الخوف، كما تمنح ممارسيها فرصة التعبير عن النفس التي ربما لا تظهر في الألعاب الجماعية حيث يدخل المصارع بمفرده إلى حلبة الصراع ويجب أن يأخذ قراره وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسؤوليته الخاصة وذكاءه وتصميمه وقدرته البدنية والمهارية.

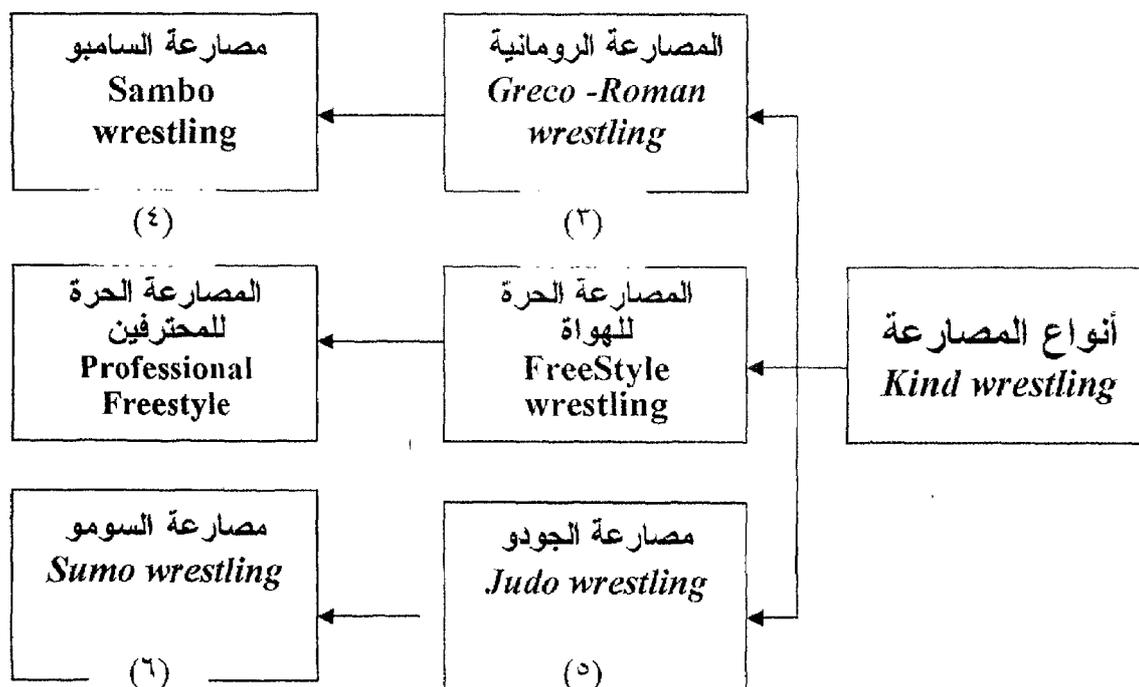
كما تعمل المصارعة على تنشيط وإثارة وتحسين النواح العقلية والذهنية، حيث يوجد العديد من المسكات والخطفات والحركات الدفاعية والهجومية التي ينبغي تعلمها بما يستوجب معها أن يظل المخ في نشاط دائم لتقبل المهارات الحركية الجديدة، كما تساهم المصارعة في تهذيب الاتجاه العدواني *Aggressive Attitude* وإعلاء دوافع العدوان لتصبح في صورة يتقبلها الفرد والمجتمع.

الأغراض الاجتماعية:

المصارعة مثل باقي الرياضات الأخرى التي تمنح ممارستها الفرص المتعددة لزيادة ونمو الكفاية الاجتماعية، ويتعلم المصارع كيف يحترم مواهب وقدرات الآخرين ويمتثل لقرارات هيئة التحكيم، ويتبع إرشادات الإداريين والمدربين، كما توفر المصارعة الفرصة للقيادة وإعداد كوادر قيادات تقع على كاهلها النهوض برياضة المصارعة على المدى البعيد، كما توفر المصارعة لممارسيها فرصة التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم على المستوى المحلي والدولي مما يساعد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية (٨٧: ١١، ١٢)

أنواع المصارعة:

ظهرت أنواع متعددة للمصارعة ومهارات القتال باليد في البلاد والأقطار المختلفة، وأصبح لكل شعب نمط المصارعة الخاص به وما يسمى بالمصارعة الشعبية *Folklore Style* وللمصارعة أنواع متعددة منها:



١- المصارعة اليونانية - الرومانية *Greco-Roman wrestling*

وهي نوع من الأنواع الأساسية من المصارعة المدرجة ضمن الألعاب الأولمبية الحديثة، وهي نمط من المصارعة مسموح فيه بتطبيق المسكات و الحركات الفنية على الراس و الذراعين و الجذع و محظور فيه تطبيق المسكات على الرجلين ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يعرض منافسة للمسه الكتفين أو يسجل نقاط أكثر من منافسه.

٢- مصارعة السامبو *Sambo wrestling*

أحد أنواع المصارعة التي تضم العديد من حركات المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة للهواة ومصارعة الجودو ويرتدى اللاعبون ما يوه وحذاء مصارعة وجاكت بدلة الجودو، ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يطرح منافسه أرضاً من وضع الصراع وقوفاً بحيث يسقط على ظهره أو في وضع الكوبرى ويظل المهاجم واقفاً مكانه وقد ظهر هذا النوع في الاتحاد السوفيتي قبل تفككه. وتوجد أنواع أخرى للمصارعة انحدرت من صور القتال باليد ودخلت الألعاب الأولمبية كرياضات مستقلة مثل رياضة الجودو - الكاراتية - التايكوندو - الكنج فو.

٣- المصارعة الحرة للهواة: *Free Style wrestling*

المصارعة الحرة أحد أنواع المصارعة التي ظهرت منذ زمن بعيد ويرجع تاريخها إلى عصور ما قبل التاريخ، فقد استخدمها الإنسان البدائي في الحروب والدفاع عن نفسه ضد الأخطار التي يواجهها قبل أن يعرف فنون الدفاع عن النفس، وأخذت المصارعة تتطور على مر العصور وظهرت أنواع متعددة ومهارات قتال باليد في بلدان مختلفة وأصبح لكل شعب نمط المصارعة الخاص به والتي كانت تمارس في الاحتفالات الشعبية والطقوس الدينية.

كما أنها أحد أنواع المصارعة الأساسية المدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة ويسرى عليها نفس القانون الدولي للمصارعة الرومانية فهي منازلة بين لاعبين يحاول كل منهما أن يسيطر أو يخضع جسم منافسه لإرادته ويسمح في هذا النوع بتطبيق المسكات على الرجلين أو الذراعين أو الرأس وغير مسموح بالخنق أو العض أو المسك عكس المفصل.

ويرى الباحث أن المصارعة الحرة للهواة من الرياضات الأكثر انتشاراً في العالم والمحبة لكثير من الممارسين و المشاهدين على حد سواء نظراً لوجد العديد من المسكات والخطفات والحركات والهجومية الدفاعية وتنوعها على معظم أجزاء الجسم بما فيها الرجلين ويتصف ممارسيها بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة على التفكير وحسن التصرف في المواقف

المختلف أثناء الصراع مما جعلها أكثر تشويق وإثارة عن مثيلتها المصارعة الرومانية، وقد نادت مؤخرا بعض الدول المشتركة في الاتحاد الدولي للمصارعة بفكرة إلغاء المصارعة الرومانية لقلة عدد الحركات المنفذة خلال المباراة، فكثير من الأحيان يخرج اللاعبان متعادلا ويضاف وقت مستقطع لحين يحصل أحدهم على نقطة لكي يفوز بالمباراة الأمر الذي جعلها أقل إثارة وتشويق من المصارعة الحرة.

٤- المصارعة الحرة للمحترفين *Professional Freestyle*

أحد أنواع المصارعة التي يتصارع فيها اثنين من اللاعبين على حلبة الملاكمة في شكل مسرحية يحفظ فيها كل لاعب دورة جيدا ويقوم بتأديته أما الجمهور الذي يعشق هذا اللون من ألوان الفنون الاستعراضية المسموح فيها بالضرب والركل والمسك عكس المفصل، ومما يثير الدهشة أن نجد لاعب له الغلبة طوال المباراة على خصمه وفي لحظة يتحول الوضع ويصبح مهزوم بحركة استعراضية من منافسه. فهي نوع من أنواع التسلية أكثر من كونها رياضة لها أهداف تربوية تسعى إلى تحقيقها. ويرجع تاريخ ظهورها إلى عام ١٩٣٠م في الولايات المتحدة الأمريكية.

٥- مصارعة الجودو *Judo wrestling*

نواع من أنواع المصارعة نشأ في اليابان ويعتمد على الفن والقوة معا وتتكون كلمة "جودو" من مقطعين: (جو *Ju*) وتعنى الرقة أو المرونة و(دو *Do*) وتعنى القواعد أو الأسس. وتنفذ المسكات والحركات على الجسم ككل كما في رياضة المصارعة الحرة للهواة، ويسمح فيها بالمسك عكس المفصل والخنق لإجبار المنافس على الاستسلام ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يستطيع تنفيذ رمية كاملة (إي بون *Ippon*) أو بفارق مجموع النقاط المسجلة لأحد اللاعبين، أو تثبيت كتفي الخصم لمدة ٣٠ / ث، أو استسلام الخصم نتيجة تطبيق مسكه عكس المفصل أو الخنق. ودخلت رياضة الجودو الأولمبياد عام ١٩٦٤م في دورة طوكيو تكريماً لليابان.

(٨٧: ٣٨-٤٠)

٦- مصارعة السومو *Sumo wrestling*

أحد أنواع المصارعة الذي يعود تاريخها إلى أكثر من ٣٠٠ سنة، وأخذت هذه الرياضة حقها في الانتشار في فترة الإقطاع حيث كانت تستخدم في حل النزاعات السياسية بإرسال مصارعى السومو لفض المنازعات التي قد تنشأ بين القبائل وبعضها، وقد تطورت رياضة

السومو من رياضة حربية إلى رياضة فنية لها أسس وقواعد يتبعها اللاعبون، وتقام لها المباريات في الاحتفالات الشعبية والأعياد الدينية في كافة أنحاء اليابان، ويرتدى اللاعب في هذا النمط من المصارعة حزام سميك من الجلد بدلاً من المايوه ويتصارع اللاعبان على حلبة قطرها ١٥ قدم ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يخرج منافسة بقوة من حلبة المصارعة أو طرحة أرضاً بشرط عدم ملامسة جسم المهاجم للحلبة، ولا يسمح فيها بالضرب أو الضغط على العين أو شد الشعر. (١١٥: ١)

٢- خصائص الأداء المهارى للمصارعة

يشير الأداء المهارى فى رياضة المصارعة إلى مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التى يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التى تتميز بالمواجهة والتحدى وضغط المنافس. (٨٧: ٢٦٧)

ويذكر طلحة حسام الدين ١٩٩٤م إن الإمام بمحتوى المهارات الحركية وجوانبها الفنية ومعرفة الأسس الحركية للحركات كقاعدة أساسية لأى أداء مهارى والتعرف على العوامل التى تحد من فعالية الأداء كلها موضوعات يبنى عليها نظريات التدريب والطريق الذى يجب أن يسلكه المدرب فى حل مشكلة اللاعبين الحركية. (٣٨: ٢٣)

ومن أهم الخصائص التى يتميز بها الأداء المهارى :-

١. التوافق والتناسق بين الحركات.
٢. السهولة فى الأداء.
٣. الاقتصاد فى بذل الجهد.
٤. التحكم والدقة فى الأداء.
٥. السرعة فى إنجاز الواجب المطلوب.
٦. التوقيت الصحيح تبعاً لحركات المنافسين.
٧. الاستراتيجية التى تجعل الأداء مناسباً للموقف. (٤: ٢٣٦، ٢٣٧)

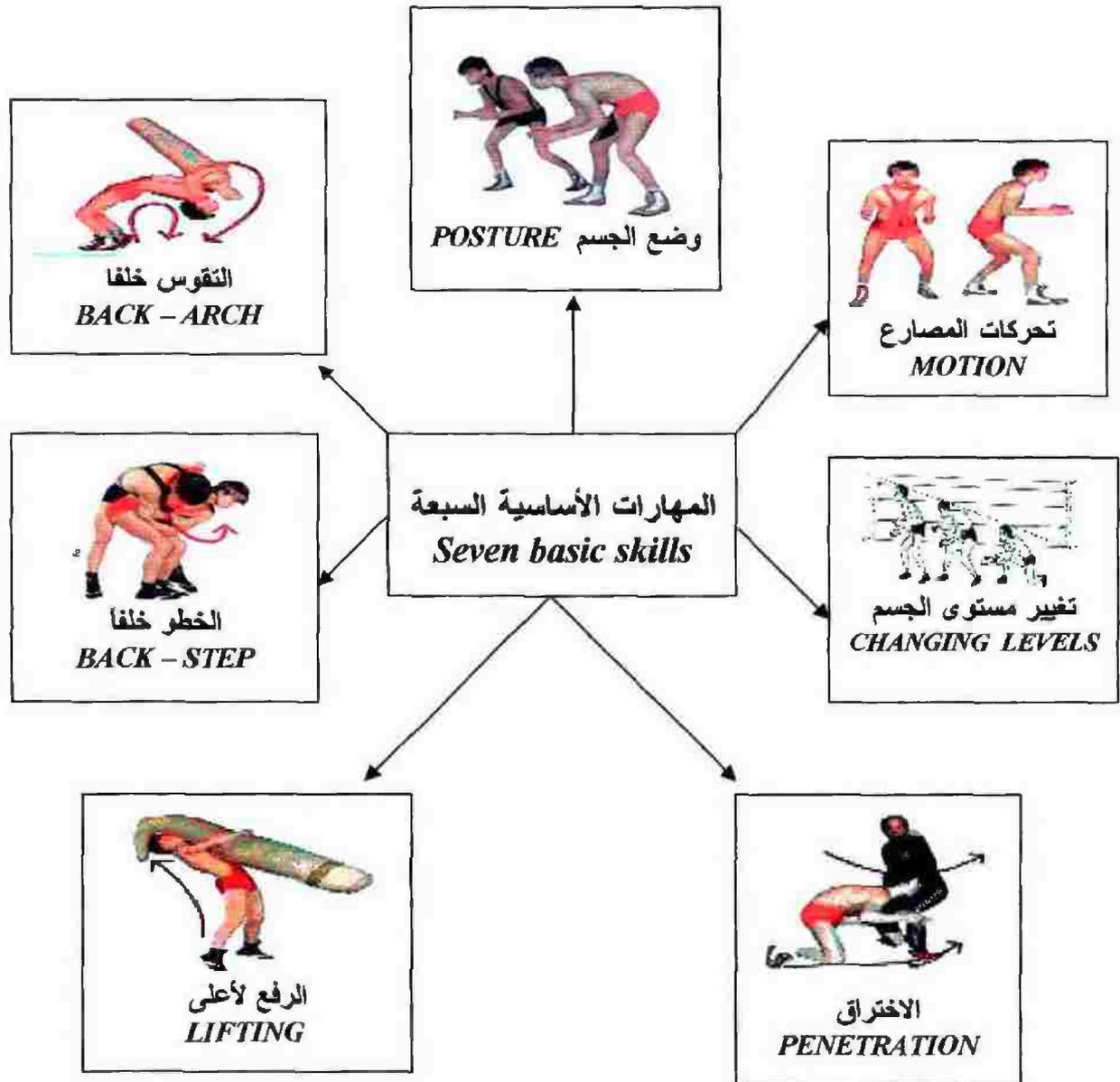
ويضيف بتروف Petrov ١٩٨٦م أن الأداء الفنى للمصارعة يتكون من مجموعة من المسكات والحركات الهجومية والدفاعية التى يعتبرها المصارع أسلحته التى عن طريقها يستطيع الفوز بالمباراة. ويرتبط الأعداد الفنى بجميع أوجه البرنامج التدريبى بعلاقات تبادلية. كما يرتبط

الأسلوب الفني للمصارعة بقابلية واستعداد المصارع على تحسين مستواه، وتبدو هناك فوارق فردية فى تنفيذ المسكات تسبب اختلافات فنية لا تكاد تذكر. وقد تطور أسلوب المصارعة من خلال أربعة محاور هى:-

١. اكتشاف مسكات جديدة.
 ٢. زيادة فاعلية ذخيرة المصارع من المسكات أثناء تحسين بنائها الميكانيكى الحيوى والديناميكي الحيوى وأثناء تتابع الأفعال الإعدادية المعينة.
 ٣. استخدام مسكات تم استعادتها من أنماط المصارعة الأخرى مع أو بدون أية تعديلات.
 ٤. الربط بين الأساليب الفنية وعمل تركيبات فنية تكتيكية مختلفة.
- وقد أظهر الكثير من المسكات المستعارة من أنماط المصارعة فى مختلف البلدان فاعليتها وتأثيرها فى المباريات الدولية مع أن المصارعين يحاولون تدريجياً تطوير وإبتكار مسكات وحركات وهجمات مضادة جديدة.(١٢٣ : ١٤١)
- و نتيجة لكثرة وتعدد أسماء المهارات والحركات من منطقة إلى أخرى ومن بلد إلى آخر، أجريت دراسة بالولايات المتحدة الأمريكية لتوحيد وتصنيف المهارات الأساسية فى رياضة المصارعة، وقد أسفرت جهود العلماء فى هذا الخصوص على تصنيف المهارات على أساس من الترابط والاستمرارية فى الأداء إلى سبعة مهارات رئيسية، وتكمن أهمية هذا التصنيف فى الأتى:-

١. معرفة الأسس التى يمكن استخدامها فى وضع الكم المتعدد والمتنوع من الحركات فى فئات متشابهة.
٢. تحدد لنا العناصر المشتركة فى كل فئة من فئات التصنيف المختلفة مما يزيد من فهمنا لطبيعة الحركات فى رياضة المصارعة.
٣. التعرف على نظام التصنيف يفيد فى توجيه الأبحاث العلمية فى المصارعة نحو دراسة طبيعة العناصر المشتركة فى كل فئة من فئات التصنيف
٤. يفيد التصنيف فى اختيار الأنشطة المناسبة للمناهج الدراسى وفقاً لمتغيرات السن، وقد المدرس والمدرّب على اختيار طرق التدريس والتدريب المناسبة لكل مهارة على حدة.

ويتفق "كمبس وفرنك" *Combs & Frank* ١٩٨٠م و"جيرمان وهانلي" *Jarman* و"هانلي ومارتيل" *Willia marttell* ١٩٨٣م و"جونسون" *Johnson* ١٩٩١م و"وليم مارتيل" *Willia marttell* ١٩٩٣م، و"ميسنيك وآخرون" *Mysnyk et all* ١٩٩٤م، "مسعد محمود" ٢٠٠٣م على تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع أساسية أصبحت بمثابة قواعد أساسية لتعليم تكتيكات المصارعة المختلفة وإتقان المصارع لهذه المهارات على نحو ملائم يدفع به إلى تحقيق الإنجازات المختلفة على المستويات القمية لهذه الرياضة. وقد تم التقسيم على النحو التالي كما في شكل (١)



شكل (١)
المهارات الأساسية السبعة

وتستخدم المهارات السبعة الأساسية كإطار عام لتعليم تكنيك المصارعة والتدريب عليه، وتعتبر بمثابة القواعد الأساسية التي تبنى عليها التكنيكات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع.

(١٠٦ : ٩ ، ١٠) (١١٦ : ٢٩) (١ : ١١٨) (١٤٠ : ٢١) (١٢١ : ١-٤) (٨٧ : ٨٤)

وضع الجسم *Posture*

تشير هذه المهارة إلى قدرة اللاعب على اتخاذ الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقفات والأوضاع المختلفة وأداء التحركات والرميات الفنية والمناورات المختلفة، وهي المهارة الأولى من حيث ترتيب المهارات السبعة الأساسية.

تحركات المصارع *Motion*

يقصد بهذه المهارة أداء التحركات للأمام أو للخلف أو للجانبين أو التحرك في دائرة بهدف الاقتراب من المنافس، أو الابتعاد عنه، تمهيداً لأداء الحركات الهجومية أو الدفاعية، مع المحافظة على الاتزان ووضع الجسم الصحيح.

تغيير مستوى الجسم *Changing Level*

قدرة المصارع على رفع أو خفض مستوى الجسم أثناء تنفيذ المناورات والمهارات الدفاعية والهجومية، وهي المهارة الثالثة من المهارات السبعة الأساسية.

مهارة الاختراق *Penetration*

يشير الاختراق إلى الحركة أو الخطوة الأمامية التي يؤديها المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس من أحد الجانبين، وهي المهارة الرابعة من المهارات السبعة الأساسية.

الرفع لأعلى *Lifting*

يقصد بهذه المهارة رفع المنافس بعيداً عن سطح البساط حتى يفقد قاعدة ارتكازه، وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد، وتعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية التي تميز مصارعى المستويات العليا، فالمصارع الذى يتقن هذه المهارة يتمكن من تنفيذ العديد من الرميات ذات الأداء الجمالى المرتفع والنقاط الفنية الكبيرة، وهي المهارة الخامسة من المهارات السبعة الأساسية.

الخطو خلفاً: *Back - Stepping*

يقصد بهذه المهارة، استخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز ودوران والخطو بالقدم الخلفية ووضعها بجانب القدم الأمامية، بحيث يكون الظهر مواجهاً لصدر المنافس مع حبس

التقوس للخلف: *Back - Arching*

أحد المهارات الهامة التي تستخدم لرمى المنافس على ظهره من وضعي الصراع وقوفاً أو أرضاً والمصارع الذى يستطيع دمج مهارتى الرفع لأعلى والتقوس خلفاً بشكل تكاملى يصبح من اللاعبين المميزين فى رياضة المصارعة، وهى المهارة السابعة والأخيرة.

(٨٧: ١١، ١٢)

٣- الأداء الفنى لمهارة تغيير مستوى الجسم

تعتبر مهارة تغيير مستوى الجسم *Changing Level* إحدى المهارات الأساسية التى تؤثر بشكل كبير فى أداء اللاعبين وبالتالي فى نتائج المباريات، كما أنها على درجة كبيرة من الأهمية فى تنفيذ مجموعة حركات السقوط على الرجلين التى تعد إحدى المجموعات المهارية الأساسية فى المصارعة الحرة.

وفى هذا الصدد يذكر "بتروف" *Petrov* ١٩٨٦م، و"جونسون" *Johnson* ١٩٩١م أن مجموعة الحركات الفنية التى تعتمد فى أدائها على حركات السقوط على الرجلين فى الصراع ذات مكانة عالية فى المصارعة الحرة، والمصارع الذى يجيد تنفيذ هذه الحركات بكفاءة وإتقان يتمكن فى كثير من الأحيان فى حسم نتائج الصراع لصالحه.

(١٢٣: ١٦٧-١٦٨)، (١١٨: ١)

ويشير "صبرى قطب" ١٩٩٧م نقلاً عن جونسون وآخرون *Johnson et al*، كيث *Keith* الى أن الهجوم على الرجلين من أكثر الحركات التى تؤثر بشكل كبير فى أداء المصارعين الناشئين، ومن ثم يجب أن تأخذ قدر كبير من الاهتمام أثناء عملية التدريب حيث أنها من الحركات الأساسية للمصارع الماهر. (٣٢: ٣٤)

ويضيف "سبريانو" *Cipriano* ١٩٩٣م أن الدراسات التى أجريت على لاعبي المصارعة الحرة أوضحت أن المصارعين المتميزين يلجأون إلى المناورات الهجومية عن طريق التحركات المستمرة وتغيير ومستوى طول الجسم والاختراق لتنفيذ مهارات السقوط على الرجلين فى المصارعة الحرة. (١٢٨: ٦٩)

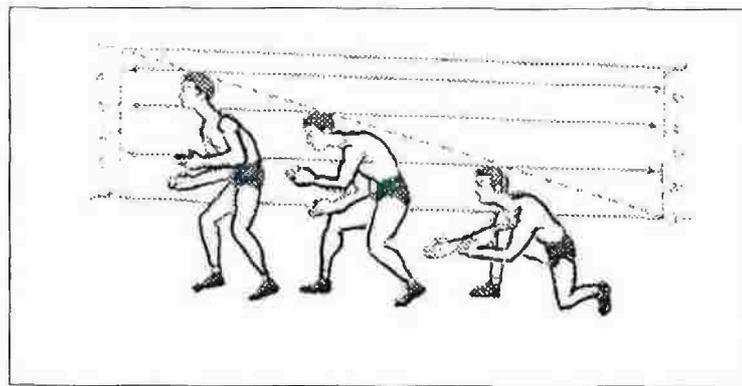
يحتاج المصارع بشدة إلى تغيير مستوى الجسم وفقاً لمجريات الصراع ما بين المستوى العالى و المتوسط والمنخفض ويتميز مصارعو المستويات العليا بإتقان هذه المهارة ويستفيدون

منها في مفاجئة المنافس وتنفيذ الحركات الفنية المختلفة وخطط اللعب، وتنفيذ هذه المهارة بالشكل الصحيح والفعال يتطلب توفر عناصر القوة والسرعة والقدرة بالإضافة إلى مرونة مفصلي الحوض والركبتين.

كذلك ينبغي أن يأخذ الجسم الشكل العمودي وتتم تحركات الرجلين على نحو جيد وتغيير مستوى الجسم ليس مطلوباً فقط في تطبيق وتنفيذ وإنهاء الحركات، ولكن يستخدم أيضاً في تنفيذ الحركات الدفاعية والعكسية، وتؤدي هذه المهارات وفقاً للشروط التالية:-

- وضع الجسم الجيد شرط أساسي لأداء مهارة تغيير مستوى الجسم.
- تستخدم مهارة تغيير مستوى الجسم عند بناء وتنفيذ وإنهاء الحركات الفنية، وكذا عند أداء الحركات الدفاعية والعكسية.
- لضمان تنفيذ المهارة بكفاءة تامة ينبغي تنمية القوة والسرعة والقدرة والمرونة لمفصلي الحوض والركبتين.
- تؤدي المهارة بنجاح باستخدام وسائل التمويه والخداع المختلفة.
- مفاجئة المنافس شرط أساسي لنجاح مهارة تغيير مستوى الجسم.
- كلما ارتفع مستوى المنافسة كلما زادت الأهمية النسبية لمهارة تغيير مستوى الجسم

(٨٧: ٩١)



شكل (٢) مستويات الجسم أثناء الصراع

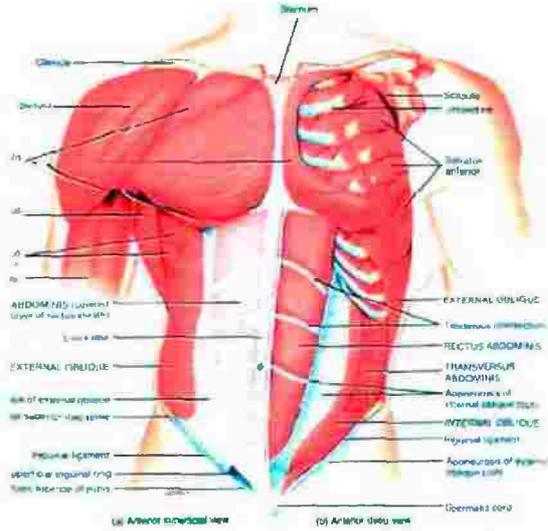
٤- العضلات العاملة في أداء مهارة تغيير مستوى الجسم

من خلال الحصر الشامل وتحليل المراجع العلمية المتخصصة واستطلاع رأى الخبراء لتحديد المجموعات العضلية الأساسية العاملة في أداء مهارة تغيير مستوى الجسم ودرجة

مساهماتها في الأداء للوقوف على التمرينات المستخدمة في البرنامج استخلص الباحث المجموعات العضلية التالية:-

مجموعة عضلات الجذع

(أ) (ثنى الجذع أماماً)



- العضلة البطنية المستقيمة

Rectus abdominis M

- العضلة البطنية المنحرفة الخارجية

Ext oblique M

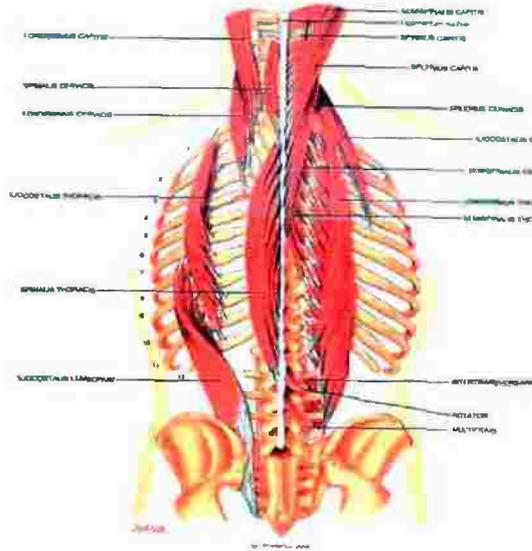
- العضلة المنحرفة الداخلية

Ent oblique M

- العضلة القطنية الحرقفية الظهرية

Iliocostalis lumborum M.

(ب) (مد الجذع عالياً)



- العضلة الناصبة للعمود الفقري

Erector spinae M

- العضلة الظهرية النصف شوكية

Semispinalis thoracis M

مجموعة عضلات الرجلين

(أ) - (ثنى مفصل الركبة)

العضلة النصف وترية

Semitendinous M

العضلة الخياطية

Sartorius M

العضلة الرقيقة

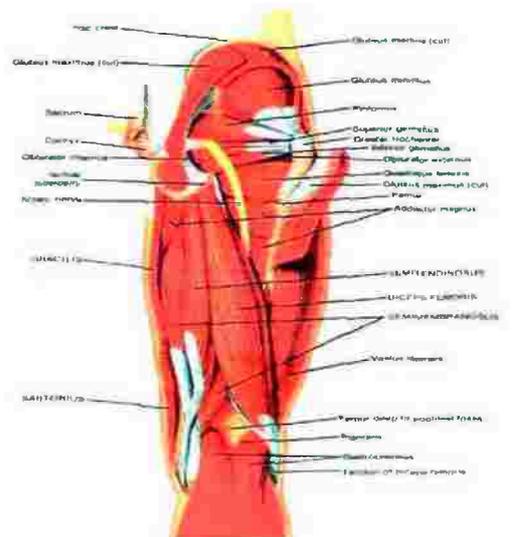
Gracilis M

العضلة التوأمية

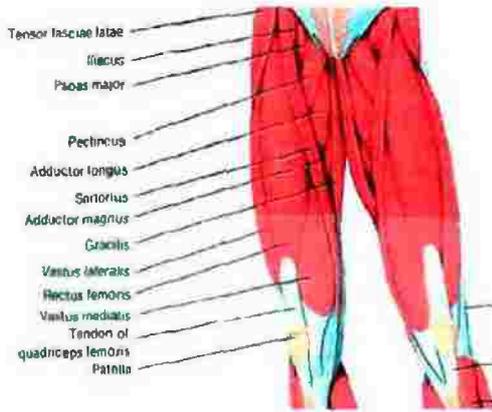
Gastrocnemius M.

العضلة المأبضية

Popliteus M.



(ب) عضلات (مد مفصل الركبة) Knee Extentio M.



- المستقيمة الفخذية. *Rectus femoris M*
- ذات الأربع رؤوس الفخذية. *Quadratus femoris M*
- الموترة اللقافة العريضة. *Tensor fasciae latae M*
- المقربة الكبرى. *Adductor magnus M*
- المتسعة الوحشية. *Vastus lateralis M*
- المتسعة الأنسية. *Vastus medialis M*
- المتسعة الوسطى. *Vastus intermed M*

(١٢٨ : ٢٠-٤٥)

شكل (٣) العضلات العاملة في أداء مهارة تغيير مستوى الجسم

٥- الأداء الفني لمهارة الاختراق

تعتبر مهارة الاختراق من المهارات الضرورية التي يمكن أن تؤدي دور بالغ الأهمية في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية والحصول على أكبر عدد من النقاط الفنية لصالح المصارع الذي يجيد فن الربط بين مهارة الاختراق ومهارة تغيير مستوى الجسم والرفع لأعلى والتفوس للخلف والسقوط على الرجلين في المصارعة الحرة، ويؤدي تنفيذ هذه المهارات بطريقة صحيحة إلى فقدان المنافس الاتصال بالأرض ومن ثم عدم القدرة والسيطرة والاتزان على الاحتفاظ بوضع جسمه مما يعرضه مباشرة للوضع الخطر.

ويقصد بالاختراق الحركة التي يؤديها المصارع للأمام بهدف الاقتراب من المنافس واختراق دفاعه وتنفيذ الحركات الفنية والرميات المختلفة وهو على مسافة مناسبة من المنافس، ويتم الاختراق على الحوض والرجلين في المصارعة الحرة للهواة.

ويرى الباحث أن مهارة الاختراق يتم من خلالها تنفيذ عدد من الحركات هي:

- ١- الاجلاس بسحب الذراع.
- ٢- السقوط على الرجل - الرجلين.
- ٣- السقوط على الرجلين والرفع.
- ٤- الرمية الخلفية من الظهر.
- ٥- السقوط على الوسط بالذراعين والدفع خلفا.
- ٦- الرمية الخلفية من الجانب بالغطس أسفل الذراع.
- ٧- شيلة رجل المطافي.
- ٨- برمة الوسط المرتفعة.
- ٩- رفعة الوسط العكسية.

مميزات مهارة الاختراق

- من المهارات المهمة في مفاجئة المنافس والتغلب عليه.
- يصعب الدفاع ضدها وخاصة إذا تم أدائها بشكل جيد وبقوة وسرعة مناسبة.
- وسيلة فعالة للحصول على أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة.
- من المهارات التي تحسم نتائج المباريات وخاصة عندما يكون اللاعب في حاجة إلى نقطة واحدة تنتهي بعدها المباراة لصالحه.

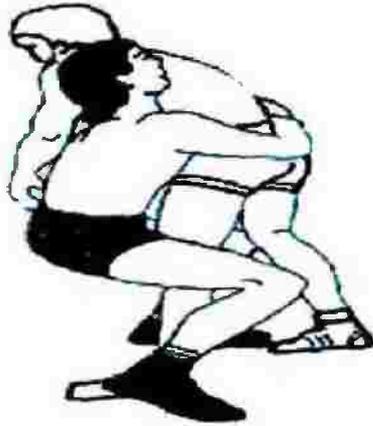
الشروط الواجب توافرها في الاختراق الجيد:

- وضع الجسم الصحيح على درجة كبيرة من الأهمية، حيث يترتب عليه عمق الخطو والاقتراب.
- يجب أن يكون الجسم عمودي والرأس لأعلى والمقعدة للأمام أثناء أداء الاختراق حتى يتحقق الاتزان الجيد أثناء الحركة ويمكن المهاجم من رؤية وتحليل وقراءة دفاعات المنافس جيداً.
- تجنب فرد المصارع جسمه حتى لا يصبح في متناول سيطرة المنافس.
- تجنب الخطو أو الاختراق أكثر من اللازم حتى لا ينتهي الاختراق بعيداً عن المنافس ويصبح غير قادر على الاتزان ويتعرض للدفاع الناجح من جانب المنافس.
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ملاصقين للجسم تماماً حتى اللحظة الأخيرة للاختراق.
- يجب أن يتم الاختراق بالسرعة والقوة المناسبة للحركة.
- ينبغي على المصارع أن تلمس ركبته أو ركبتيه البساط لبرهة من الوقت أو جزء من الثانية وتستخدم الركبة في هذه الحالة كياي أو سوسته أو محور للدوران ولكنها لا تستخدم كنقطة ارتكاز لفترة طويلة من الوقت.
- لأداء حركة الاختراق على الرجلين يستخدم نمطين من الخطو هما:

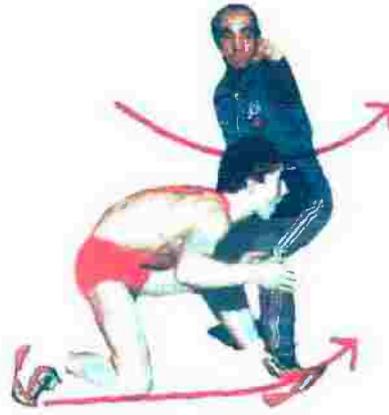
- الخطو المركزي أو في المنتصف. *Center - Step*

- الخطو اللامركزي أو للخارج. *Out Sid - Step* ويوضح الشكل (٤) نموذج

الاختراق. (٨٧ : ٩٠ ، ٩٤)



الخطو المركزي



الخطو اللامركزي

شكل (٤) مهارة الاختراق

٦- العضلات العاملة في أداء مهارة الاختراق

من خلال استطلاع رأي الخبراء مرفق (٦) لتحديد المجموعات العضلية الأساسية العاملة في أداء مهارة الاختراق و درجة مساهماتها في الأداء للوقوف على التمرينات المستخدمة في البرنامج وقد استخلص الباحث المجموعات العضلية التالية:-

١- مجموعة عضلات الكتفين والذراعين

(أ) عضلات حزام الكتف

Deltoid M

- العضلة الراحعة للكتف

Levator scapulae M

- العضلة المعينية (الصغرى - الكوبرى)

Rhomboid minor - major M

ب عضلات الذراعين (أثنى المرفقين)

- العضلة العضدية

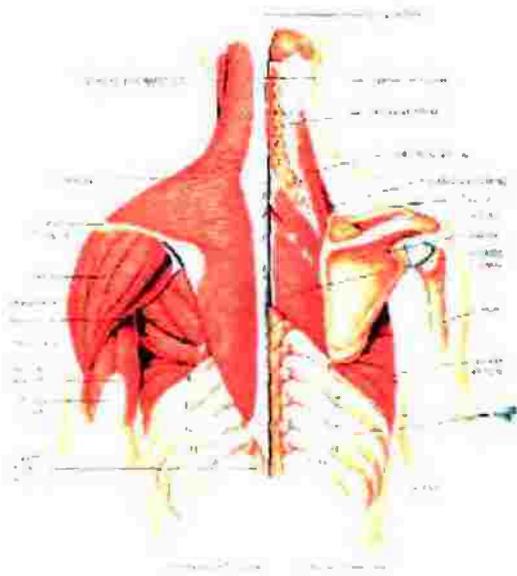
Brachialis M

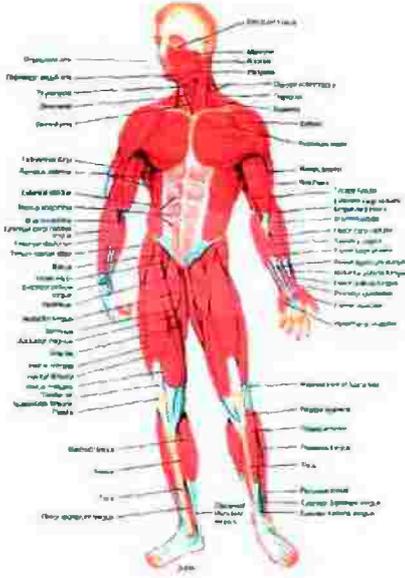
- ذات الرأسين العضدية

Biceps Brachial M

- العضلة العضدية الكعبرية

Brachioradialis M





مجموعة عضلات الجذع

(أ) (ثنى الجذع أماماً)

العضلة البطنية المستقيمة

Rectus abdominis M

- العضلة البطنية المنحرفة الخارجية

Ext oblique M

- العضلة المنحرفة الداخلية

Int oblique M

- العضلة القطنية الحرقفية الظهرية

Iliocostalis lumborum M.

(ب) (مد الجذع عالياً)

- العضلة الناصبة للعمود الفقري

Erector spinae M

- العضلة الظهرية النصف شوكية

Semispinalis thoracis M

مجموعة عضلات الرجلين (أ) - (ثنى مفصل الركبة)

- العضلة النصف وترية

Semitendinous M

- العضلة الخياطية

Sartorius M

(ب) عضلات (مد مفصل الركبة)

Knee Extentio M.

- المستقيمة الفخذية

Rectus femoris M

- ذات الأربع رؤوس الفخذي

Quadratus femoris M.ة

- الموترة اللقافة العريضة

Tensor fasciae latae M

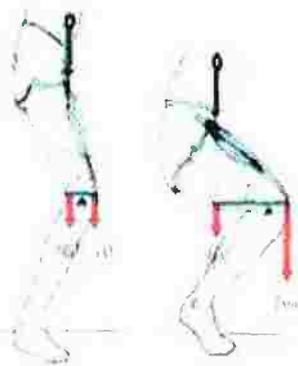
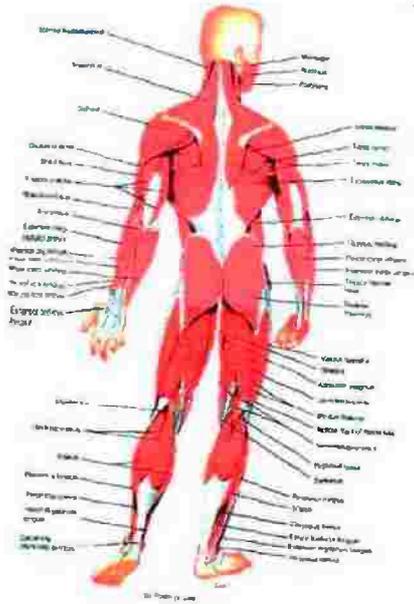
- المقربة الكبرى

Adductor magnus M

- المتسعة الوحشية

Vastus lateralis M

- المتسعة الأنسية

Vastus medialis M

القوامية وينفق معظم المدربين والرياضيين على أهمية استخدام أشكال تدريب القوة العضلية لإعداد وتجهيز الرياضيين كما تستخدم تدريبات القوة لتحسين الحالة البدنية والقدرة والوقاية من الإصابات. (١٢٧: ٣)، (١٣٧: ٩٠)، (٨٨: ٨٧)،

وتعد القوة العضلية من أهم المكونات البدنية فى رياضة المصارعة نظرا لطبيعة الأداء الذى يتميز بالعديد من المقاومات التى يلاقيها المصارع أثناء المباراة.

ويذكر "محمد علاوى" ١٩٩٢م على أهمية القوة العضلية أثناء تأدية المهارات الحركية، كما أنها تختلف اختلافا شديدا تبعاً لنوع النشاط الرياضى الممارس وطبيعة المقاومة التى يواجهها اللاعب سواء كانت مقاومة الأداة أو ثقل الجسم أو مقاومة المنافس أو الاحتكاك، وطبقاً للعلاقة بين القوة وكل من السرعة والتحمل. (٦٤: ٩٣)

ويذكر "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التى تؤثر على مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية وتعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية المميزة فى جميع أشكال النشاط الرياضى. (٤٤: ٨٥)

ويرى "أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" ١٩٩٣م أن القوة العضلية لها أهمية ترجع لارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة والسرعة والتحمل التى تتطلبها طبيعة الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة مثل المصارعة. (٣: ٨٩ - ٩٠)

ويرى كل من "أحمد خاطر، على البيك" ١٩٩٦م أن القوة العضلية هى أحد المكونات البدنية التى يجب أن يتميز بها اللاعب والتى يمكن تمتيتها لديه، وأن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر فى إتقان وتطوير الأداء المهارى والخططى وعدم الوصول إلى المستوى العالى. (٦: ٢٢٨)

ويشير "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" ١٩٩٦م أن القوة العضلية تعتبر أهم مكونات اللياقة البدنية على الإطلاق فإن لم تكن فلا أقل من أنها الدعائم الأساسية التى تعتمد عليها الحركة و الممارسة الرياضية و الحياة العامة، فالقوة العضلية هى إحدى الخصائص الهامة فى ممارسة الأنشطة الرياضية وتؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والتحمل للمهارة المطلوبة، كما أنها من أهم الصفات البدنية للمصارع وعند تقارب المستوى الفنى يكون الفوز للاعب الذى يمتلك القدر الأكبر من القوة العضلية لأن القوة تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة فضلا عن أنها تلعب دور كبير فى التقدم بالمهارات الحركية. (٤٠: ٦٥)

ويشير "مسعد محمود" ٢٠٠٠م إلى أن الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة تحتاج إلى درجة معينة من القوة العضلية ولكن تزداد الأهمية النسبية للقوة العضلية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات أو مهارات الرفع والشد والدفع مثل رفع الأثقال و المصارعة والملاكمة و الجودو وقذف القرص ودفع الجلة و رمى الرَّمح وإطاحة المطرقة ورياضة الجمباز. (٨٦: ٦١)

ويضيف "جابل" *Gable* ١٩٩٩م أن القوة العضلية أحد المقومات الأساسية للنجاح في الأداء الرياضى، والمصارع المحظوظ هو الذى يمتلك قدر من الجينات تسمح بتتمية القوة العضلية، وتجدر الإشارة إلى أن تدريب القوة أو التحمل العضلى له فوائد كثيرة منها تكوين البناء العضلى لجسم المصارع ومنعة من الإصابات. (١١٢: ٦٠)

ويعرفها "على البيك" ١٩٩٢م بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية فى التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية. (٥٠: ١٠١)

ويعرفها "ديفيد ميلر" *David Miller* ١٩٩٤م بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج إخراج قوة. (١٠٨: ١٤٩)

ويعرفها "توماس" *Thomas* ١٩٩٤م على أنها القوة التى تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية ضد مقاومة خلال إخراج جهد لمرة واحدة. (١٣٢: ٢٤٨)

بينما يعرفها "جورج ماجلين" *George Mcglynn* ١٩٩٦م بأنها مقدار القوة التى يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية خلال حركة واحدة أو تكرار واحد. (١١٣: ١٠)

ويعرفها "صلاح عسران" ١٩٩٦م القوة العضلية فى المصارعة بأنها قدرة المصارع على القبض والرفع والدفع والسحب والرمى أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. (٣٦: ١٣)

ويعرفها "ويليام" *william* ١٩٩٧م بأنها قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على إنتاج إخراج قوة ضد مقاومة لمرة واحدة خلال المدى الحركى الكامل (١٤٢: ١٤٧)

ويعرفها "فيفيان" *vivian* ١٩٩٨م القوة العضلية بأنها قدرة المجموعة العضلية على إخراج إخراج قوة ضد مقاومة خلال انقباض على واحد (١٣٦: ١٠٥)

ويعرفها "بومبا" *Bompa* ١٩٩٩م بأنها قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على التغلب على مقاومات مختلفة (١٠٣: ٣)

ويعرفها "مسعد محمود" ٢٠٠٣م بأنها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية عالية مرة واحدة أو مرات قليلة (٨٧: ٦١)

أهمية القوة العضلية للمصارعين:

يتفق "لارسون" *Larson* ١٩٧٤م و"كمبس وفرنك" *Combs & Frank* ١٩٨٠م على أهمية القوة العضلية في نجاح المصارع ووصوله للمستوى العالى، كما أنها تكسبه الأداء الجيد أثناء تنفيذ الحركات المختلفة، ويوصوا بالاستمرار في تنمية وتطوير القوة العضلية خلال فترة التدريب. (١٢٠: ١١٥) (٣٥٨: ١٠٦)

ويرى "على عبد العزيز" ١٩٨٠م أن امتلاك المصارع للقوة العضلية يساعد على كفاءة الأداء وعلى فعالية الإنجاز للواجبات التدريبية والتنافسية، ويحتاج المصارع للقوة العضلية فى أداء المهارات الهجومية والدفاعية، كما أن المصارع لا يمكنه رفع خصمه عن البساط وطرحه أرضاً إلا إذا توافر له مستوى معين من القوة العضلية التي تمكنه من تنفيذ مهارات المسك - الرفع - الدفع - الرمي. (٨٥-٨٧: ٤٩)

بينما يرى "جيرمان وهانلى" *Jarman & Hanlay* ١٩٨٣م أن المصارع يحتاج إلى قدر عالى من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء مهارات الرفع بطريقة ملائمة وقدرة عالية. (١١٦: ١٥)

ويضيف "بتروف" *Petrov* ١٩٨٦م أنه عندما يتساوى المصارعون فى المستوى المهارى و الخططى والنفسى فإن القوة العضلية تكون ذات أهمية كبيرة فى حسم نتيجة المباراة، (١٢٣: ٤١)

ويذكر كل من محمد الأثرم ١٩٨٦م، محمد العيشى ١٩٩١م إلى أهمية القوة القصوى بالنسبة للمصارعين حيث أن تنميتها تلعب دوراً كبيراً فى نجاح المصارع والوصول به إلى أعلى مستويات البطولة، كما يجب أن يعمل المصارع على تنمية وتطوير القوة العضلية بدرجة كبيرة تفوق متطلبات المنافسة حتى يتمكن من أداء حركات الرفع والسحب والدفع والتطويح بسهولة أثناء الصراع. (٧٧: ١٧) ، (٦١: ٢١)

ويتفق إيهاب البراوى ١٩٩٨م وامباخ وجونسن *Umbach & Johnson* ١٩٨٤م أن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية بأنواعها خلال المراحل المختلفة لتنفيذ المهارات الحركية

سواء الدفاعية أو الهجومية، فالمصارع يحتاج القوة القصوى الثابتة عند بداية تنفيذ الحركة فى عملية المسك وكذلك فى نهاية الحركة عند تثبيت المنافس فى وضع معين، ويحتاج القوة العضلية القصوى الحركية والقوة المميزة بالسرعة عند تنفيذ الحركة وعند الهروب من مسكه معينة للتغلب على المنافس. (١٧ : ١٠)، (٣٤ : ٢١)

ويرى الباحث مما سبق عرضة أن القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية لكثير من الأنشطة الرياضية عامة ورياضة المصارعة خاصة حيث أنها من الركائز الأساسية لنجاح المصارع للوصول للمستويات العليا. ويحتاج اللاعب القوة العضلية فى تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية و يجب أن يقوم اللاعب بتنمية وتطوير القوة العضلية حتى يتمكن من أداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق وحركات السقوط على الرجل - الرجلين والرفع الأداء أو السقوط على الرجلين والسحب والدفع للأمام بكفاءة وفاعلية لتسجيل أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة.

يتفق كلا من "محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح" ١٩٨٤م و "محمد علاوى" ١٩٩٢م و"عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م و "عادل عبد البصير" ١٩٩٩م و"بهاء سلامة" ١٩٩٤م و"صبحى حسنين" ١٩٩٥م أن هناك العديد من العوامل التى تؤثر على إنتاج القوة العضلية والتى يجب مراعاتها عند تدريب أو تنمية القوة وهى.

١ - المقطع الفسيولوجى للعضلة (حجم العضلة)

ويقصد بها كلما زاد حجم الألياف العضلية المكونة للعضلة الواحدة كلما زادت القوة العضلية حيث أثبتت الدراسات أن كل واحد سنتيمتر مربع من العضلة يمكن أن يحمل ثقل وزنه ٦ كم، ويزداد المقطع الفسيولوجى نتيجة التدريب الرياضى.

٢ - تكوين العضلة

يتوقف إنتاج القوة العضلية على نوع الألياف العضلية المكونة للعضلات فالألياف الحمراء تتميز بقابليتها للتعب وينتج عن استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطيء، أما الألياف البيضاء تتميز بسرعة الانقباض وقابليتها السريعة للتعب.

٣ - إثارة الألياف العضلية.

تردد القوة العضلية عند إثارة أكبر عدد من الألياف العضلية فكلما زادت درجة قوة المثير كلما استدعى ذلك اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية تبعاً لمبدأ الكل أو لا شيء *all or none* بمعنى أنه إذا وقع مؤثر على الليفة العضلية فأنها تتأثر بكاملها أو لا تتأثر مطلقاً.

٤ - حالة العضلة قبل بدء الانقباض

كلما تميزت العضلة بالقدرة على الاستطالة والاسترخاء فأنها تنتج كمية من القوة تزيد عن العضلة التي لا يتوافر فيها الاستطالة والاسترخاء ويتم ذلك من خلال أداء الإحماء الجيد لإكساب العضلة الاستطالة والمطاطية المناسبة قبل بدأ الانقباض لزيادة معدل إنتاج القوة.

٥ - فترة الانقباض العضلي.

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة والعكس من ذلك، فكلما طالقت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة يقل تدريجياً ويتسم العمل العضلي بالبطء.

٦ - درجة التوافق بين العضلات المشتركة في.

يرتبط إنتاج القوة العضلية بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء. وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة و العضلات المضادة مما يجعل إنتاج القوة العضلية بدرجة كبيرة.

٧ - الوسط المحيط بالعضلة.

توجد العضلة في وسط ذو كثافة معينة وكلما قلت هذه الكثافة زادت قدرة العضلة على الانقباض وتسمى هذه العملية لزوجة الوسط المحيط بالعضلة، ولكي تزداد سيولة الوسط المحيط بالعضلة وتقل كثافته يجب رفع درجة حرارة الجسم وهو ما يتم أثناء عملية الإحماء ولكن دون فقد كبير لسوائل الجسم حتى لا تزداد كثافة الوسط المحيط بالعضلة كما هو في حالات الإسهال الشديد والفقد الغير عادى للعرق والبول.

٨ - تطبيق الأسس الميكانيكية.

يعتبر التطبيق الصحيح لنظريات الروافع والمبادئ الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوة العضلية الناتجة. مثلاً إطالة ذراع القوة للتغلب على مقاومة خارجية.

٩ - العامل النفسي

تؤثر الحالة النفسية للاعب بدرجة كبيرة في زيادة إنتاج القوة العضلية فالخوف وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تؤثر سلباً في إنتاج القوة العضلية، وعلى الجانب الآخر فإن الثقة في النفس والحماس والفرح وقوة الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل الايجابية التي تسهم في إنتاج المزيد من القوة العضلية.

ويضيف "محمد عبد الدايم" وآخرون ١٩٩٣م أن العوامل المؤثرة في القوة العضلية تنقسم

إلى ثلاثة عناصر أساسية هي

أ- عوامل خاصة بالعضلة وهي.

- الطول المبدئي للألياف العضلية.
- زاوية الشد للعضلة العاملة على الهيكل العظمي
- العوامل البيوميكانيكية وتنظيم روافع الجسم
- ترتيب الألياف العضلية
- أنواع الألياف العضلية
- عوامل خاصة بحجم العضلة

ب- عوامل خاصة بالتوافق العضلي العصبي

وهي عوامل ترتبط بالجهاز العصبي المركزي وكفاءته في إدارة الجهاز العضلي

وتشمل:-

- عدد الوحدات الحركية المشتركة في العمل
- تردد النبضات العصبية
- تزامن النبضات العصبية
- درجة التوافق بين العضلات

ج- عوامل خارجية

وهي عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل:-

- عوامل خاصة بالسن
 - عوامل خاصة بالجنس
 - التأثيرات النفسية والعصبية
- (٧٦: ٥٦-٥٧)

أنواع القوة العضلية

يقسم "على البيك" ١٩٩٢م القوة العضلية إلى :-

قوة عظمى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة - القوة الانفجارية

ويفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بأن اللاعب في الأولى يبذل قوة أقل

من القصوى بسرعة أقل من القصوى في أقل زمن ممكن لمرة واحدة أما في الثانية فأن اللاعب

يبذل قوة أقل من القصوى بسرعة أقل من القصوى عدد من المرات. (٥٠ : ١١٨)

بينما يقسم كلا من "محمد علاوى ومحمد نصر الدين" ١٩٩٤م القوة العضلية من حيث نوع العمل العضلى إلى

١- القوة الثابتة

وتعرف بأنها القدرة على إخراج قوة للتغلب على المقاومة دون حدوث حركة.

٢- القوة الحركية

وتعرف بأنها القدرة على تطبيق قوة تؤدي للتغلب على المقاومة وحدث حركة.

(٦٩ : ٢١-٢٢).

ويقسم "مسعد محمود" ٢٠٠٠م القوة العضلية من حيث مقدار المقاومة الخارجية إلى:-

- القوة القصوى: *maximum strength*

وتشير إلى قدرة العضلة أو مجموعة العضلات فى التغلب على أكبر مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة.

وقد قسم القوة القصوى إلى نوعين:

القوة القصوى الحركية: وتعنى التغلب على المقاومة الخارجية القصوى لمرة واحدة من خلال الانقباض الحركى.

القوة القصوى الثابتة: وتشير إلى أقصى قوة يمكن أن تولدها العضلة أو مجموعة العضلات من خلال أداء انقباض عضلى ثابت ضد مقاومة خارجية ثابتة.

- القوة المميزة بالسرعة: *Explosive strength*

ويعرف أيضاً هذا النوع من القوة بالقوة الانفجارية وتشير إلى قدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة.

- تحمل القوة: *Strength endurance*

ويشير إلى قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكبر عدد من المرات. (٨٦ : ٦٢)

كما يضيف "واتسون" *Watson* ١٩٩٥م تقسيم آخر للقوة العضلية:-

نوع القوة	تعريفها	أمثلة
١- القوة الثابتة.	هي أقصى قوة تستطيع العضلة إنتاجها.	لا يحدث معها حركة كما في دفع الحائط.
٢- القوة الانفجارية.	هي أقصى معدل لإنتاج القوة	البدء في سباقات المسافات القصيرة - الارتقاء في مسابقات الوثب
٣- القوة المميزة بالسرعة.	أقصى سرعة ممكنة يمكن أداءها ضد مقاومة محددة.	مثل رمي الرمح - رمي الكرة - اللكمات
٤- القوة البليومترية. وتنقسم من حيث زمن الاتصال إلى:- - الاتصال القصير اللحظي بالأرض: - الاتصال الطويل بالأرض:	- تنمية القوة من خلال العمل العضلي اللامركزي (التطويل) الذي يتم بسرعة ويمدى محدد. - تنمية القوة من خلال العمل العضلي اللامركزي (التطويل) الذي يتم بمدى كبير نسبياً.	مثل العدو والارتقاء في الوثب الطويل مثل الارتقاء للتصويب بالقفز في كرة السلة
٥- القوة الخاصة.	القوة التي يتم إظهارها بطريقة مشابهة للأداء الرياضي الخاص بالمسابقة أو الرياضة.	مثل دفع العدااء لمكعب البدء أو الرمي بالأدوات والمعدات.
٦- تحمل القوة.	هي القدرة على تكرار النشاط العضلي بمعدل مرتفع من القوة.	الاستمرار في إنتاج القوة لفترة طويلة من الوقت- كما في مسابقة العدو

(١٣٧ : ٩١)

ويتفق كلا من "ديك" Dick ١٩٨٩ م و "محمد علاوي" ١٩٩٢ م و "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢ م و "محمد عبد الدايم" وآخرون ١٩٩٣ م و "أحمد خاطر وعلى البيك" ١٩٩٦ م و "أبو العلا عبد الفتاح" ١٩٩٧ م و "عادل عبد البصير" ١٩٩٩ م على تقسيم القوة العضلية إلى:-

- القوة العظمى (القصى) *Maximum Strength**Static Maximum Strength*

← قوة قصوى ثابتة

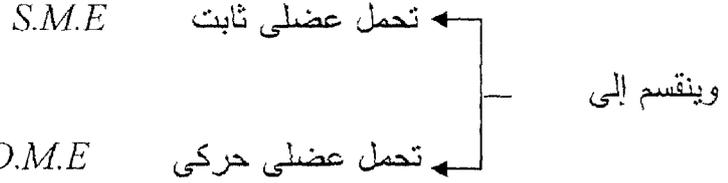
وتنقسم إلى

Dynamic Maximum Strength

← قوة قصوى حركية

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) *Power*

- التحمل العضلي (تحمل القوة) *Muscular Endurance*



(١٧٧:١٠٧)،(٦: ٢٢٨) (٦٤: ٩٨)،(٤٤: ٩٥-٩٧)،(٧٦: ٩٦، ٩٩)،(٣٩: ٦٨: ٦٩)،(٢: ٩٧)

ويشير "صلاح عسران" ١٩٩٦م إلى أن كل حركة من الحركات التي يؤديها المصارع أثناء المباراة تتطلب نوع من القوة يتناسب وطبيعة الموقف التنافسي فقد يحتاج الأداء إلى بذل قوة كبيرة جدا أو قوة كبيرة وسريعة أو قوة كبيرة واستمرار لفترة أطول ورياضة المصارعة من الرياضات التي يتطلب الأداء المهاري فيها إلى الأنواع الثلاثة للقوة العضلية فعندما يحتاج المصارع إلى السيطرة على المنافس ورفع عن الأرض فإنه يستخدم القوة القصوى وعند أداء حركة يستخدم القوة المميزة بالسرعة ويستخدم اللاعب تحمل القوة طوال المباراة.(٢٨،٢٧:٣٦)

ب- القدرة العضلية: *power*

يشير "محمد علاوى" ١٩٩٢م و"محمد عبد الدايم" وآخرون ١٩٩٣م و"صبحي حسانين" ١٩٩٥م أن القدرة العضلية من الصفات البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية التي يتطلب أدائها بذل قوة عضلية في أقل زمن ممكن، فهي مركب من القوة والسرعة .

(٦٤: ٩٨، ٩٩) (٧٦: ١٥) (٣٩١: ٧٥)

وقد أطلق البعض على القدرة العضلية عدة مسميات منها القدرة *Power* أو القوة المتفجرة *Explosive Strength* أو القوة المطاطة *Elastic Strength*.

(١٧١: ١٠٧)،(٩١: ١٤٢)

وفي هذا الصدد يوضح "ويستكوت" *Westcott* ١٩٩٥م و"واتسون" *Watson* ١٩٩٥م أن نجاح الأداء في معظم الأنشطة الرياضية يعتمد بشكل كبير على القدرة في إنتاج القوة والسرعة ويتضح ذلك جليا في العديد من الأنشطة الرياضية كالألعاب الفردية تعتمد على إخراج قوة في أقل زمن ممكن مثل ١٠٠م عدو - الوثب العالي - المصارعة - الملاكمة كما تدخل القدرة العضلية في الأنشطة الرياضية التي تحتاج زمن طويل في الأداء مثل سباحة المسافات الطويلة في (البداية وعند نهاية السباق) وأيضا في جرى المسافات الطويلة (عند الوصول لخط النهاية). (٩: ١٣٨)،(٩١: ١٣٧)

ويذكر "بيرجر" *Perger* ١٩٨٢ و"صبحى حسنين" ١٩٩٥م أن القدرة العضلية عبارة عن قدرة بدنية مركبة فهي مزيج من القوة والسرعة التي تتميز بالارتباط المتبادل للمستويات المتباينة لكل من خصائص السرعة وخصائص القوة وتتمشى مع طبيعة الأداء المهارى للمصارعين بحيث تتضمن أعلى فاعلية فى ظل شروط المنافسة، وأن توافر عنصرى القوة العضلية والسرعة ضرورى لإخراج القدرة ولكن وجودهما فقط لا يعنى بالضرورة نتائج عالية من القوة المميزة بالسرعة لذا يجب المزج فى تدريبات اللياقة البدنية بين مكونى القوة والسرعة.

(١٠٠: ٢٦١)، (٧٥: ٣٧٣)

ويذكر "طلحة حسام الدين" ١٩٩٣م أنه إذا كان الهدف من التدريب الوصول بالعضلة إلى أقصى انقباض لها مرتبط بالزمن فإننا ننمى القوة المميزة بالسرعة، أما إذا كان الهدف إخراج قوة أقل من القصوى فى أقل زمن فإننا ننمى القوة الانفجارية، أما إذا كان الهدف أنتاج قوة أقل من القصوى وسرعة أقل من القصوى فإننا ننمى بذلك القدرة العضلية.

(٣٧: ١٧٠، ١٧١)

وعلى الجانب الآخر يرى "محمد علاوى ومحمد نصر الدين" ١٩٨٩م أن مصطلح القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية تعنى جميعا شىء واحد، هو المكون الحركى الذى ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية لإنتاج نوع حركى متوافق.

(٦٩: ٧٨)

ويرى "محمد علاوى" ١٩٩٢م نقلا عن لارسون ويوكم Larson & Yocom أنه يشترط لتوافر عناصر القدرة العضلية فى الفرد أن يتميز بالآتى:-

- مستوى مرتفع من القوة العضلية
- مستوى عالى من السرعة الحركية
- مستوى عالى من المهارة الحركية لدمج القوة العضلية بالسرعة الحركية فى الأداء.

(٦٤: ٩٩)

ويعرف "محمد علاوى" ١٩٩٢ و "على البيك" ١٩٩٢م و"طلحة حسام الدين" ١٩٩٣م ومحمد عبد الدايم وآخرون ١٩٩٣م القدرة العضلية بأنها " قدرة الجهاز العضلى فى التغلب

على المقاومات بسرعة انقباض عالية وهذا يتطلب القدرة على دمج عنصرى القوة والسرعة في مكون واحد". (٦٤: ٩٨)، (٥٠: ١١٧)، (٣٧: ٣٨)، (٧٦: ١٥)

كما يعرفها كلا من "صبحى حسانين" ١٩٩٥م و"عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" ١٩٩٦م و"ويرنير وشارون" *Werner & Sharon* ١٩٩٧م بأنها قدرة العضلة على إخراج قوة في أقل زمن ممكن. (٧٥: ٣٩٤)، (٤٠: ٦٨)، (١٨٧: ١٤٠)

وينفق كلا من "واتسون" *watson* ١٩٩٥م و"مسعد محمود" ٢٠٠٣م على أن القدرة العضلية تعني معدل أداء العمل وتشير إلى دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد يحقق مزيد من الفاعلية. (١٣٧: ٥٨) (٨٧: ١٠٢)

ويعرف "محمد الأشرم" ١٩٨٦م أن القدرة العضلية في رياضة المصارعة بأنها قدرة المصارع على إنتاج وتوليد القوة بأقصى سرعة ممكنة لمفاجئة المنافس في المواقف التي تتطلب ذلك. (٧٧: ٨)

ويشير "محمد العيشى" ١٩٩١م أن القدرة العضلية في المصارعة تعنى قدرة المصارع على أداء الواجبات المطلوبة في تنفيذ حركات تتطلب درجة عالية من القوة والسرعة.

(٦١: ٢٧)

ويضيف "السيد عيسى" ١٩٩٥م بأنها قدرة المصارع في التغلب على مقاومة حركات منافسه هجوما ودفاعا بسرعة عالية من وضعي الصراع من اعلى ومن أسفل، وتقليل زمن الخطف في التدريب على مقاومة ثقل الشاخص المناسب لعدد محدد من التكرارات السريعة

(١٤: ١٢)

ويرى "صلاح عسران" ١٩٩٦م أن القدرة العضلية تعنى قدرة المصارع في التغلب على منافسة ورفعة وطرحه أيضا في الاتجاه المطلوب في أقل زمن ممكن (٣٦: ٣٢)

بينما يرى "صبرى قطب" ١٩٩٧م أن القوة القدرة العضلية تعنى قدرة المصارع على تطبيق حركات السقوط على الرجل أو الرجلين بنجاح في أقل زمن ممكن (٣٢: ١٣)

ويرى الباحث أن المصارع يحتاج القدرة العضلية في التحركات والمناورات على تغيير مستوى الجسم للسقوط على الرجلين والقدرة على الاختراق والرفع لأعلي وعند تنفيذ الخطفات بإخراج أقصى قوة وسرعة في أقل زمن ممكن

أهمية القدرة العضلية للمصارعين:

يذكر "مسعد محمود و محمد رضا الروبي" ١٩٩٢م أن القدرة العضلية هي إحدى القدرات البدنية اللازمة لتطوير لياقة المصارع كما أنها من الصفات الحاسمة التي تعزز القدرات التنافسية للمصارع (٩٠: ٥٦).

يشير كلامن "مسعد محمود" ١٩٧٧م و "امباخ وجونسون" *Umbach & Johnson* ١٩٨٤م و "محمد الاشرم" ١٩٨٦م و "محمد رضا الروبي" ١٩٨٩م إلى أن القدرة العضلية لها أهمية كبيرة بالنسبة للمصارعين فهي تساعد في تشتيت انتباه المنافس و المصارع الذي يمتلك قدر كبير من القدرة العضلية يستطيع تغيير أوضاعه بسرعة عالية في مواقف الصراع المختلفة حسب حركات المنافس الهجومية و الدفاعية، والمصارع الجيد هو الذي يفجر قوته عند مسك الخصم وفي اللحظة المناسبة والمصارع الذي يطبق مسكاته وحركاته ومناوراته بهذه الكيفية يمتلك القدرة على الدفاع والهجوم الذين لا يتطلبان البطئ في الأداء. (٨١: ٦٤)، (١٣٤: ٩)، (٧٧: ٥٦٨)، (٧٢: ٢٠)

ويضيف "صبرى قطب" ١٩٩٧م أن القدرة العضلية تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ الحركات الفنية التي يتطلب أداءها إخراج القوة مرتبط بعامل الزمن مثل مجموعة حركات السقوط على الرجلين حيث أن معيار الأداء الفني الناجح في تلك المهارات يتوقف على مقدرة المصارع في السقوط على (الرجل _ الرجلين) للسيطرة على المنافس وإحراز النقاط الفنية أو تحقيق لمسة الكتفين في أقل زمن ممكن (٣٢: ١٤)

ويؤكد "والتر غالين" ١٩٨٦م أن القدرة العضلية تظهر أهميتها في المصارعة خلال تنفيذ المهارات الفنية مقابل الجهود التي يبذلها المنافس للمقاومة. (٩٥: ٣٤)

* خصائص الحمل الموجبة لتنمية القدرة العضلية:

الشدة *Intensity*

يرى "حنفي مختار" ١٩٨٨م أن استخدام شدة تتراوح ما بين ٤٠:٦٠ % كافية لتنمية القدرة العضلية (٢٧: ١٠٧)

بينما يرى "ديك" *Dick* ١٩٨٩م أن الشدة تختلف عند تنمية القدرة العضلية حسب هدف التنمية فتكون من ٣٠:٥٠ % عند استخدام شدات منخفضة أما إذا كانت شدة متوسطة فتكون ما بين ٥٥:٦٠ % من الشدة القصوى للاعب (١٠٧: ١٨٨)

ويذكر "صبرى قطب" ١٩٩٧م عن ماك اردل *Mak Ardal* وآخرون أن التدريب بشدة تتراوح بين ٦٠:٨٠٪ من الشدة القصوى تناسب تنمية القوة السريعة. (٣٢ : ١٤)
ويتفق "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م و"صلاح عسران" ١٩٩٦م أن استخدام شدة تتراوح ما بين ٥٠:٧٠٪ من الشدة القصوى تناسب تنمية القدرة العضلية.

(٣٤ : ٣٦)، (١٠٧ : ٤٤)

ويشير "مسعد محمود" ٢٠٠٣م إلى استخدام شدة تتراوح من ٣٠:٦٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله تكون كافية لتنمية القوة المميزة بالسرعة (٨٧ : ١٠٢)

التكرار *Repetition*

يذكر "ديك" *Dick* ١٩٨٩م أن تكرار التدريب من ٦:١٠ مرات بشدة منخفضة يناسب في تنمية القدرة العضلية (١٠٧ : ١٨٨)

بينما يذكر "محمد علاوى" ١٩٩٢م و"عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م أنه لتطوير القدرة العضلية يجب ألا يزيد عدد التكرارات للتمرين الواحد عن ٢٠ مرة في كل مجموعة.

(١٠٧ : ٤٤)، (١٢٤ : ٦٤)

أما "صلاح عسران" ١٩٩٦م فقد استخدم من ٦ - ٨ تكرارات لتنمية القدرة العضلية.

(٣٤ : ٣٦)

بينما يشير "مسعد محمود" ٢٠٠٣م إلى أنه ينبغي تكرار التمرين الواحد من ١٥ - ٢٥ مرة لتنمية القدرة العضلية. (٨٧ : ١٠٢)

عدد المجموعات *Number of Sets*

يتفق كل من "محروس قنديل" ١٩٨٠م و"صلاح عسران" ١٩٩٦م و"مسعد محمود" ٢٠٠٣م أن أداء ٣ مجموعات كافية لتنمية وتطوير القدرة العضلية مع مراعاة استخدام السرعة في الأداء. (٦٠ : ٣٠) (٣٤ : ٣٦) (٨٧ : ١٠٢)

ينما يري "محمد علاوى" ١٩٩٢م و"عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م أن استخدام ٤ مجموعات تصلح لتنمية القدرة العضلية بشرط أن ترتبط المجموعات بشدة وتكرار التمرين. (٦٤ : ١٢٤) (٤٤ : ١٠٨)

الراحة بين المجموعات: *Rest*

يتفق كل من "كمال درويش وصبحي حسانين" ١٩٨٤م و"عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م و"مسعد محمود" ٢٠٠٣م أن من ٣ - ٥ دقائق فترة راحة كافية بين المجموعات لاستعادة الشفاء. (٥٦ : ٤٩) (٤٤ : ١٠٨) (٨٧ : ١٠٢) بينما يري "صلاح عسران" ١٩٩٦م من ٣ - ٤ دقائق كافية لعودة اللاعب للحالة الطبيعية. (٣٦ : ٣٤)

Interval development of power: الفترة اللازمة لتطوير القدرة العضلية:

يتفق "محروس قنديل" ١٩٨٠م و"صديق طولون" ١٩٨٧م أن التدريب لمدة ٦ أسابيع كافية لتنمية وتطوير القدرة العضلية. (٦٠ : ٣٢) (٣٤ : ٤٤)

وقد قام "محمد الأشرم" ١٩٨٦م بتنمية القدرة العضلية للمصارعين خلال ٨ أسابيع، بينما قام "محمد الروبى" ١٩٨٩م بتنمية القدرة العضلية خلال ١٠ أسابيع (٧٧ : ٣١) (٧٢ : ٥٧٦)

ومما سبق عرضة يتضح للباحث أن هناك اختلاف كثير حول خصائص الأحمال التدريبية لتنمية القدرة العضلية، لذا فقد قام الباحث بتحديد متغيرات الأحمال التدريبية الخاصة بتنمية القدرة العضلية تبعاً للهدف من التنمية (قوة متفجرة _ قوة مميزة بالسرعة _ سرعة مميزة بالقوة) ومستوى اللاعبين.

ج- التحمل العضلى: Muscular Endurance

يعتبر التحمل العضلى *Muscular Endurance* أو تحمل القوة *Strength* من المكونات البدنية الهامة التى تتطلب الكفاءة فى الأداء للأنشطة الرياضية التى تحتاج إلى بذل قوة لفترات طويلة نسبياً مثل السباحة، التجديف، الدراجات، المصارعة وغيرها من الأنشطة الرياضية.

ويشكل التحمل العضلى احد مركبات التحمل الخاص برياضة المصارعة حيث يتطلب الاستمرار فى الصراع قدرة فى التغلب على مقاومات مع الاستمرار فى بذل القوة حتى نهاية المباراة.

ويذكر "مسعد محمود وعمرو بدران" ٢٠٠٢ أن التحمل العضلى هو احد مكونات اللياقة البدنية *Muscular Fitness Components* التى ترتبط بالصحة وزيادة الكفاءة الوظيفية للجسم وتحسين الأداء البدنى و له أهمية كبيرة فى الأنشطة الرياضية التى تتصف بطابع الاستمرار وطول فترة الأداء نسبياً كالمصارعة والملاكمة والجودو والتجديف الخ..... ويظل التحمل هو العامل إلى اسم لتحديد نتيجة المباراة فى الثوانى الأخيرة فى الأنشطة التى تتساوى فيها باقى المكونات الأخرى للياقة البدنية (٨٨ : ١١١)

ويتفق كلا من "ثاكستون" *Thaxton* ١٩٨٨م و"محمد علاوى" ١٩٩٢م، و"أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" ١٩٩٣م، و"فيفيان" *Vivian* ١٩٩٧م و"وليام" *William*

١٩٩٧م و "محمد خليل" ١٩٩٨م و "الاتحاد الامريكى للصحة والياقة البدنية" *American Alliance For Health* ١٩٩٩م و "الين فرج" ٢٠٠١م و "مسعد محمود وعمر بدران" ٢٠٠٢م إلى أن التحمل العضلى يعنى "قدرة العضلة أو الجهاز العصبى العضلى وأجهزة الجسم على مقاومة التعب و الاستمرار فى بذل جهد متعاقب ضد مقاومات كبيرة نسبيا لأطول فترة ممكنه. (١٣٢: ٢٤١) (٦٤: ١٠٠)، (٣: ١٥١)، (١٣٦: ١٠٥)، (١٤٢: ١٤٨)، (٦٣: ٢٨٥)، (٩٨: ٩٨)، (١٥: ١٥٧)، (٨٨: ١١١).

بينما يرى "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م و "أحمد عبد الدايم وآخرون" ١٩٩٣م و "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" ١٩٩٦م "أن التحمل العضلى يعنى قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب بحمل متوسط لفترات طويلة من الوقت. (٤٤: ١١٦)، (٧٦: ١٥)، (٤٠: ٦٩)

ويضيف "واتسون" *Watson* ١٩٩٥م أن التحمل العضلى هو القدرة على الاستمرار فى التدريب بمعدلات عالية الكفاءة والفعالية. (١٣٧: ١١١).

ويؤكد "جورج ماكجلين" *George meglynn* ١٩٩٦م أن التحمل العضلى هو قدرة العضلة أو المجموعات العضلية فى الحفاظ على استمرار الانقباض العضلى أو تكراره لأكبر فترة من الوقت. (١١٣: ٢)

ويشير "ديفيد ميلر" *David miller* ١٩٩٤م و "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" ٢٠٠٠م، فى تعريفهم للتحمل العضلى بأنه (قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على مقاومة التعب وتكرار انقباضات عضلية ضد مقاومة أقل من القصى لأطول فترة ممكنه. (١٠٨: ١٤٩)، (٤١: ١٧٧)

ويعرفه "محمد الروبى" ١٩٨٦م عن كويتشوف *kobetshof* التحمل الخاص بالمصارعين بأنه قدرة المصارع على إنجاز عمل تنافسى خاص محدد الشدة بفاعلية خلال وقت وقدرة المصارع على مقاومة التعب خلال إنجاز العمل (٧١: ٤)

ويعرف "السيد عيسى" ١٩٨٧م التحمل العضلى بأنه قدرة المصارع على أداء مناورات وحركات المصارعة بثبات واستمرار فى العمل ضد مقاومة متوسطة وكفاءة وظيفية مرتفعة تحت الظروف التنافسية مع تأخير ظهور التعب وسرعة العودة للحالة الطبيعية بين المباريات. (١٣: ١٣)

كما يعرفه "محمد العيشي" ١٩٩١م بأنه قدرة المصارع على مقاومة التعب والصراع
بفاعلية لأطول فترة ممكنة (٦١: ٢٧)

كما يعرفه "فرج عبد الرازق" ١٩٩٣ م بأنه قدرة المصارع على أداء واجباته الهجومية
والدفاعية المختلفة بثبات تحت الظروف التنافسية مع تأخير ظهور التعب. (٥٣: ١٩)
ويرى الباحث أن التحمل العضلي الخاص بالمصارع هو " قدرة المصارع على أداء
المناورات الهجومية والدفاعية والحركات الخداعية بثبات واستمرارية وكفاءة وظيفية عالية تحت
تأثير ظروف المنافسة مع تأخير ظهور التعب)

أهمية التحمل العضلي للمصارعين

يرى كلا من "بتروف" *Petrove* ١٩٨٦م و "كمبس وفرانك" *Combs & Farnk*
١٩٨٠م و"جيرمان وهانلي" *Jarman & Hanly* ١٩٨٣م أن التحمل العضلي يتمتع بدرجة
كبيرة من الأهمية في رياضة المصارعة حيث أن المصارع الذي يمتلك قدر كبير من التحمل
العضلي يستطيع الاستمرار في الصراع حتى نهاية المباراة دون الشعور بالتعب ويكون قادر
على تحويل الهزيمة إلى نصر خلال الدقائق الأخيرة من المباراة
(١٢٣: ٥٨)، (١٠٦: ١١٤)، (١١٦: ٢٢)

ويضيف "امباخ وجنسون" *Umbach & Johnson* ١٩٨٤م أن التحمل العضلي من
العناصر البدنية الأساسية للمصارع والتي تمكنه من مواجهة المتطلبات الخاصة بالصراع في
الاضلاع المختلفة. (١٣٤: ٤)

ويذكر "مسعد محمود" ١٩٨٢م أن المصارع يحتاج مستويات مختلفة من التحمل
العضلي بالإضافة إلى القدرات البدنية الأخرى وتعتبر المصارعة نفسها أفضل إعداد
للمصارعين من خلال التدريب على المهارات الأساسية والمصارعة التنافسية (٨٢: ١٨)

ويشير "صبري قطب" ٢٠٠٢م نقلا عن مارتن ومارجريت *Marten & Margret* أن
التحمل العضلي يعد أحد المتطلبات البدنية اللازمة للاستمرار في الصراع بنجاح خلال
المباريات. (٣٣: ١١)

ويتفق "مسعد محمود" ٢٠٠٠م و "سادى وآخرون" *Sady et all* ١٩٨٤م وهورسول
Horswill ٢٠٠٠م على أن التحمل العضلي في المصارعة يهدف إلى تطوير القدرة على
الاستمرار في الأداء ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة لأطول فترة ممكنة.

خصائص الحمل الموجة لتنمية التحمل العضلى.

يرى كلا من "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢م و "مسعد محمود" ٢٠٠٣م نقلا عن شاركى أنه يجب توافر الشروط التالية لتنمية التحمل العضلى لدى المصارعين.

١. الشدة : ٥٠ - ٧٥٪ من الحد الأقصى للمصارع

٢. التكرار: ١٢ - ١٥ تكرار

٣. المجموعات: ٣ - ٦ مجموعات

٤. الراحة بين المجموعات: غير كاملة (١ - ٢ دقيقة)

عدد مرات التدريب الاسبوعى: من ٣ - ٤ مرات. (٤٤ : ٩٨)، (٨٧ : ٨٣، ٨٢)

فى حين يتفق "يورغن شلايف" ١٩٨٨م و "محمد علاوى" ١٩٩٢م و "عصام عبد الخالق"

١٩٩٤م على الخصائص التالية.

١. الشدة : متوسط أو فوق متوسط من ٥٠ - ٧٠٪ من الحد الأقصى للمصارع

٢. التكرارات: من ٢٠ - ٣٠ مرة

٣. المجموعات: من ٤ - ٦

٤. الراحة من ١ - ٢ دقيقة (٩٧ : ٦١)، (٦٤ : ١٢٤)، (٤٤ : ١٠٨)

• بالنسبة للشدة:

يرى "ديك" Dick ١٩٨٩م أن من ٣٠ - ٤٠٪ من الشدة القصوى يمكن من خلالها

تنمية التحمل العضلى. (١٠٧ : ١٨٩)

ويشير "كمال درويش وصبغى حسانين" ١٩٨٤م نقلا عن شولش إلى أن تطوير التحمل

العضلى وتحمل السرعة يجب أن تكون باستخدام أحمال بشدة من ٥٠ - ٦٠٪ من الحد الأقصى

للمصارع. وأن عدد التكرارات يكون من ١٠ - ٢٠ تكرار. (٥٦ : ٧٥)

وينوه "على البيك" ١٩٩٢م أنه لتطوير التحمل العضلى يمكن استخدام وزن الجسم أو

الإنقال بشدة من ٤٠ - ٧٠٪ من إخراج مقاومة للمجموعات العضلية. (٥٠ : ١٠٨)

- بالنسبة للحجم

يذكر "فوكس و آخرون" Fox et all ١٩٩٣م أن ٢٠ تكرار كافية لتنمية التحمل

العضلى. (١١١ : ١٨٧)

ويؤكد "مفتى ابراهيم" ١٩٩٨م أن ٢٠ - ٤٠ تكرار مناسبة لتنمية التحمل العضلي.

(٩٢ : ٥٤)

• بالنسبة لعدد مرات التدريب فى الأسبوع..

بينما يرى محمد الروبى ١٩٨٦م أن ٤ أيام فى الأسبوع كافية لتطوير التحمل الخاص.

(٧١ : ٧٤).

ويرى "واتسون" *Watson* ١٩٩٥م أن التدريب ٣ مرات أسبوعيا كافية لتطوير التحمل

بأنواعه المختلفة (١٣٧ : ١١٣)

د - الرشاقة: Agility

تعتبر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من الفرد القدرة على تغير أوضاعه على الأرض أو فى الهواء وتغيير الاتجاه أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغت أو القدرة على تعديل الأداء الحركى بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه، كذلك محاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات حركية فى إطار واحد بقدر كبيرة من الدقة والتوافق والسرعة.

(٥٠ : ١٢٩)(٩٢ : ١٥٨) (٦٤ : ٢٠٠ ، ٢٠١). (٤١ : ٢٠٠ - ٢١١)

ينفق كلا من "بسطويسى احمد" ١٩٩٩م و "الين فرج" ٢٠٠١م أن الرشاقة هى

القدرة على تغير الوضع والاتجاه بسوعة مع إمكانية أداء اللاعب لمهارته بأعلى قدر من الدقة والتوافق والتوازن. (٢٠ : ٢٥٤) (١٥ : ١٦٦)

ويذكر "حنفى مختار" ١٩٨٨م أن الرشاقة تلعب دور هام فى جميع أنواع الرياضات

التي تتطلب سرعة التأقلم فى المواقف المختلفة، كما تتطلب الحركات المفاجئة قدر كبير من الرشاقة لاستعادة التوازن فى كثير من مواقف اللعب المتغيرة. (٢٧ : ١٢٧)

وتضيف "الين فرج" ٢٠٠١م و "عادل عبد البصير" ١٩٩٩م أن اللاعب يحتاج إلى

الرشاقة فى مواقف متنوعة فهو يستخدمها عند أداء الحركات المركبة، أو عند تغير الأداء الحركى بأداء حركى آخر أو عند الأداء تحت ظروف صعبة ومتغيرة كما إنها إحدى القدرات

الخاصة باللياقة الحركية وهي مرتبطة ارتباطا عاليا بالتوافق الحركى والسرعة ودقة الاستجابة الحركية وهي قدرة خاصة تختلف وفقا لنوعية النشاط الرياضى فالرشاقة لدى لاعبي الجمباز تختلف عن الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة كما أن الزمن الذى يحتاجه اللاعب فى أداء مطلب حركى يعتبر مقياس للرشاقة (١٥: ١٦٦، ١٦٧) (٣٩: ١١٠)

ويشير "توماس بيشيل" *Thomas Baechel* ١٩٩٤ م و"مفتى إبراهيم" ١٩٩٨ م أن الرشاقة تعنى المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو فى الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح (١٣٣: ٢٤٨) (٩٢: ١٥٧)

ويتفق كلا من "عصام عبد الخالق" ١٩٩٢ م و"على البيك" ١٩٩٢ م و"ديفيد ميلر" *David Miller* ١٩٩٤ م و"محمد علاوى و نصر رضوان" ١٩٩٤ م و "صبحى حسانين" ١٩٩٥ م، و"بومجارتتر وجاتسون" *Baumgartner & Jackson* ١٩٩٥ م و"عبد الفتاح خضر" ١٩٩٦ م، و"ويرنر وشارون" *Werner & Sharon* ١٩٩٧ م و"محمد خليل" ١٩٩٨ م و"عادل عبد البصير" ١٩٩٩ م و"عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" ٢٠٠٠ م و"أمراة البساطى" ٢٠٠١ م و"جاي هوفمان" *Jay hoffman* ٢٠٠٢ م فى تعريفهم للرشاقة من حيث المضمون على أنها القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركى الذى يتطلب تغيير وضع الجسم واتجاهه بسرعة وكفاءة على الأرض أو فى الهواء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (٤٤: ١٣٠)، (٥٠: ١٢٩)، (١٠٨: ١٤٩)، (٦٩: ٢٧٧)، (٧٥: ٣٦١)، (٩٩: ٢٤٦)، (٦٣: ١١٢)، (٣٩: ١١١)، (٤١: ٢١٢)، (١٦: ١٥٧)، (١١٧: ١٨٠).

ويضيف "السيد عبد المقصود" ١٩٨٦ م أن الرشاقة هي القدرة على أداء الواجبات الموتورية الدقيقة بصورة هادفة وسريعة، ويقصد (بالتوافق الدقيق) النشاط الحركى الذى يؤدى فى مساحات ضيقة جدا ويتطلب قدر قليل من القوة ودرجة عالية من الدقة والسرعة.

(١٢: ٢٦٩)

ويتفق كلا من "حنفى مختار" ١٩٨٨ م و"عصام عبد الخالق" ١٩٩٢ م و"عبد الفتاح خضر" ١٩٩٦ م و"مفتى إبراهيم" ١٩٩٨ م و"بسطويسى احمد" ١٩٩٩ م و"الين فرج" ٢٠٠١ م على تقسيم الرشاقة إلى نوعين:

- الرشاقة العامة: وهي المقدرة على أداء واجب حركى يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وان تعطى فى بداية الوحدة التدريبية

- الرشاقة الخاصة: وهى إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بقدر عالى من الدقة والتوافق والتوازن وهى مرتبطة بالأداء المهارى، وبسرعة ظهور التعب.
(٢٧: ١٤)، (٤٤: ١٣١)، (٤٢: ٥٥)، (٩٢: ١٥٨)، (٢٠: ٢٥٦)، (١٥: ١٦٨)

أهمية الرشاقة للمصارعين

يذكر "محمد علاوى ومحمد رضوان" ١٩٨٨ م إن للرشاقة أهمية خاصة عند المصارعين حيث تظهر فى قدرة المصارع على إتقان الحركات التوافقية المعقدة وفق متطلبات المواقف المتغيرة للصراع أو بالمقدرة على تغير أوضاع الجسم واتجاهه سواء فى الهواء أو على الأرض بدقة وتوافق سليم. (٦٨: ٤٧)

ويذكر "مسعد محمود" ١٩٩٤ م نقلا عن لارسون وجنسن وفيشر أن المصارع يجب ان يمتلك مستويات مختلفة من الرشاقة حتى يتمكن من تحقيق إنجازات كبيرة فى تلك الرياضة. (٨٥: ٤٣)

ويضيف السيد عيسى ١٩٩٥ م عن كويتسوف *Kopetsov* ان الرشاقة الخاصة للمصارع تظهر فى قدرته على التكيف وإتقان الحركات الجديدة والمتغيرات بما يتلاءم ويتناسب مع مواقف الصراع. وهذا يعتمد على امتلاك مجموعة من الحركات التى تؤدى بصورة مركبة وتنفذ بنجاح وإتقان فى المواقف المتغيرة و المفاجئة. (١٤: ٨)

ويشير "مسعد محمود" ١٩٩٤ م إلى أن الرشاقة بالنسبة للمصارع تعتبر مطلب وهدف رئيسى نظرا لما تتطلبه طبيعة الأداء الفنى المركبة والمتغيرات من سرعة حركية عالية لمباغته المنافس والهجوم عليه قبل أن يفكر هو فى ذلك، وسرعة رد الفعل لإحباط الخطط الهجومية للمنافس وتغيير وضع واتجاه الجسم بغرض التهيئة الجيدة للهجوم أو الإفلات من حركة وشبكة الحدوث أو لمسة الكتفين أو أداء حركة مركبة بدرجة عالية من الدقة والتوازن وفقا لمجريات و ظروف الصراع. (٨٥: ٤٥)

و يذكر "فرج عبد الرازق" ١٩٩٩ م أن التدريب التنافسى على الأداء المهارى المركب هو أحد الأساليب والطرق لخلق مواقف متغيرة أثناء الصراع، وتلعب الرشاقة الخاصة دورا رئيسيا فى الأداء ، ولتحقيق ذلك يجب الارتقاء بالأداء الفنى والقدرات البدنية للمصارع.

ويرى "محمد العيشى" ١٩٩١م و"السيد عيسى" ١٩٩٥م أن الرشاقة الخاصة هي قدرة المصارع على تغير مستويات ووضع الجسم أو جزء منه لنتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء الصراع بسرعة ودقة وتوافق تام. أو هي قدرة المصارع على التحكم فى تغير وضع جسمه والإحساس به فى الاتجاهات المختلفة لنجاح وتنفيذ الأداء المهارى والخطى بسرعة ودقة مع التحكم فى التوافق الحركى المركب (٦١ : ٤٧)، (١٤ : ١٠)

ويرى الباحث أن الرشاقة الخاصة هي قدرة اللاعب على تغيير مستوى واتجاه الجسم بدقة وسرعة وتوازن تبعاً لمواقف الصراع المتغيرة لأداء المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة وفاعلية.

العوامل المؤثرة على الرشاقة

- الاتزان ومركز الثقل:

كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان حصل اللاعب على اتزان حركى أفضل مما يؤدى إلى انسيابية الحركة ورشاقته. بذلك قد يتطلب الأداء الحركى تقريب مركز ثقل الجسم أو جزء منه إلى قاعدة الاتزان عن طريق الهبوط بمركز الثقل أو تقليل مسافة قاعدة الاتزان بقدر مناسب.

- خط الجاذبية الأرضية:

تظهر رشاقة اللاعب فى مدى الالتزام بالقرب من خط الجاذبية وذلك عند أداء بعض الحركات الهجومية والدفاعية حيث يتأثر اتزان وتوافق اللاعب بذلك.

- العوامل الفسيولوجية:

ترتبط الرشاقة ببعض الأسس الفسيولوجية والنفسية التى تظهر من خلال بناء توافق حركى جديد مبنى على خبرات حركية سابقة متراكمة فى الجهاز العصبى للاعب حيث يتوافق الأداء المهارى على نشاط الحواس عامة والحواس الحركية خاصة.

- الحركات المركبة:

وهى التى تعرف بأنها حركات صعبة فى أدائها ولها أكثر من هدف حيث تؤدى بمستوى عالى من الرشاقة.

- سرعة الأداء:

يمثل زمن الأداء الحركى احدى مؤشرات الرشاقة حيث يمثل زمن رد الفعل عند الأداء الحركى احد معايير الرشاقة ويرتبط زمن رد الفعل الحركى الذى يستغرقه اللاعب لتنفيذ واجب حركى معين منذ ظهور المثير وحتى الاستجابة الحركية فإذا كان هذا الوقت قصير يتمتع اللاعب باحدى جوانب الرشاقة. (٢٠: ٢٥٧: ٢٥٩)

خصائص تنمية الرشاقة

يمكن تنمية الرشاقة من خلال التمرينات التى تتميز بالسرعة فى تغيير اتجاه وسرعة الجسم أو جزء منه على الأرض أو فى الهواء كما يمكن تنميتها من خلال

- تنمية القدرة على التوافق بين الحركات المركبة.
- تنمية القدرة على تغيير الحركات التى تتناسب مع المتطلبات الجديدة للنشاط الرياضى التخصصى.
- تعليم حركات أو مهارات جديدة أثناء الاستمرار فى عملية التدريب
- التغيير المتعدد ويشتمل على:

أ- التغيير فى سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة

ب- التغيير فى مواصفات الأداء الحركى

ج- التغيير فى وضع بدء الحركة

د- التغيير فى الظروف المحيطة بالأداء الحركى

- تقصير زمن الأداء الحركى

- إضافة حركات جديدة لزيادة صعوبة الأداء

- تصغير المسافة المكانية. (١٥: ١٦٩) (٩٢: ١٥٩)

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

الشدة : ٩٥ - ١٠٠ %

التكرارات : ٧ - ١٠ مرة

المجموعات:	٣ - ٤ مجموعات
الراحة بين التكرارات:	تقترب من الراحة التامة
عدد مرات التدريب الاسبوعي:	٣ - ٤ مرات
المجموعات:	٤ مجموعات
زمن الأداء:	١٥ - ٢٠ / ث
الراحة:	٥ / ق
الشدة:	٩٠ - ٩٥ %
المجموعات:	٤ مجموعات
زمن الأداء:	١,٥ - ٢ / ق
التكرارات:	٢ - ٥
راحة بين التكرارات:	٢ - ٣
راحة بين التمرين والآخر:	٣٠ - ٦٠ / ث. (٧٥ : ٣٠)، (١٤ : ١١).

٨ - فعالية الأداء المهارى للمصارعين

يلعب الأداء الفنى دوراً هاماً فى رياضة المصارعة، فالمصارع الذى يمتلك مقومات الأداء الفنى العالى للحركات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة يستطيع التغلب على منافسة فى أى وقت من المباراة.

وقد تعددت آراء الباحثين والمتخصصين فى المجال الرياضى حول تحديد مفهوم الفعالية *Effectiveness* والكفاءة *Efficiency* فالبعض يرى أنه لا يوجد فرق بينهم، والبعض الأخرى يرى عكس ذلك، حيث يشير "ويستكوت" *Westcott* ١٩٩٥م أن الفعالية تتضح فى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بنجاح دون اعتبار للطاقة المستهلكة فى .، بينما تشير الكفاءة إلى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بأقل قدر ممن الطاقة المستهلكة. (١٣٨ : ٣)

ويذكر "جمال علاء الدين" ١٩٨١م أن المقصود بفعالية الأداء (فعالية التكنيك) الرياضى للاعب هو درجة قرب وتمائل ذلك الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية). (٢٢ : ٥)

ويضيف "طلحة حسام الدين" ١٩٩٣م أن الفعالية تتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، ومن خصائص الأداء الفعال غياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. (٣٧: ١٠)

ويشير "صبرى قطب" ١٩٩٧م نقلا عن ويلمور وكوستل Wilmore & Costill أن تحسن الكفاءة يعمل على زيادة فعالية، وكذلك الكفاءة الحركية. (٣٢: ٤٢)

وقد حدد "جمال علاء الدين" ١٩٨١م ثلاث مؤشرات لفعالية الأداء المهارى هي:

١. الفعالية المطلقة: وهي درجة قرب وتمائل الأداء مع أكثر أنماط التكنيك مثالية على أساس الاعتبارات البيوميكانيكية، الفسيولوجية، السيكلوجية والجمالية وتتم كذلك من خلال مقايسته بأحد النماذج المعيارية (التكنيك المثالى).

٢. الفعالية المقارنة: وتتم من خلال مقارنة الأداء الفنى للحركة المنجزة بمثيلاتها من إحدى الحركات الرياضية للاعبى المستوى العالى.

٣. فعالية الإنجاز أو التحقيق: وتتم من خلال مقارنة نتيجة الحركة المنجزة بأحدى مدخلين.

- المدخل الأول: ويهدف إلى معرفة مدى إتقان الرياضى استخدام قدراته فى تحقيق الأداء المهارى الذى يتسم بدرجة صعوبة عالية.

- المدخل الثانى: ويهدف إلى تحديد الدلالة الوظيفية للأداء المهارى. (٢٢: ٥-١٨)

ويذكر "صلاح عسران" ١٩٩٦م نقلا عن نيلسون وميلر Nelson & Miller ١٩٧٣م أن المهارات الحركية من وجهة النظر الميكانيكية يتم بحثها على ثلاثة مستويات هي (زمن الأداء- شكل الأداء- القوة والسرعة التى يتم بها). (٣٦: ٤٢)

ويضيف "جمال علاء الدين" ١٩٩٦م أن زمن الأداء يسهم فى تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة فى النظام الكلى للأداء المهارى. (٢٣: ٢٠-٢١)

ويعرف "محمد الروبى" ١٩٨٦م فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة بأنها قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد

كما يعرفها "صلاح عسران" ١٩٩٢م بأنها الدرجة التي يحصل عليها المصارع عند تقييم الأداء الفني للحركات المنفذة. (٣٦: ٣٦)

فى حين يرى "على ربحان" ١٩٩٣م. أن فعالية الأداء المهارى تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية (مسك الوسط والذراع - مسك الوسط والرقبة - مسك الرقبة والذراع) دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٧: ٤٧)

ويضيف "إيهاب صبرى" ١٩٩٥م أن الفعالية تتمثل فى محاولة المصارع على الاستمرار فى أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء استمرار الأداء فى المباراة. (٨: ١٩)

ويرى "صبرى على قطب" ١٩٩٧م إلى أن فعالية مجموعة حركات السقوط على الرجلين *Leg drop effectiveness* تتحقق من خلال قدرة المصارع إحراز أكبر عدد من النقاط الفنية أو درجات تقييم الأداء الفني وكذا انخفاض زمن الأداء، أو بمعنى آخر الارتقاء بمستوى وزمن الأداء. (٤٤: ٣٢)

ويرى الباحث أن فعالية الأداء المهارى هى الحركة أو مجموعة الحركات التى يؤديها المصارع فى اتجاه المنافس بتغيير مستوى جسمه (الصراع) بهدف التغلب على دفاعات المنافس واختراقه والسيطرة عليه لتحقيق نقاط فنية عالية دون هبوط فى مستوى قدرات البدنية والوظيفية أثناء سير المباراة.

٩- طريقة تقييم فعالية الأداء

تعتبر مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق من المهارات الحركية المركبة التى يصعب معها وضع إختبار لتقييم فعالية الأداء المهارى، حيث يتطلب طبيعة الأداء الفنى المركبة والمتغيرة سرعة حركية عالية لمفاجئة المنافس والهجوم عليه، وأيضا سرعة رد الفعل فى تغيير مستوى الجسم لإحباط الخطط الهجومية للمنافس، وكذلك تغيير وضع واتجاه الجسم بغرض التهيئة الجيدة للهجوم أو التخلص من حركة وشيكة الحدوث، وكذا فى تقييم مراحل أدائها بطريقة الملاحظة العادية. لذلك فقد استخدم الباحث طريقة التصوير التلفزيونى لتقييم فعالية الأداء لهاتين المهارتين.

وتعتبر طريقة التصوير التلفزيونى من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية فى دراسة الأداء الفنى للحركات الرياضية، ويؤكد "فيدلر" *Fiedler* ١٩٩٥م على ضرورة توافر جهاز الفيديو كاسيت *video Tape Recorder* لتصوير وتسجيل وتحليل الحركات وتقييم فعالية الأداء أثناء التدريب والمباريات. (١١٠ : ٢ - ٨)

ويضيف "بيس" *Pease* ١٩٩٥م و"ويستكوت" *Westcott* ١٩٩٥م أن استخدام العرض التلفزيونى (الفيديو) من الأسس الموضوعية التى تساعد فى التعرف على مستوى الأداء وفعالية التعلم الحركى. (١٢٢ : ٤٢ - ٤٧) (١٣٨ : ١٦٧ - ١٧٠).

ويتفق "كاميون وتيلمان" *Camaione & Tellman* ١٩٨٠م و"جمال علاء الدين" ١٩٨١م و"بتروف" *Petrov* ١٩٨٦م و"طلحة حسام الدين" ١٩٩٣م على أن طريقة التصوير التلفزيونى من المصادر الهامة فى عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة، وهى على درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل الأداء المهارى للمصارعين.

(١٠٤ : ٩٣) (٢٢ : ١٢) (٩٣ : ١٣٠) (٣٧ : ٤٠٣)

ويشير معيار تقييم الفعالية للحركة قيد البحث إلى أنه كلما زاد عدد تكرارات الأداء وارتفعت قيمة درجات التقييم دل ذلك على زيادة فاعلية الأداء المهارى لمهارة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.

١- خصائص النمو للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة.

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بما كان، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبيراً. (٢٩: ٣٣٢)

ويرى "كامبل" *Campbell* ١٩٨٩م أن المراهقة هي إحدى مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ والنضج، وتبدو المراهقة لدى الأسوياء من الناس في بعض المظاهر والخصائص الثانوية الجنسية، وتبدأ المراهقة من ١٢ سنة وتنتهي في الغالب عند سن ٢٠ سنة وفي هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجاً كاملاً في غرائزه الجنسية، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الأخرى: الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب على شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الإيجابي. (١٠٥: ١٥)

وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح (٦٥: ١٦٥)

ويرى الباحث أن بداية مرحلة المراهقة ونهايتها تختلف من مجتمع لآخر حسب طبيعته المناخية أي أن الحتمية الجغرافية تلعب دوراً أساسياً في بدء المراهقة ونهايتها ويبدو ذلك واضحاً في المجتمعات ذات المناخ الحار التي تبدأ فيها مرحلة المراهقة مبكراً عن المجتمعات ذات المناخ البارد.

ولما كان هذا البحث يطبق على عينة من المصارعين في مرحلة سنوية حرجة تتسم بخصائص معينة تميزها عن سواها من مراحل النمو الأخرى، لذا فإن الباحث سيتعرض لأهم هذه الخصائص بشيء من الإيجاز مع توضيح مطالب النمو لنصل إلى كيفية تحقيقها من خلال البرامج التدريبية التي تقدم للاعبين. ويتناول الباحث أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة العمرية، من خلال التعرض لما يحدث من تغاير للمظاهر التالية:

١- النمو الجسمي *Physical Development*

يذكر "خليل معوض" ١٩٩٤م أن مرحلة المراهقة تعتبر طفرة *Spurt* في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد

(مرحلة التكوين) وتبدأ فترة النمو فيما بين سن ١٠ - ١٤ سنة عند الإناث، وفيما بين سن ١٢ - ١٥ عند الذكور، ويستمر النمو حتى سن ١٨ سنة للإناث و٢٠ سنة للذكور. (٢٩: ٣٣٢)

ويشير "محمد علاوى" ١٩٩٤م أن هذه المرحلة تتميز بالبطء فى معدل النمو الجسمانى، مع الزيادة فى نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانة الجسمى، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب. (٦٥: ١٤٦)

ويضيف "كمال عبد الحميد وزينب فهمى" ١٩٨٢م عن جيرد لأنجهوف و شيو أندرت أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مع زيادة الطول عامة و الأطراف خاصة وتبدأ بالإطراف العلوية من الجسم ذلك مع وجود بعض الاختلافات من فرد إلى آخر، إلا أن نمو الأجهزة الداخلية يكون على العكس من ذلك بطيئاً نسبياً ويتصف القلب برقة جدرانه، و يلاحظ أن القدرة على الأداء تتخفض حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين رقة جدران القلب واتساع تجاويفه، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافية.

(٥٧: ٤٤ ، ٤٥)

النمو الحركى: *Motor Development*

يذكر "خليل معوض" ١٩٩٤م أنه فى بدء مرحلة المراهقة (المبكرة) ينمو الجسم نمواً سريعاً (ظفر النمو) فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف مرحلة المراهقة (المتأخرة) التى يتميز فيها المراهق بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير فى خطوات معتدلة، وعندما يصل المراهق قدراً من النضج وتصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التى تحتاج إلى دقة وتأزر حركى. (٢٩: ٣٤٠)

ويشير "بيلدو" *Bilodeau* ١٩٨٧م إلى أنه إذا كانت المراهقة هى مرحلة الميلاد الجديد كما يطلق عليها البعض، فإنها أيضاً مرحلة نمو واكتساب المهارات. فالمهارة نشاط معقد يبدى من خلاله المراهق قدرة وكفاءة عن غيره من الأفراد فى نشاط من الأنشطة وتتنوع المهارات لدى المراهق لتشمل مهارات اجتماعية *Social Skills* ومهارات أساسية *Basic Skills* والمهارات العليا *Higher Skills* والمهارات الحركية *Motor Skills*، والمهارات الحركية لدى المراهق يتم اكتسابها من خلال النشاط والحركة، وتتألف الحركة فى السلوك الماهر من

وحدات حركية هي مثيرات واستجابات تتسلسل في انتظام هرمي، بحيث تؤدي من الأيسر إلى الأيمن، وعندما يتقدم المراهق في الأداء يستغنى عن بعض الحركات ويقتصد فيها، حيث تعمل أعضاء الحركة في تآزر مع أعضاء الحس كالعين والأذن.

ويجب أن ننوه إلى أن بعض المهارات تولد في المراهق فقط، وإن لم يتم تدعيمها وتفعيلها *Acting Out* فإنها تندثر ويصعب تفعيلها مرة أخرى في المراحل العمرية اللاحقة للمراهق وأغلب هذه المهارات هي المهارات الإدراكية الحركية *Perceptual Motor Skills* فهي مهارات تتصف بالتآزر الجسمي كله بأعضائه وحواسه، وعند بزوغ المهارات الإدراكية الحركية يفضل التدريب عليها بالطريقة الجزئية، كما ينصح باستخدام التمرين الموزع على التمرين المكثف في اكتساب هذه المهارات. (١٠٢: ٥٥٤)

ويضيف "محمد علاوى" ١٩٩٤م إلى أنه في هذه المرحلة يظهر بعض الاتزان التدريجي في نواحي الاضطراب الحركي و يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتفيد هذه المرحلة في النمو الحركي وسرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات وتثبيتها. (٦٥: ١٤٧)

وتوضح "عنايات فرج" ١٩٩٠م نقلا عن ماتيف أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب بل على العكس من ذلك فإن الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها، كما أشارت عن كلاً من (كول و هال) إلى أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية و قدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن. (٥٢: ٧٥ ، ٧٦)

النمو العقلي: *Mental Development*

يرى "محمد علاوى" ١٩٩٤م و"أسامة راتب، إبراهيم خليفة" ١٩٩٩م أن هذه المرحلة هي فترة نضج في القدرات العقلية، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل الخير والتعاون والمنافسة و تظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضى.

ومن أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

—زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه.

- زيادة قدرة المراهق على التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها.
- زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة.
- نمو التفكير والابتكار بصورة واضحة.
- ظهور الفروق الفردية بصورة واضحة فى النمو العقلى، حيث يكتمل النمو العقلى مع نهاية هذه المرحلة. (٦٥ : ١٤٩) (٨ : ١٢٤)
- يشير "صالح عبد العزيز" ١٩٨٢م إلى أن من أهم مظاهر النمو العقلى فى هذه المرحلة أن يصل الذكاء العام بها إلى درجة عالية وتظهر الميول المختلفة بوضوح، وينمو خيال المراهق نمواً خصباً، وينتقل تفكيره من المحسوسات إلى الماديات. (٣١ : ١١٥)

النمو الانفعالى: *Emotional Development*

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجى المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمنى، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير. (٥٥ : ٣٠١)

يذكر "سعد جلال ومحمد علاوى" ١٩٨٢م أن الفرد فى بداية هذه المرحلة يعبر تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممتلئاً بالحياة ومتفائلاً ويكون سعيداً ومعتمد على نفسه. ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه فى الواقع يكون مشغولاً بانفعالاته الداخلية. (٣٠ : ١٧١)

وتختلف المظاهر الانفعالية فى الطفولة عنها فى المراهقة حيث تتميز مرحلة المراهقة بالأتى:- اهتمام المراهق بذاته والتغيرات الجسمية التى تطرأ عليه، حيث يشعر بالضيق أو الرضا كلما ابتعد أو اقترب من الصورة التى يريد ويتمنى أن يكون عليها. زيادة الشعور بالكأبه والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التى لا يستطيع تحقيقها. رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية واستطلاعها من أصدقائه بهدف التأكد من خبراتهم بذات التجربة، كما يزداد الاهتمام بالجنس الآخر. تتسم انفعالات المراهق بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.

- المراهق مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر بنقد الآخرين حتى وإن كان النقد هادئاً هادفاً.

(٢٩ : ٤٧ ، ٤٨) (٥٥ : ٣٠٥ ، ٣٠٦)

النمو الاجتماعي: *Social Development*

تعد الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر إتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرد وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية. (٥٥ : ٣٢٩) (٢٩ : ٣٥٢)

وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلاً من العنصر النرجسي الذي يسيطر على الفرد في مرحلة الطفولة، ففي المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة.

(١٠٥ : ١٥)

ويذكر "أسامة راتب، إبراهيم خليفة" ١٩٩٩م أن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به، ويتوقف النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها في كل من المنزل، المدرسة، المجتمع وتختلف هذه الخصائص تبعاً لاختلاف البيئة التي ينشأ فيها. (٨ : ١٢٥)

ويضيف "محمد علاوي" ١٩٩٤م أن الفرد في هذه المرحلة يكون قادر على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته. (٦٥ : ١٤٨ ، ١٤٩)

وفيما يلي أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة:

- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه.
- الولاء والطاعة الشديدة لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب المراهق في الاستقلال عنها.
- الميل للمنافسة بين الأقران، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة وقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح في شكل صراع ومعاناة وتوتر، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق.
- الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة في المجتمع.

(٢٩ : ٣٥٤) ، (٨ : ١٢٥) (٥٥ : ٣٢٩ - ٣٣١)

ثانياً: الدراسات السابقة:

تلعب الدراسات السابقة دوراً كبيراً في عملية التواصل الفكري للبحث العلمي بين القديم والحديث وبين الواقع والمستقبل كذلك في توجيه وإرشاد الباحث لاستخلاص أهم النتائج التي تساعد في تحديد مكونات البرنامج التدريبي و المنهج المستخدم وكذا في حجم العينة والأسلوب الإحصائي المناسب عند دراسة أى ظاهرة أو مشكلة.

وقد توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي لها علاقة بموضوع البحث وهي:-

- دراسات تناولت تأثير التدريبات المهارية على بعض متغيرات اللياقة البدنية. جدول (١)
- دراسات تناولت بعض المتغيرات البدنية والتدريب بالانتقال للمصارعين. . جدول (٢)
- دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهارى للمصارعين. . جدول (٣)

- الدراسات التي تناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين. . جدول (٤)

- الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة. . جدول (٥)

وسوف يقوم الباحث بعرض وتحليل الدراسات السابقة مشيراً إلى اسم الدراسة والهدف منها، المنهج المستخدم والعينة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وكذلك عمل تصنيف لهذه الدراسات.

جدول (١)

الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات المهارية على بعض المتغيرات البدنية

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
١	مجدى احمد طلووة ١٩٨٧ ماجستير (٥٩)	تأثير تمارينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين	التعرف على مدى تأثير تمارينات الكوبرى على تنمية كل من عنصر المرونة و التحمل العضلى و القوة العضلية للمصارعين	التجريبى	٦٠ مصارع تحت ٢٠ سنة	البرنامج المقترح أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية المرونة، التحمل، القوة العضلية
٣	أشرف حافظ محمد ١٩٩٢ ماجستير (٩)	تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين	إعداد برنامج بالألعاب الفرضية و التعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين	التجريبى	٦٠ مصارع	حقق البرنامج التجريبى فروق دالة احصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

تابع جدول (١)

الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات المهارية على بعض المتغيرات البدنية

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٣	إيهاب حامد البراوى ١٩٩٨ (ماجستير)	تأثير التدريب فى وضعى الصراع الرأسى والأفقى على بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين "دراسة مقارنة"	التعرف على تأثير التدريب فى كل من وضع الصراع الرأسى ووضع الصراع الأفقى ووضع الصراع المصاحبه	التجريبى	٤٨ مصارع بمنطقة الدقهلية للمصارعة	التدريب على المصارعة التلقائية فى وضعى الصراع معأدى لتحسن المجموعة التجريبية الاولى بدرجة معنوية أفضل من مجموعة التدريب فى وضع الصراع الأفقى و مجموعة التدريب فى وضع الصراع الرأسى خلال فترة المنافسات.
٤	السيد المحمدى قنديل ٢٠٠٣ ماجستير (١٠)	دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية-الحره) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين.	بهدف التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية والتدريبات المهارية لكل الحرة والتدريبات المهارية لكل منهما معأ على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية	التجريبى	٣٠ مصارع	-التدريبات المهارية لكل من المصارعة الحرة و الرومانية تعمل على تحسن المكونات البدنية قيد البحث أفضل من التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فقط و التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فقط. -التدريبات المهارية للمصارعة الحرة تعمل على رفع مستوى المكونات البدنية بدرجة معنوية عن التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية.

جدول (٢)

الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات البدنية والتدريب بالانقال للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٥	مسعد محمود ١٩٨٤ بحث منشور (٨٣)	دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلي الديقناميكي بين لاعبي الفريق القومي المصري للمصارعة	التعرف على مستوى التحمل العضلي الديقناميكي للمجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بصفة عامة ومادات الزراعين وعضلات البطن لمجموعتي الفريق القومي	المسحي	لاعبة الفريق القومي	- لا توجد فروق معنوية في مستوى التحمل بين مجموعتي البحث. - حدث تحسن في التحمل العضلي للمجموعات المادة و المثبتة للزراعين و البطن.
٦	مسعد محمود و محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٨ بحث منشور (٨٩)	تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانقال على تنمية التحمل العضلي الديقناميكي و الخاص بالمصارعين	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالانقال على تنمية التحمل العضلي و الديقناميكي الخاص بالمصارعين	التجريبي	٣٤ مصارعاً من فريق الكلية	البرنامج المقترح أدى إلى تحسن معنوي في قياسات التحمل العضلي الديقناميكي و الخاص و التحمل القوة لأداء مهارى الرمية الخلفية لصالح المجموعة التجريبية و كذلك تحسن في مستوى القوة العضلية نتيجة تدخل تأثيرات تدريب التحمل العضلي و القوة العضلية

تابع جدول (٢)

الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات البدنية والتدريب بالانتقال للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٧	محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٩ بحث منشور (٧٢)	أثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين	التعرف على برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين	المنهج التجريبي	٣٠ مصارعاً بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية	البرنامج المقترح للتدريب بالانتقال أدى إلى تحسن في تطوير القوة القصوى الثابتة و الحركة و القوة المميزة بالسرعة لمهارة الكوبري و الرمية الخفيفة
٨	حسن عبد السلام ١٩٩٣ بحث منشور (٢٦)	أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين.	التعرف على الفروق بين أسلوب التدريب المختلط (هوائي -لاهوائي) على مستوى التحمل وفعالية الأداء الخططي للمصارعين	التجريبي	٤٥ مصارعاً من صارعى الدرجة الثانية	التدريب الفئري المختلط باتجاهات مختلفة (هوائي - لاهوائي) من أنسب الطرق لتطوير التحمل الخاص للمصارعين
٩	فرج عبد الرازق فرج ١٩٩٣ (ماجستير) (٥٣)	مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواة.	معرفة القدرات البدنية المميزة للاعبى كل نوع من أنواع المصارعة الخططي للمصارعين	المنهج الوصفي	٦٠ لاعب من أعضاء الفريق القومى	تفوق لاعبى المصارعة الحرة فى متغيرات التحمل العضلى العام والمرونة والرشاقة و التحمل الدورى التنفسي و التحمل العضلى للذراعين وبعض قياسات سرعة رد الفعل. - تفوق لاعبى المصارعة الرومانية فى متغير التحمل العضلى البطن.

تابع جدول (٢)

الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات البدنية والتدريب بالأثقال للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
١٠	إبراهيم احمد جزر ١٩٩٦م دكتوراه (١١)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاثزان السديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة.	وضع برنامج تدريبي لتنمية الاثزان الديناميكي و التعرف على اثره على المصارعين تحت ١٤	التجريبي	٣٨ مصارع تحت ١٤ سنة	أدى البرنامج إلى تحسين مستوى كل من الصفات البدنية الخاصة (الاتزان السديناميكي، التحمل العضلي للبطن، التحمل العضلي العظام، التحمل العضلي للذراعين، مرونة الكتفين) بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية
١١	خالد عبد الرفوف عبادة ١٩٩٧ ماجستير (٢٨)	تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراخ أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراخ أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة	المستخرج التجريبي	٣٠ مصارع	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للقوة العضلية و مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة
١٢	فرج عبد الرزاق ١٩٩٩ (دكتوراه) (٥٤)	تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والاثروبومترية والبدنية للمصارعين	التعرف على ديناميكية المتغيرات الفسيولوجية و الاثروبومترية و البدنية خلال الموسم التدريبي للمصارع	الوصفي	١٧ مصارع	أوضحت الدراسة أن التدريب خلال فترات الموسم الرياضي يؤدي إلى تحسن متغيرات (القدرة الهوائية - سرعة استعادة الشفاء - معدل النبض في الراحة والمجهود وتحسن التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي)

تابع جدول (٢)

الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات الدينية والتدريب بالانتقال للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
١٣	محمود إبراهيم المتولي ٢٠٠١ (دكتوراه) (٧٩)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الدينية و الفسيولوجية و مجموعة مهارات اليرم من الأسفل للمصارعين	معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الدينية و الفسيولوجية و مجموعة مهارات اليرم من أسفل للمصارعين	المنهج التجريبي	قوامها ٢٠ مصراع	البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في المكونات الدينية الخاصة بمهارة اليرم و كذلك في المتغيرات الفسيولوجية

جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهارى للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التى تفيد الدراسة الحالية
١٤	محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٣ (٧٠)	أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء حركة الرمية الخلفية بالموأجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين	التعرف على تأثير تنمية المرونة الخاصة ومفاصل العمود الفقرى و الكتفين على تحسين زمن أداء حركة الرمية الخلفية بالموأجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين	المنهج التجريبي	٤٣ طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية	البرامج المقترح والمتضمن لتدريبات القوة العضلية أدى على تحسين كل مسن مرونة العمود الفقرى والكتفين وكذلك زيادة قوة المجموعات العضلية العاملة عليها وكذلك تحسن فى زمن أداء الحركة
١٥	محمد نبوى الأشرم ١٩٨٦ (٧٧)	أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالموأجهة السنتير الامامى للتأشفين من ١٨-٢٠ سنة	التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالموأجهة السنتير الامامى	المنهج التجريبي	١٢ مصارع	البرنامج المقترح أدى الى زيادة القوة المميزة بالسرعة وتحسن فى زمن ومستوى الأداء المهارى للرمية الخلفية بالموأجهة وذلك لصالح المجموعة التجريبية التى تتدرب بالأثقال.

تابع جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهارى للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التى تفيد الدراسة الحالية
١٦	محمد الروبى ١٩٨٦ بحث منشور (٧١)	أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميّة الخفيفة للمصارعين	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميّة الخفيفة و كذلك مستوى الصفات الفسيولوجية و البدنية المطبقة	المنهج التجريبي	٤١ مصارع من فريق بكلية التربية الرياضية الرياضيه للبنين	البرنامج المقترح أدى إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، و كذلك تحسن فى فعالية الأداء المهارى للحركات موضوع البحث و تحسن الفسيولوجية المطبقة و ذلك لصالح المجموعة التجريبية
١٧	محمد الروبى ١٩٩١ بحث منشور (٧٣)	علاقة بعض القياسات الفسيولوجية و البدنية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين	التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الفسيولوجية و البدنية (القوة القصوى الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة) بفاعلية الأداء المهارى.	الوصفى	٣٠ مصارع	توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء المهارى. يتحصن فعالية الأداء المهارى يجب تطوير مكونات القوة العضلية بانواعها و المرونة.

تابع جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهارى للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
١٨	مسعد على محمود ومحمد رضا الروبى ١٩٩٣ بحث منشور (٩١)	تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التي يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة للهواة فى البطولة الأفريقية ١٩٨٩ دراسة مقارنة	التعرف على الخصائص العامة والنسب المئوية للحركات الفنية التي يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا من وضع الصراع أرضاً. التعرف على كفاءة النقاط المسجلة لكلا من الفريقين.	المنهج الوصفى	لاعى الفريق القومى المصرى والتيجيرى	لم يستخدم الفريق القومى المصرى تكتيك المصارعة على الرجلين أو الرجلين والجسم. تفوق الفريق التيجيرى فى كفاءة النقاط المسجلة بالمباريات
١٩	السيد محمد عيسى ١٩٩٥ (دكتوراه) (١٤)	أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض حركات مجموعة الخطو خلفا للمصارعين	التعرف على تأثير برنامج لتطوير الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض حركات مجموعة الخطو خلفا للمصارعين	المنهج التجريبي	قوامها ٣٤ مصارع	البرنامج التدريبي أدى الى حدوث تحسن معوى فى قياسات الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة العاملة بالانتقال و كذا فعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهاري للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٠	على السعيد ريحان ١٩٩٤ بحث منشور (٤٨)	تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين	وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأثقال لمصارعي المرحلة الرابعة لتنمية القوة العضلية. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري.	المنهج التجريبي	قوامها ٣٠ مصراع	حقق البرنامج المقترح تحسنا مغزوبيا في القوة العضلية وكذلك فعالية الأداء المهاري - توجد علاقة ارتباطية دالة بين القوة العضلية وفعالية الاداء المهاري
٢١	إيهاب صبرى ١٩٩٥ ماجستير (١٩)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦-١٨ سنة	معرفة تأثير برنامج الوثب بالحبل و التمرينات الحرة الهوائية على تحسين مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦-١٨ سنة.	التجريبي	٣٠ مصراع	أدى البرنامج إلى تحسن الكفاءة البدنية وفعالية أداء بعض حركات الرمية الخفيفة بالنسبة للمجموعة التجريبية أدى البرنامج إلى تحسن بعض القياسات البدنية والفسولوجية قيد البحث

تابع جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهاري للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٢	علاء محمد قنارى ١٩٩٦ دكتوراه (٤٦)	تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة	التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء الرمية الخلفية بالواجهة مع تطبيق ذراع ووسط المناقض فى المصارعة	المنهج التجريبي	٣٠ لاعبا من ١٤ - ١٦ سنة	البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى و زمن أداء حركة الرمية الخلفية و كذلك وجود فروق داله إحصائيا فى القياس البعدى للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات الدراسة و كذلك مستوى الأداء المهارى و زمن أداء الحركة قيد الدراسة.
٢٣	صلاح محمد عسران ١٩٩٦ دكتوراه (٣٦)	اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	التعرف على تأثير استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	المنهج التجريبي	٦٠ مصارعا	أظهرت النتائج تحسن معنى فى قياسات القوة الخاصة فعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التى تتدرب باستخدام مأكية الاثقال عن المجموعتين الأخرتين.

تابع جدول (٣)

دراسات تناولت تأثير برامج التدريب على مستوى و فعالية الأداء المهارى للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٤	نبيل حسنى الشوربجي ٢٠٠٠ ماجستير (٩٤)	تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسيط للمصارعين المتقدمين	التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسيط للمصارعين المتقدمين	التجريبى	٢٠ مصراعاً	أدى البرنامج المقترح باستخدام جهاز البرم إلى تحسن فعالية أداء مهارة البرم بدرجة معقوية أفضل من المجموعة الضابطة
٢٥	أحمد محمد شعراوى ٢٠٠٢ ماجستير (٧)	تأثير برنامج تدريبي بالانقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخفيفة وبعض المتفكرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخفيفة وبعض المتفكرات الفسيولوجية للمصارعين	التجريبى	٣٤ مصراع	أدى البرنامج المقترح باستخدام الانقال لتحسن المكونات البدنية وفعالية الأداء المهارى بدرجة معقوية للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

جدول (٤)

الدراسات التي تناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٦	صبرى على قطب ١٩٩٧ (ماجستير) (٣٢)	أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل قوة) و تطوير الأداء للمهارى للسقوط على الرجلين.	المنهج التجريبي	٤٢ مصارع	التدريب بالأثقال أدى لحدوث تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة- تحمل قوة) و تطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين
٢٧	محمد الروبى ١٩٩٨ بحث منشور (٧٤)	دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى فعالية الأداء لبعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارع الحرة.	التعرف على بعض الصفات البدنية المساهمة فى فعالية بعض حركات السقوط على الرجلين.	الوصفى المسحي	٤٣ مصارع	أسفرت النتائج عن مساهمة عناصر تحمل القوة المقاسة باستخدام الأثقال (الطن على الرجلين، النظر، مد الرجلين من الأضلاع بالماكنية) فى مستوى وفعالية الأداء، ومساهمة تحمل القوة الخاص بالسقوط على الرجلين فى أزمة أداء المهاراة المتقدمة.

جدول (٤)

الدراسات التي تناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٦	صبرى على قطب ١٩٩٧ (ماجستير) (٣٢)	أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال على تنمية الصفات البنائية الخاصة (القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل قوة) و تطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين	المنهج التجريبي	٤٢ مصارع	التدريب بالأثقال أدى لحوث تنمية في الصفات البنائية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة- تحمل قوة) و تطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين
٢٧	محمد الروبى ١٩٩٨ بحث منشور (٧٤)	دلالة مساهمة بعض الصفات البنائية فى فعالية الأداء لبعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة.	التعرف على بعض الصفات البدنية المساهمة فى فعالية بعض حركات السقوط على الرجلين.	الوصفى المسحى	٤٣ مصارع	أسفرت النتائج عن مساهمة عناصر تحمل القوة المقاسة باستخدام الأثقال (الطن على الرجلين، النظر، مد الرجلين من الأخصاء بالماكنية) فى مستوى وفعالية الأداء، ومساهمة تحمل القوة الخاص بالسقوط على الرجلين فى أزمة أداء المهاراة المتقدمة.

تابع جدول (٤)

الدراسات التي تتناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين

م	اسم الأدرس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٢٨	السيد صديق عوض ٢٠٠٢ (ماجستير)	تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارات السقوط على الرجلين ومقن الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة	التعرف على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تعلم مهارات السقوط على الرجلين ومقن الرجلين مع الدوران	المنهج التجريبي	٤٥ مصارعا	البرنامج المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء المصارعين في المهارتين قيد البحث ومكونات اللياقة البدنية الخاصة
٢٩	صبرى على قطب ٢٠٠٢ (دكتوراه) (٢٣)	الاستجابات الإزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة، تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين	التعرف على أثر التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة، تحمل السرعة) على فعالية بعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين	المنهج التجريبي	٤٠ مصارع من كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية	أسفرت أهم النتائج في فعالية البرامج التدريبية قيد الدراسة لتطوير التحمل الخاص بالسقوط على السرجين وتحسن مستوى استجابات إزيمات مصطل الدم نتيجة تدريب التحمل الخاص ومركباته،

٢- الدراسات الأجنبية:

جدول (٥)

الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٣٠	كيلي وجورني ١٩٧٨ Kelly & Gorney (١١٩)	تأثير موسم جامعي للمصارعة على تركيب الجسم و اللياقة البدنية "القوة العضلية والتحمل" و القدرة الهوائية	يهدف دراسة تركيب الجسم و اللياقة البدنية "القوة العضلية والتحمل" و القدرة الهوائية لمصارعى الجامعة خلال الموسم التدريبي	الوصفي	١٣ مصراع	أظهرت النتائج وجود تحسن بين القياسات القبليّة في بداية الموسم و التتبعيّة في منتصف الموسم و الجديّة في نهاية الموسم و وجود علاقة بين المتغيرات البدنيّة و تركيب الجسم .
٣١	سونج و كيرينالو ١٩٨٤ Song & Cipriano بحث منشور (١٢٨)	تأثير التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنيّة و الفسيولوجية لنتيجة من مصارعى الجامعة	يهدف تحديد الحالة البدنيّة و تأثير التدريب خلال فترة المنافسات على القوة العضلية و المرونة و الوظائف الدورية و النفسية	الوصفي	١١ مصراع من ٢٤-١٨ سنة	توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لمصالح القياس البعدي في متغيرات القوة العضلية و الوظائف الدورية النفسية .

تابع جدول (٥)

الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٣٢	ستاروستا وآخرون ١٩٨٥ starosta et all بحث منشور	مقدار التباين في الرشاقة لدى المصارعين الشباب أثناء التدريب.	الهدف من هذه الدراسة توضيح التباين في الرشاقة في المراحل المختلفة للتعليم والتدريب وفترات الأوزان للمصارعين الشبان	المنهج التجريبي	٩١ مصارع	أثبتت الدراسة أن نسبة الرشاقة لدى الفسيهيب أعلى من المصغار - كما تقل نسبة الرشاقة عند مصارعى الأوزان الثقيلة مقارنة بمصارعى الأوزان الخفيفة، ويمكن افتراض أن وزن جسم المصارع هو الذى يحدد مستوى رشاقته.
٣٣	اكيرسون Eckerson ١٩٩٤ بحث منشور (١٠٩)	تغيرات موسمية في تركيب الجسم والقوة و القدرة العضلية لمصارعى المرحلة الثانية في موسم المنافسات	التعرف على التغيرات الحادثة في تركيب الجسم ، القوة و القدرة العضلية لمصارعى المرحلة الثانوية	الوصفى	٣٥ مصارع	أظهرت الدراسة وجود دلالة إحصائية فى بعض قياسات القوة و القدرة اللاهوائية بين القياس القبلى والبعدى لمصالح القياس البعدى

تابع جدول (٥)

الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٣٤	ويبسون Webson ١٩٩٤ بحث منشور (١٣٩)	تغيرات موسمية في تركيب الجسم والقوة والقدرة العضلية لمصارعى المرحلة الثانوية	بهدف تحديد التغيرات الحادثة في تركيب الجسم، القوة، القدرة العضلية للمصارعين خلال فترة المنافسات.	الوصفي	٣٥ مصارع من ١٨-١٤ سنة	تم تطبيق الاختبارات في بداية الموسم وفي نهاية فترة المنافسات ووضح وجود فروق دالة بين القياسين الأول والثاني لصالح الثاني فسي وزن الجسم وكثافة الدهن، القوة العضلية و القدرة اللاهوائية. و التدريب على المصارعة في فترة المنافسات يحسن القوة العضلية و القدرة اللاهوائية
٣٥	بيرجسون Berger son ١٩٩٥ (١٠١)	مقارنة تأثير تدريب المصارعة و التدريب بالأثقال على مصارعى الوزن الثقيل	التعرف على تأثير كل من التدريب بالأثقال و تدريب المصارعة على مصارعى الوزن الثقيل و ذلك في قياس سمك الدهن	التجريبي	١٩ مصراع من ٢٤-١٨ سنة	أهم ما توصلت إليه الدراسة إلى أن كل من التدريب بالأثقال و تدريب المصارعة لهم تأثير على القوة العضلية و نسبة الدهون بالجسم بدون وجود اختلافات دالة إحصائيا في قياسات نسبة الدهون بين المجموعتين

تابع جدول (٥)
الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تقيد الدراسة الحالية
٣٦	روميثش و سينينج Roemnich. &Sinning, ١٩٩٦ (١٢٤)	تغيرات موسمية في تركيب الجسم والقوة للمصارعين و القدرة	التعرف على تأثير الموسم الرياضي للمصارعة على تركيب الجسم والقوة العضلية و القدرة	الوصفي	١٤ مصارع	زيادة مستويات القوة القصوى والقدره العضلية وقوة القبضه بدرجة معنوية في القياس البعدي عن القياس القبلي . يعمل الموسم الرياضي للمصارعة على تحسين القوة العضلية والقدره وقوة القبضه
٣٧	تريزيان Terbizan & Seljevold ١٩٩٦ (١٣١)	الملائم الفسيولوجية لمجموعة من المصارعين من عمر واحد	التعرف على أهم الخصائص البدنية والفسيولوجية المميزة لمجموعة من المصارعين	المنهج التجريبي	٣٢٨ مصارع من ١٥ - ١٧ سنة	أوضحت النتائج أن الالدين جزء مهم وأساسي في المسكات وعند تنفيذ الحركات، وعليه فإن قوة القبضه تعد أحد العوامل الرئيسية في نجاح الأداء للمصارعين.
٣٨	زياجيل وآخرون Zyagil et all ١٩٩٦ بحث منشور (١٤٣)	تأثير التدريب السنوي على بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية للاعبين المنتخب القومى التركى فى المصارعة الحرة.	التعرف على تأثير التدريب السنوي على بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية للاعبين المصارعة الحرة.	التجريبى	١٢ مصارع تحت ١٦ سنة	أوضحت الدراسة وجود فروق معنوية عند ٠,٠٥ بين القياسين الأول والثاني لصالح الثاني، فى معدل الراحة للقلب، قوة القبضه الليفنى واليسرى، السرعة، المرونة،وقد لاحظ الباحث زيادة متوسط النسبة المعنوية فى سمك الدهن، وارتفاع التخاض فى وزن الجسم دون فروق معنوية.

تابع جدول (٥)
الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
٣٩	أثر وآخرون Utter et آخرون ١٩٩٨ al بحث منشور (١٣٥)	التغيرات الموسمية في التكوين الجسمي والقوة والقدرة لمصارعي الجامعات	التعرف على التغيرات التي في الجسم وبعض عناصر اللياقة البدنية أثناء الموسم التدريبي	الوصفي	٢٥ من مصارعي الجامعة	أسفرت النتائج أن المصارعين الذين تقابلت أوزانهم أثناء موسم التدريب فقدوا كمية ملحوظة من الكتلة العضلية دون أي تلام مع نقص في القوة الأيزومترية أو القدرة العضلية.
٤٠	جابوسكا وآخرون Czapowska ١٩٩٩ بحث منشور (١٢٩)	دراسة مقارنة في عناصر اللياقة البدنية لمجموعة من المصارعين المتفوقين والأقل منهم تفوقاً.	تهدف هذه الدراسة إلى توضيح الفرق في اللياقة البدنية لأكثر مصارعي الفريق القومي البولندي نجاحاً وإنجازاً وبين المصارعين الأخرين.	المنهج الوصفي	١٥٤ مصارع	أشارت النتائج أنه بمقارنة مجموعة الحاصلين على ميداليات والأبطال القوميين في المصارعة الحرية تبين أن المجموعة الأخيرة أظهرت قيمة عالية في أقصى استهلاك للاكسجين ومعدل ضربات القلب بينما جاءت القيم أعلى لمجموعة الميداليات في القدرة اللاهوائية للسائقين والترابيين، ولا توجد فروق بين المجموعتين في القوة عند العبء اللاهوائية PAT القدرة للاهوائية Ac

٣- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة إتضح أنها أجريت في الفترة من ١٩٧٨م حتى ٢٠٠٣م وعددها (٢٩) دراسة عربية و (١١) دراسة أجنبية وباستعراض تلك الدراسات و تحليلها إتضح ما يلي:-

- توجد دراسات اهتمت بوضع برامج تدريبية لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين مثل دراسة مسعد محمود، محمد الروبي ١٩٨٨م (٨٩) ، فرج عبد الرازق ١٩٩٣م (٥٣) ، إبراهيم جزر ١٩٩٦م (١).

- توجد دراسات اهتمت بتأثير تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية على أداء بعض الحركات والمهارات في رياضة المصارعة مثل دراسة خالد عبد الرؤوف ١٩٩٧م (٢٨) ، محمد الروبي ١٩٨٣م (٧٠)، محمد الأثرم ١٩٨٦م (٧٧) ، محمد الروبي ١٩٨٦م (٧١) ، السيد عيسى ١٩٩٥م (١٤) علاء قناوى ١٩٩٦م (٤٦) ، صلاح عسران ١٩٩٦م (٣٦) ، أحمد شعراوى ٢٠٠٢م (٧) ، صبرى قطب ١٩٩٧م (٣٢) ، محمد الروبي ١٩٩٨م (٧٤) ، السيد صديق ٢٠٠٢م (١١) ، صبرى قطب ٢٠٠٢م (٣٣).

- توجد دراسات اهتمت بتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية وتأثيرها على فعالية الأداء المهارى للمصارعين مثل دراسة محمد الروبي ١٩٨٦م (٦٩)، محمد الروبي ١٩٩١م (٧١)، على ريحان ١٩٩٤م (٤٦)، إيهاب صبرى ١٩٩٥م (١٨).

- توجد دراسات اهتمت ببرامج الإعداد المهارى وتأثيرها على بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين مثل دراسة مجدى عليوة ١٩٨٧م (٥٩) ، أشرف حافظ ١٩٩٢م (٩) ، إيهاب البراوى ١٩٩٨م (١٧) ، بيرجز سون ١٩٩٥م (١٠١) ، جابوسكا وآخرون ١٩٩٩م (١٢٩).

- توجد دراسات اهتمت بإجراء المقارنات مثل دراسة مسعد محمود ١٩٨٤م (٨٥)، فرج عبد الرازق ١٩٩٣م (٥٣) ، السيد المحمدى ٢٠٠٣م (١٠).

- توجد دراسات اهتمت بدراسة تأثير موسم التدريب على بعض مكونات اللياقة البدنية مثل دراسة فرج عبد الرازق ١٩٩٩م (٥٤) ، كيلي، جورنى ١٩٧٨م (١١٩) ، سونج، كيبرياتو ١٩٨٤م (١٢٨) ، اكيرسون ١٩٩٤م (١٠٩) ، ويبسون ١٩٩٤م (١٣٩) ، روميتش وسنينج ١٩٩٦م (١٢٤) ، زياجيل وآخرون ١٩٩٦م (١٤٣) ، آتر وآخرون ١٩٩٨م (١٣٥).

- بالنسبة للمنهج

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي وعددها (٢٨) دراسة بنسبة ٦٨,٢٩ % و عدد (١٣) دراسة بنسبة ٣١,٧٠ % استخدمت المنهج الوصفي والمسحي كمنهجاً علمياً للبحث وهذا ما جعل الباحث أن يستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

- بالنسبة للعينة

بلغ عدد أفراد العينة التي استخدمتها تلك الدراسات ٤٠,٣١ مصارع من مستويات وأعمار مختلفة حسب طبيعة ومنهجية تلك الدراسات، لذا فقد استخدم الباحث عينة قوامها ٣٢ لاعب من المصارعين الناشئين.

- بالنسبة لأدوات جمع البيانات

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة طبقاً لنوع ومتغير الدراسة فمنهم من استخدم المتغيرات البدنية أو الفسيولوجية أو المهارية أو كليهما معاً وقد استخدم البعض أجهزة القياس المختلفة، وقد تمكن الباحث من تصميم وتقنين اختبار خاص للقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وفعالية الأداء المهارى، وكذلك طريقة تقييم فعالية الأداء المهارى مع الاستعانة ببعض هذه الدراسات.

- بالنسبة للمعالجات الإحصائية

استخدمت معظم الدراسات أساليب إحصائية مشابهة لتى استخدمت فى هذه البحث، وقد اختلفت الطرق الإحصائية المستخدمة فى تلك الدراسات على الرغم من وجود اتفاق على استخدام المعاملات الإحصائية الأولية مثل المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري واختار (ت) ومعامل الالتواء والتقلطح، ويرجع ذلك إلى الهدف المراد تحقيقه من كل دراسة. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:-

- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث سواء فى النواحي الإدارية أو الفنية.
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث.
- كيفية إجراء القياسات التى تساهم فى جمع البيانات.
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعدلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها.