

## الفصل الثانى

### الاطار النظرى والدراسات السابقة

١ / ٢ الاطار النظرى

١/١/٢ خصائص المرحلة السنية

٢/١/٢ التدريبات المهارية وأهميتها

٣/١/٢ مكونات اللياقة البدنية

١/٣/١/٢ القوة العضلية

١/١/٣/١/٢ القوة القصوى

٢/١/٣/١/٢ القوة المميزة بالسرعة

٣/١/٣/١/٢ تحمل القوة

٢/٣/١/٢ التحمل الدورى التنفسى

٣/٣/١/٢ المرونة

٤/٣/١/٢ الرشاقة

٥/٣/١/٢ الاتزان

٢ / ٢ الدراسات السابقة

٣ / ٢ التعليق على الدراسات السابقة

٢ / ٠ الإطار النظري و الدراسات السابقة

٢ / ١ الإطار النظري

٢ / ١ / ١ خصائص المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة

٢ / ١ / ١ / ٢ النمو الجسمي

يذكر كمال عبد الحميد وزينب فهمي (١٩٨٢م) عن جيرد لانجهوف و شيواندرت أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مع زيادة الطول عامة و الأطراف خاصة وتبدأ بالأطراف 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 تنخفض حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين رقة جدران القلب واتساع تجاوبفه ، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافية. (١١ : ٤٤ ، ٤٥ )

٢ / ١ / ١ / ٢ النمو البدني

ويذكر احمد بدر حميد (١٩٩٥م) أن حركات اللاعب في هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام وكذلك الافتقار الى الرشاقة و القدرة على التحكم الحركي وهبوط وقتي في مستوى بعض الصفات البدنية و القدرات الوظيفية. ( ٢ : ٢٣ )

في حين تشير عنايات احمد فرج (١٩٩٠م) نقلا عن ماتيفيف الى ان النمو 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 كل من ( كول و هال ) الى أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية و قدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن ويتفق الباحث مع هذا الرأي. ( ٢٧ : ٧٥ ، ٧٦ )

كما يؤكد ذلك محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) إذ يرى 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. ( ٣٩ : ١٤٧ )

٣/١/١/٢ التغيرات النفسية :

يؤكد كمال عبد الحميد وزينب فهمي (١٩٨٢م) عن جيرد لانجهوف و شيواندرت أنه غالبا ما يتصف اللاعبون في هذه المرحلة بالحساسية الزائدة في تصرفاتهم وقد يكون القليل منهم عنيدا قليل الطاعة وعلى المدرب ألا يأخذ هذه الظاهرة على أنها مظهر من مظاهر التمرد أو عدم الطاعة لأنها في حقيقة الأمر شيئا ظاهريا فقط ، كما نجد منهم من يكون مكتئبا ، ومنهم من يتسم ببعض الروح المرحة والملاحظات التهكمية في حدود الأدب و الذوق ، كما يشعر اللاعب بأنه ينتمى الى الجماعة وأن الجميع يفهمونه وأنه على استعداد تام لبذل كل تضحية من اجل الآخرون . ( ١١ : ٤٦ ، ٤٧ )

٤/١/١/٢ التغيرات الاجتماعية :

ويؤكد احمد بدر بدر حميد ( ١٩٩٥م ) أن أهم ما يميز تلك المرحلة

- يزيد انتماء اللاعب للجماعة والولاء لها وكذلك تحقيق شخصيته وميوله من خلالها
  - الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس و الرغبة في تبادل الأحاديث مع أفراد شلته في الأمور المتعلقة بأخبار الرياضة والجنس والملابس والمناقشة مع الكبار تأكيدا للنزعة الاستقلالية .
- ( ٢ : ٢٤ )

٥/١/١/٢ النمو العقلي :

يشير صالح عبد العزيز (١٩٨٢م) الى أن من أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة ان يصل الذكاء العام بها الى درجة عالية وتظهر الميول المختلفة بوضوح ،وينمو خيال المراهق نموا خصبا ،وينتقل تفكيره من المحسوسات الى المعقولات . ( ١٦ : ١١٥ )

ويرى محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) أن النمو العقلي في هذه المرحلة يتميز بزيادة القدرة على التفكير والاستنتاج كما تزداد القدرة العقلية على الانتباه و التركيز و الملاحظة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضى.

- نمو جسمى سريع فى الطول والوزن واتساع الكتفين و طول الجذع والساقين و محيط الأرداف ، هذا و يكون معدل النمو لدى البنات أسرع من البنين
- تظهر مشكلات القوام نتيجة هذا النمو السريع

- يزداد معدل نمو القلب ولكن لا يكون بنسب متعادلة مع نمو الشرايين ولذلك يجب تجنب الأنشطة أو التمرينات العنيفة في بداية هذه المرحلة
  - يسبق النمو فى العظام نموا فى العضلات ويميل المراهق فى هذه المرحلة الى الاهتمام بجسمه وتناسق عضلاته
- نتيجة لما سبق فإن التوافق العضلى العصبى يضعف وتقل المقدرة على التحكم فى الحركات وتسمى هذه المرحلة بفترة الارتباك الحركى . ( ٣٩ : ١٤٩ )

#### ٢/١/٢ التدريبات المهارية وأهميتها

يتفق مارك ايفانس Marc Evans (١٩٩٧م) مع محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط وأنة لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن فى هذا النشاط.

( ٧٠ : ٧٩ )، ( ٣٩ : ٨٠ ، ٨١ )

ويؤكد نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م) نقلا عن وودن Widdon، رينولدز Renoldis (١٩٨٣م) انه يجب ان يتم الإعداد الخاص الموجه باستخدام تمرينات قريبه الشبه ومطابقة لطبيعة الاداء. ( ٥٥ : ٣ )

كما يتفق كلا من "محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح وطارق القطان" (١٩٩٣م) على أن الخصوصية فى التدريب تعنى تركيز الفرد على تقوية مجموعات العضلات العاملة فى النشاط التخصصى وهذا يتطلب معرفة تامة بكل من وظيفة العضلات واختيار التمرين المناسب لها والمشابه لشكل الأداء الفعلى أثناء الأداء. ( ٤٦ : ٨٣ )

### ٣/١/٢ مكونات اللياقة البدنية

يشير محمد صبحى حساين (١٩٩٥م) الى أن هناك اختلاف بين العلماء على تحديد مكونات اللياقة البدنية فيرى انها تتحدد في ( القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة - التوافق - القدرة العضلية - الدقة - زمن رد الفعل)، بينما يرى " بارو و مالك جى " ان مكونات اللياقة البدنية هي ( القوة - السرعة - القدرة - الجلد - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق - الإحساس الحركي - التوافق بين اليد والعين، القدم و العين ) ، فى حين أن " إيكارت " حدد مكونات اللياقة البدنية فى ( القوة - الجلد - السرعة - التوازن - المرونة - التوافق ) . ( ٤٣ : ٢٣١ - ٢٣٤ )

ويذكر مسعد على محمود ( ٢٠٠٣م) أنه كان هناك اختلاف فى حصر وتحديد مكونات اللياقة البدنية، ولعل ما صدر عن الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (١٩٨٠م) هو محاولة جديدة لإزالة هذا اللبس والاختلاف حيث قامت بتقسيم مكونات اللياقة البدنية الى جزئين وهما الجزء الاول ويرتبط بالصحة ويشمل عناصر ( التحمل الدوري التنفسي - القوة - التحمل العضلي - المرونة - التكوين الجسمي ) الجزء الثانى ويرتبط بالأداء المهارى ويشمل عناصر ( الرشاقة - الاتزان - التوافق - القدرة - السرعة - زمن رد الفعل ) . ( ٥٢ : ١٠٦ )

### MUSCULAR STRENGTH

### ١/٣/١/٢ القوة العضلية

عرف جورج ماجلين George McGlynn (١٩٩٦م) القوة العضلية بأنها مقدار الجهد المبذول عندما تكون العضلة أو المجموعات العضلية فى حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة تتميز بالشدة . ( ٦٣ : ١٠ )

واتفق جاكسون و آخرون Jackson et al (١٩٩٩م) على تعريف القوة بأنها قدرة العضلة فى التغلب على مقاومات تتميز بشدتها كما أضافوا أن عنصر القوة بإمكانه تحسين الأداء البدنى لأنه يساعد على الحصول على افضل أداء فى نوع الرياضة الممارس أثناء المنافسة ، وليس من الضرورى أن يكون الفرد على درجة عالية من القوة لتحقيق ذلك ولكن مجرد قدرته على التحكم فى قوته ومعرفته بالتوقيت السليم لاستخدامها يحقق له الفوز، كما أضافوا أنه عند تنمية القوة العضلية تكون التنمية شاملة لمجموعة من العضلات وليس عضلة

واحدة بذاتها لأنه عند تنمية القوة العضلية تشترك في مع العضلات العاملة العضلات المساعدة والعضلات المضادة. ( ٥٦ : ٤٧ - ٤٨ )

ويذكر محمد صبحى حسنين (١٩٩٥م) أن القوة العضلية تعد من المكونات البدنية الهامة والأساسية لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة خاصة، فالقوة العضلية هي أحد العناصر الهامة في ممارسة الأنشطة الرياضية، فهي تؤثر بطريقة مباشرة على سرعة الحركة والأداء والتحمل المهارى المطلوب ، كما أنها من اهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة الرياضية والممارسة الرياضية بصفة عامة. (٤٤ : ٢١٧)

ويشير احمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٤م) الى أن القوة العضلية هي أحد المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تتميتها لديه، وان عدم القدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهارى والخططى وعدم الوصول الى المستوى العالى. (٣ : ٢٢٨)

ويتفق إيهاب حامد البراوى (١٩٩٨م) مع امياخ وجوهاتسون & Umbach Johnson (١٩٧٢م) على أن المصارع يحتاج للقوة العضلية بأنواعها خلال المراحل المختلفة لتنفيذ المهارات الحركية سواء الدفاعية أو الهجومية ، فالمصارع يحتاج الى القوة العضلية القصوى الثابتة عند بداية تنفيذ الحركة في عملية المسك وكذلك في نهاية الحركة عند تثبيت المنافس في وضع معين ، ويحتاج القوة العضلية القصوى الحركية والقوة المميزة بالسرعة عند تنفيذ الحركة وعند الهروب من مسكه معينه للتغلب على المنافس. ( ١٠ : ١٠ )، ( ٥٧ : ٢٣ )

في حين يؤكد دان جابل Dan Gable (١٩٩٩م) أن المصارع المحظوظ هو الذى يتميز بعنصر القوة العضلية ويكون قادر على استخدامها بشكل جيد أثناء المنافسة حتى يستفيد منها أعلى استفادة ممكنة . ( ٦١ : ٦٠ )

و أهم أنواع القوة التي يجب ان تتوفر للمصارع حسب استطلاع رأى الخبراء مرفق(١)

١/١/٣/١/٢ القوة القصوى

يرى السعيد على ندا و محمد الكيلاني (د.ت) أن خبراء المصارعة قد اتفقوا على أن القوة القصوى هي العامل الأكبر في نجاح المصارع، وأن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم الى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة حتى يمكن أن يؤدوا الدفع والمسك بسهولة خلال التصارع. ( ٥٨ : ٥ )

يؤكد جيرمان وهانلى **Jerman & Hanley** (١٩٨٣م) أن المصارع يحتاج الى قدر عالى من القوة القصوى حتى يتمكن من أداء مهارات الرفع بطريقة ملائمة وقدرة عالية. ( ٦٧ : ١٥ )

ويذكر "سنجر **Singr**" (١٩٨٠م) أن القوة القصوى لها أهمية كبيرة فى بعض المسابقات والرياضات كرفع الأثقال والمصارعة ومسابقات الرمي فى العاب القوى. ( ٧٤ : ٢٢٤ )

ويتفق كلا من كمال درويش و محمد صبحى حسنين (١٩٨٤م) على أن قوة الذراعين والرجلين والجذع من المتطلبات الهامة للاعبى المصارعة. ( ٣١ : ٤١ ، ٤٢ )

ويتفق معهم "هاره **Harre**" (١٩٨٢م) ويضيف أن القوة المبذولة يجب أن تكون فى حدها الأقصى ضد المقاومة الخارجية المواجهة الفرد. ( ٦٦ : ١٠٨ )

ويشير محمد إبراهيم العيشى (١٩٩٦م) الى أهمية القوة القصوى بالنسبة للمصارعين حيث أن تميمتها تلعب دورا كبيرا فى نجاح المصارع والوصول به الى اعلى مستويات البطولة، كما يجب ان يعمل المصارع على تنمية وتطوير القوة العضلية بدرجة كبيرة تفوق متطلبات المنافسة حتى يتمكن من اداء حركات الرفع والسحب والدفع والتطويح بسهولة أثناء الصراع. ( ٢٩ : ٣٤ )

## Explosive Strength القوة المميزة بالسرعة ٢/١/٣/١/٢

يعرف السيد محمد عيسى (١٩٩٥م) القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمصارعين على أنها هي قدرة المصارع في التغلب على مقاومة حركة منافسة هجوما ودفاعا بسرعة عالية في كلا وضعي الصراع. ( ٨ : ١٢ )

يشير محمد صبحي حساتين (١٩٩٥م) إلى أن القوة المميزة بالسرعة عبارة عن قدرة بدنية مركبة فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة، وتوافر عنصرى القوة العضلية والسرعة ضرورى لإخراج القوة المميزة بالسرعة، ولكن وجودهما فقط لا يعنى بالضرورة نتائج عالية من القوة المميزة بالسرعة لذا يجب المزج فى تدريبات اللياقة البدنية بين مكونى القوة والسرعة. ( ٤٣ : ٣٧٣ )

ويتفق ايهاب حامد البراوى (١٩٩٨م) مع بتروف Raiko Petrov (١٩٨٦م) على أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر أحد أنواع القوة التى تتميز بها معظم الأنشطة الرياضية، وهى خاصية مركبة من القوة العضلية التى تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص السرعة وخصائص القوة وتتمشى مع طبيعة الأداء المهارى للمصارعين بحيث تتضمن أعلى فاعلية تحت ظروف وشروط التنافس، وقد أطلق عليها العديد من المسميات والتعريفات فأطلق عليها البعض القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية Explosive Strength، كما أطلق عليها البعض القدرة العضلية Muscular power. ( ١٠ : ١١ )، ( ٧٢ : ٤١ )

فى حين يشير على فهمى البيك (١٩٩٢م) الى أن الفارق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يتلخص فى أن الاولى يبذل اللاعبون فيها قوة أقل من القصوى فى أقل زمن ممكن لمرة واحدة أما الثانية فهى بذل قوة أقل من القصوى وسرعة أقل من القصوى لعدد من المرات وتعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها ( القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ) والقوة الانفجارية بأنها ( القدرة على قهر مقاومة أقل من القصوى فى أسرع وقت وأقل زمن ممكن ) . ( ٢٦ : ١١٧ )

ويؤكد **محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)** نقلا عن **لارسون و يوكم Larson & Yocom** أنه يشترط لتوافر القوة المميزة بالسرعة فى الفرد أن يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية، ودرجة عالية من السرعة، ودرجة عالية من المهارة الحركية التى تنتهى أسبابها بالتكامل بين القوة العضلية والسرعة. ( ٣٩ : ٩٩ )

كما يضيف **محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م)** نقلا عن **بارو وماجى** أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية فى العضلات يعتبر من متطلبات الأداء الرياضى فى المستويات العالية وأن هذه القدرة من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة العضلية و السرعة و يمتلكون القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لإحداث الحركة القوية والسريرة فى نفس الوقت من أجل تحقيق الأداء الفائق. ( ٤٠ : ٧٨ )

ويشير **احمد خاطر وعلى البيك ( ١٩٨٤م )** الى أن القوة المميزة بالسرعة تظهر أهميتها للمصارعة من خلال تنفيذ المهارات الفنية والخططية مقابل الجهود التى يبذلها المنافس للمقاومة. ( ٣ : ٣٤ )

ويذكر **السعيد على ندا و محمد الكيلانى (د.ت)** أنه نادرا ما تكون القوة البطيئة ذات أهمية للمصارع، فالقوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة فى تشتيت انتباه المنافس، فالمصارع الجيد هو الذى يفجر قوته عند مسك المنافس وفى اللحظة المناسبة، والمصارع الذى ينفذ مسكاته وحركاته ومناورات بهذه الكيفية يمتلك ميزة جيدة، فهو يمتلك القدرة على الدفاع والهجوم اللذين لا يتطلبان الانتظار أو التروى. ( ٥ : ٦١ )

ويتفق كلا من **محمد النبوى الأشرم (١٩٨٦م)** و**السيد محمد عيسى (١٩٩٥م)** و**مسعد على محمود (١٩٩٧م)** على أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين، حيث أنها لا تقل فى أهميتها عن أنواع القوة الأخرى كالقوة القصوى وتحمل القوة، فهى من المكونات البدنية الحاسمة فى رياضة المصارعة وتعزز القدرات التنافسية للمصارع، فيجب الاهتمام بالقوة للمصارعين مع تحديد النوع المطلوب للأداء، ولا يستطيع المصارع تحقيق هذا الهدف المطلوب خلال التدريب أو فى المباريات دون تطوير وتحسين القوة المميزة بالسرعة.

## MUSCULAR ENDURANCE التحمل العضلى ٣/١/٣/١/٢

يعرف جورج مجلين (١٩٩٦م) التحمل العضلى بأنه قدرة العضلة على المحافظة على الانقباض أو تكرار الانقباض لأطول فترة ممكنة. (٦٣ : ١٠)

كما يعرف السيد محمد عيسى (١٩٨٧م) التحمل العضلى بأنه قدرة المصارع على اداء مناورات وحركات المصارعة المختلفة بثبات واستمرار فى العمل ضد مقاومات متوسطة بكفاءة تحت الظروف التنافسية مع تأخر ظهور التعب وسرعة العودة الى الحالة الطبيعية بين المباريات فى أقل زمن ممكن. (٧ : ١٣)

ويشير كلا من محمد رضا الروبى (١٩٨٦م) وعلى السعيد ربحان (١٩٩٥م) ومسعد على محمود (١٩٩٧م) الى أن التحمل العضلى من اهم المكونات البدنية للاعبى المصارعة، لأن المصارع يظل فى حالة حركة دائمة خلال المباراة لما يقوم به من هجوم ودفاع حتى لا يخسر نتيجة المباراة بالنقاط الفنية أو لمس الكتفين. (٤٢ : ٢٥)، (٢٤)، (٥١ : ٢٤٠)

ويتفق عادل عبد البصير (١٩٩٩م) مع محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م) على أن التحمل العضلى مركب من صفتى القوة والتحمل ويعتبر كذلك من الصفات البدنية التى تستلزم متطلباتها قدرا معينا من القوة العضلية لفترات طويلة كما هو الحال فى رياضة التجديف والملاكمة والمصارعة. (١٧ : ٩٩)، (٤٣ : ٢٨٣)

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) أن التحمل العضلى من القدرات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التى تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة، أى مع موالاة تكرار الأداء كما هو الحال فى رياضة المصارعة. (٣٩ : ١٠٠)

ويشير مسعد على محمود (١٩٨٤م) عن جيرمان وهانلى **Jerman & Hanley** (١٩٨٣م) الى أن المصارع الذى يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلى يستطيع تحويل الهزيمة الى نصر خلال الدقائق الأخيرة من المباراة. (٤٨ : ٣٢)

ويتفق مسعد على محمود (١٩٨٢م) مع امباخ وجوهانسون **Umbach & Johnson** (١٩٧٢م) على ان المصارع يحتاج الى مستويات مرتفعة من التحمل العضلى بالإضافة الى

القدرات البدنية الأخرى وأن المصارع يكتسب عنصر التحمل العضلي الخاص بالمصارعة من خلال التدريب على المهارات الأساسية والمنافسات حيث يرى أن أفضل إعداد للمصارع هي المصارعة نفسها وإن المصارع يحتاج إلى تحمل عضلي عام لعضلات الجسم وتحمل عضلي خاص بعضلات معينة تعمل أكثر من غيرها في الصراع مثل مجموعته عضلات الذراعين والرجلين والرقبة حيث يقع عليهم العبء الأكبر في التصارع. (٤٧ : ٥٣)، (٥٧ : ٢)

ويشير مسعود على محمود (١٩٨٢م) نقلا عن كوبتسوف **kepetsove** إلى أن التحمل العام للمصارع هو قدرة المصارع على تنفيذ عمل بدني متواصل ذو شدة متوسطة، وأن التحمل الخاص هو قدرة المصارع على إنجاز عمل خاص محدد الشدة بفاعلية خلال فترات زمنية محددة وأن التحمل الخاص يتأسس على القاعدة الأساسية للتحمل العام، والمصارع الذي يتمتع بقدر عالي من التحمل الخاص يمكنه تنفيذ جميع أنواع الخطفات مع أي منافس بفاعلية. (٤٧ : ٥٨ ، ٥٩)

### ٢/٣/١/٢ التحمل الدوري التنفسي Cardiorespiratory Endurance

يتفق عادل عبد البصير (١٩٩٩م) مع محمد صبحي حساتين واحمد كسرى معاني (١٩٩٨م) على أن التحمل الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على الاستمرار في العمل لفترات طويلة، كما أنه عامل محدد لمستوى الإنجاز أثناء التدريب ومقياس لقدرة اللاعب على الأداء الحركي. (١٧ : ١١٧)، (٤٥ : ١٩٦)

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) أن التحمل الدوري التنفسي يعتبر صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بشدة حمل عالية أو متوسطة. (٣٩ : ١٧٤)

ويتفق سيرجيو بروبازنسكى **Sergei Preobrazhensky** (١٩٨١م)، بتروف

**Raiko Petrov** (١٩٨٦م)، فرج عبد الرازق فرج (١٩٩٣م) وتوماس و روجر **Thomas & Roger** (١٩٩٥م) على أن مفهوم التحمل الدوري التنفسي الخاص بالمصارعة يعني قدرة المصارع وأجهزته الحيوية على مقاومة التعب نتيجة لمحاولاته الهجومية والدفاعية المتكررة أثناء المباراة. (٧٥ : ٦٠)، (٧٢ : ٤٤)، (٢٨ : ٢٦ - ٢٧)، (٧٧ : ١٤٠)

ولكى يستطيع المصارع أداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية بصورة جيدة يجب عليه اكتساب مستوى جيد من عنصر المرونة لان المصارعة تتم فى مواقف ديناميكية معقدة.

### FLEXIBILITY المرونة ٣/٣/١/٢

يتفق كلا من هارا (١٩٧١م) وعصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢م) وتوماس وروجر Thomas & Roger (٢٠٠٠م) على تعريف المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء أى حركة بمدى واسع. (٦٥ : ٣٥٠)، (١٩ : ١٩٥)، (٧٨ : ٣٢٢)

ويعرف السيد محمد عيسى (١٩٨٧م) المرونة إجرائيا بأنها قدرة المصارع على أداء الحركات الهجومية والدفاعية خلال المدى الكامل للمفاصل العامة بالانسيابية المطلوبة كما فى حركات القوس. (٧ : ٢٢)

وتؤكد باتريشيا Patricia D (١٩٩٥م) أن المرونة هى مكون حيوى من مكونات اللياقة البدنية لما لة من فوائد وظيفية وترويحية وأمنية وعلاجية تساعد على الأداء بصورة جيدة فى جميع أنشطة الحياة المختلفة. (٧١ : ١٠٢)

ويذكر محمد صبحى حسنين (١٩٩٥م) نقلا عن بيوتشر Bucher أن فاعلية الفرد فى كثير من الأنشطة الرياضية تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهدا أقل من الشخص الأقل مرونة. (٤٣ : ٣٢٤)

ويرى احمد خاطر وعلى فهمى البيك (١٩٨٤م) أن المرونة تعتبر واحدة من القدرات البدنية الهامة لجميع الرياضات حيث نمو هذه القدرة يتيح للرياضى إمكانية أداء الحركات الرياضية بسهولة وبطريقة اقتصادية وفعالة. (٣ : ٣٥)

ويتفق جاكسون وآخرون Jackson et al (١٩٩٩م) على أن المرونة عنصر خاص يختص به مفصل معين بذاته فليس من الضرورى عندما يكون الفرد يمتاز بالمرونة فى مفصل الكتفين أن يكون يمتاز بالمرونة فى مفصل الحوض وذلك لأنه عند تنمية المرونة فى مفصل معين تكون التنمية خاصة بهذا المفصل فقط. (٥٦ : ٦٨)

كما أضافوا أنه من الضروري احتواء عملية الإحماء فى كل وحدة تدريبية على مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة لما لها من قدرة على تهيئة العضلات العاملة وتكيفها مع الأحمال المعطاة. ( ٥٦ : ٧٣ )

ويشير مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م) الى أنه ليس هناك دلائل تشير الى التأثير السلبى لتمارين المرونة على الناشئين إذا استخدمت دون إفراط ومن الأهمية التذكير فى استخدام تمارين المرونة لهم قبل البلوغ ما دام هناك حرص على عدم إلحاق الضرر بالمفاصل والعمود الفقرى. ( ٥٣ : ١٥٥ )

ويشير جيرمان وهانلى **Jermain & Hanley** (١٩٨٣م) الى ان المرونة من المكونات البدنية التى يحتاجها المصارع بشدة لتنفيذ الحركات الفنية كما أنها تعزز القدرة التنافسية للمصارعين. ( ٦٧ : ١٤ )

كما يؤكد حنفى محمود مختار (د.ت) على ان افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لاداء المهارات الأساسية، كما ان افتقارها يؤدي الى صعوبة تنمية القدرات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة. ( ١٣ : ٦٩ )

ويتفق محمد إبراهيم العيشى (١٩٩٦م) مع السيد محمد عيسى (١٩٨٧م) على ان المرونة من المكونات البدنية الهامة للمصارع وتساعد على اكتساب وإتقان الأداء المهارى لحركات المصارعة بصفة عامة وحركات التقوس بصفة خاصة والهروب والتخلص من المسكات الصعبة بالإضافة الى إنها تساعد اللاعب على وقاية نفسه من الإصابات المختلفة، وأن المصارع الذى يتميز بالمرونة يصعب هزيمته بلمس الكتفين، كما تكون لديه فرصة جيدة لأداء حركات التقوس الهجومية والدفاعية والتي أعطاها القانون نقاطا فنية أكثر من الحركات الأخرى. ( ٣٤ : ٣٩ )، ( ٧ : ٢٥ )

ومن الأهمية أن يكتسب اللاعب مستوى جيد من عنصر الرشاقة لأنه يعتبر العنصر الذى يربط بين عناصر القوة والسرعة والمرونة و الاتزان ببعضها أثناء الأداء فى المباريات.

## AGILITY

٤/٣/١/٢ الرشاقة

يتفق كلا من بتروف (١٩٨٦م) و توماس وروجر (١٩٩٥م) وعادل عبد البصير (١٩٩٩م) على أن الرشاقة تعنى مدى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه او سرعة تغيير اتجاهه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه وسواء كان ذلك على الأرض او فى الهواء. (٧٢ : ٤٧)، (٧٧ : ٤٨٠)، (١٧ : ١٤٧)

ويتفق كلا من مسعد على محمود (١٩٨٤م) ، السيد محمد عيسى (١٩٩٥م) ، محمد إبراهيم العيشى (١٩٩٦م) على أن الرشاقة الخاصة هى قدرة المصارع على تغيير مستويات وضع الجسم او جزء منه ليتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء الصراع بسرعة ودقة وتوافق تام، او هى قدرة المصارع على التحكم فى تغيير وضع جسمه والإحساس به فى الاتجاهات المختلفة لنجاح تنفيذ الأداء المهارى والخططى بسرعة ودقة مع التحكم فى التوافق الحركى المركب. (٤٧: ٣٤)، (٨ : ٨)، (٤٣: ٤٨)

ويضيف عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن اللاعب يحتاج الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات حركية فى نسق واحد او فى اداء حركى ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر من الدقة كما يحدث فى مختلف الألعاب الجماعية والمنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة. (١٧ : ١٤٩)

وبنوة مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م) الى أهمية الرشاقة بأنها من اهم متطلبات اللياقة البدنية فى مرحلة الناشئين نظرا لأنها عنصر فعال فى اداء المهارات الحركية فى كافة الرياضات والألعاب فهى تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد فى الجهد المبذول فى الحركات وتسهم فى سرعة تعلم المهارات الأساسية وتحقق للناشئين تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركى. (١٥٧ : ٥٣)

ويؤكد كمال عبد الحميد و محمد صبحى حسائين (١٩٨٧م) على الاهتمام عند تنمية الرشاقة بالربط بينها وبين طرق العمل الحركى للاعبين فكلما ازداد حجم حصيلة المهارات الحركية التى يجيدها اللاعبون زادت إمكاناتهم فى تعلم المهارات الحركية الجديدة، وبالتالي زادت إمكاناتهم فى تحسين الرشاقة. (٣٢ : ٢٠٩)

ويشير محمد صبحى حساتين واحمد كسرى معانى (١٩٩٨م) الى أن هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية اخرى مثل الدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركى والتوافق، وأنها من أكثر العناصر المطلوبة فى الحركات التوافقية المعقدة التى تتطلب قدرا عاليا من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل فى أدائها.  
( ٤٥ : ١٢٩ )

كما يؤكد كلا من هارا (١٩٨٢م) وحسن عبد السلام (١٩٩٢م) و عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢م) على أن التدريب التنافسى على الأداء المهارى المركب هو أحد الأساليب والطرق لخلق مواقف متغيرة أثناء الصراع، وتلعب الرشاقة الخاصة دورا رئيسيا فى هذا الأداء، ولتحقيق ذلك يجب الارتقاء بالأداء الفنى والقدرات البدنية للمصارع.  
( ٦٦ : ٢٠ )، ( ١٢ : ٢٢ )، ( ١٩ : ٤٠ : ٤١ )

#### BALANCE الاتزان ٥/٣/١/٢

يرى محمد صبحى حساتين (١٩٩٥م) أن التوازن يعنى قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات او الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة من الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية. ( ٤٣ : ٤١٥ )

ويشير محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ( ١٩٩٤م ) أن المعنى العام للتوازن يتضح من خلال القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء أوضاع كما فى وضع الوقوف على قدم واحدة مثلا، او عند اداء حركات كما فى حركات المشى على عارضة مرتفعة. ( ٤٠ : ٣٦٣ )

ويتفق كلا من محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ( ١٩٩٤م ) مع محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع (١٩٩٥م) و محمد السيد خليل (٢٠٠٠م) على ان تميز الفرد الرياضى بالتوازن الجيد يسهم فى قدرته على تحسين وتنمية مستوى ادائه للعديد من الحركات أو الأوضاع فى معظم الأنشطة الرياضية. ( ٤٠ : ٣٦٣ )، ( ٣٥ : ١٢٦ )، ( ٣٦ : ٢٣٠ )

ويشير مسعد على محمود ( ١٩٨٢م ) أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية التى تعتمد بدرجة كبيرة على التوازن الثابت مثل المصارعة والجودو وكرة القدم. ( ٤٧ : ٣٦٣ )

ويتفق محمد صبحى حسانين ( ١٩٩٥م ) مع امباخ وجوهانسون Umbach & Johnson (١٩٧٢م) على أن أهمية التوازن بالنسبة للمصارع تكمن فى أن الحركات الفنية والخططية المختلفة كثيرا ما تنفذ على مساحة استناد محدودة جدا وفى مجال حركى ضيق جدا وفى مواجهة تحركات المنافس الدفاعية والهجومية، وتعتبر مدة دوام احتفاظ المصارع بالتوازن وسرعة استعادة التوازن الجيد مقياسا للتوازن الثبات مع اخذ مقدار القوة المحافظة على التوازن والقوة المخلة بالتوازن ومساحة الاستناد وموضع مركز الثقل بعين الاعتبار .

(٤٣ : ٢٨) ، (٥٧ : ٢٦)

ومن هنا عرف السعيد على ندا ومحمد الكيلانى ( د.ت ) التوازن بالنسبة للمصارعة بأنة قدرة المصارع على المحافظة والتحكم الكامل فى الوضع الذى يتخذه الى جانب الحركات ذات التردد السريع والمناورات المفاجئة ضد المنافس . ( ٥ : ٦٢ )

## ٢ / ٢ الدراسات السابقة

تعددت الدراسات التى تناولت المصارعة وقد توصل الباحث الى مجموعة من الدراسات التى استهدفت تنمية اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة وكان عددها فى البيئة المصرية (١٥) دراسة، وكان عددها فى البيئة الأجنبية ( ٤ ) .

- وقسمت تلك الدراسات الى دراسات اهتمت بوضع برامج تدريبية ومعرفة تأثيرها على اللياقة البدنية وعددها " ٥ " دراسات .
- دراسات اهتمت بإجراء المقارنات من الناحية البدنية وعددها " ٤ " دراسات .
- دراسات تناولت دراسة مكونات اللياقة البدنية وتأثيرها على الناحية المهارية وايضا محاولة وضع مستويات معيارية لها وعددها " ٥ " دراسات .
- دراسات تناولت تأثير موسم تدريبى كامل على مستوى تنمية اللياقة البدنية وكان عددها " ٥ " منها " واحدة " فى البيئة المصرية و " ٤ " دراسات فى البيئة الأجنبية .

وفيما يلى نستعرض تلك الدراسات : -

جدول ( ١ )

الدراسات المسابقة الخاصة بوضع برامج تدريبيه

الاستنتاجات	القيمة		المناهج	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث
	نوعها	عددها				
ادى البرنامج الى تحسين مستوى كل من الصفقات البنديه الخاصه بالنسبه لقراد المجموعه التجريبيه ( ١ )	مصارح تحت ١٤ سنة	٣٨	التجربى	وضع برنامج تدريبي لتنمية الاثران الديناميكي و التعرف على اثره على المصارعين تحت ١٤	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاثران الديناميكي و التعرف على اثره على المصارعين تحت ١٤ سنة .	ابراهيم احمد جزر ١٩٩٦ م دكتوراه
حقق البرنامج التويرى فروق داله اخصابنا بين القياسون القبلى و البعدى للمجموعه التجريبيه و المجموعه المضابجه للمصالح المجموعه التجريبيه ( ٤ )	مصارح ناشئ من ٩ - ١٢ سنة	٦٠	التجربى	إعداد برنامج بالألعاب الفرصيه و التعرف على تأثيره على مستوى اللياقه البدنيه للمصارعين الناشئين	تأثير برنامج مقترح لارتقاء مستوى اللياقه البدنيه للمصارعين الناشئين	اشرف حافظ محمد ١٩٩٢ م ماجستير
حقق البرنامج التجربى المقترح فوقاً مضمونه للمصالح المجموعه التجريبيه فى جميع القياسات و الاختبارات البنديه و المهاريه الخاصه بالرشاقه و القوه المميزه بالمسرحه ( ٨ )	مصارح	٣٤	التجربى	التعرف على تأثير البرنامج المستخدم دراسه التحسن لمستوى الاداء المهارى لبعض حركات مجموعه الخطف خلفا للمصارعين	تأثير برنامج تدريبي مقترح لارتقاء مستوى الرشاقه و القوه المميزه بالمسرحه على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطف خلفا للمصارعين	السيد محمد عيسى ١٩٩٥ دكتوراه
السبرنامج المقترح له تاثير مضموى على المجموعه التجريبيه	ناشئ من ١٠ - ١٢ سنة	٢٨	التجربى	• وضع برنامج تدريبي لتنمية الازراك الحس حركى • التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المبتدئين	أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الازراك الحس حركى على فعاليه الاداء المهارى للمبتدئين ممن ١٠ - ١٢ سنة فى رياضه المصارحه	على السيد ريحان ١٩٩٣ دكتوراه
حقق البرنامج المقترح تحسنا مضمونا فى القوه المضمليه الثابته و الحركيه و كذلك فعاليه الاداء المهارى ( ٢٤ )	مصارح	٣٠	التجربى	• وضع برنامج تدريبي تخصصى بالأثقال للمصارعى المرحله الراهه لتنمية القوه المضمليه	تأثير برنامج تخصصى بالأثقال على فعاليه الاداء المهارى للمصارعين	على السيد ريحان ١٩٩٥ الناج على

جدول ( ٢ )

دراسات المسابقة الخاصة بإجراء المقارنات من الناحية البدنية

اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينية		الاختناجات
				نوعها	عددها	
ابيهاب حمام البرازي ١٩٩٨	تأثير التدريب في وضعي الصراخ الراسي و الأقي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين (دراسة مقارنة)	الاستعرف على تأثير التدريب في وضع الصراخ (وقفا - أيضا ) وفي كلا الوضعتين معا على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٤ - ١٦ سنة	التجريبي	٣٠ مصارع من ١٤ - ١٦ سنة	حقيق السبر تاريخ تقريبا لمجموعة التدريب في وضعي الصراخ معا على المجموعتين الأخرين في تنمية مكونات اللياقة البدنية ، يليها مجموعة التدريب في وضع الصراخ العالي يليها مجموعة التدريب في وضع الصراخ ارضيا . ( ١٠ )	
سالم عبد اللطيف سويدان ١٩٧٣	دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع في بعض مكونات اللياقة البدنية	التعرف على الفرق بين مستويات اللياقة البدنية لدى الملاكم والمصارع ذوي المستوى العالي	وصفي	٥٠ مصارع ملاكم	أستقل ملاكمي و مصارعى صغية البحث الى عناصر الرشاقة والسرعة والقوة . المصارعين يتميزون على الملاكمين في عناصر الجهد الدوري التنفسي والمرونة والقوة العضلية . ( ١٤ )	
فرج عبد الرزاق فرج ١٩٩٣	دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاصبي المصارعة الحرة والرومانية للراه	الاستعرف على الفرق بين اصبي الحرة والرومانية في القدرات البدنية المميزة لكل منهم	الوصفي	٦٠ اصبا	تفوق اصبي المصارعة الحرة على اصبي المصارعة الرومانية في مقدرات التحمل العضلي العام والمرونة والرشاقة و التحمل الدوري التنفسي وبعض قياسات سرعة رد الفعل	
ماجستير					تفوق الاصبي المصارعة الرومانية على اصبي المصارعة الحرة في مقدرات التحمل العضلي للراعين والبطن ( ٢٨ )	
مسعد على محمود	دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلي الديناميكي بين اصبي الفسريق القومسي المصارعة للمصارعة	الاستعرف على مستوى التحمل العضلي الديناميكي للمجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بصفة عامة ومادات الدراعين وعضلات البطن لمن لمجموعتي الفسريق القومسي تحت ٢٥ - فوق ٢٥ سنة	المسحي	١٨ اصبي الفسريق القومسي	لا توجد فروق معنوية في مستوى التحمل العضلي الديناميكي بين مجموعتي البحث . كما حدث تحسن في التحمل العضلي للمجموعة المادة والمنسقية للراعين والبطن ( ٤٨ )	
النتاج علمي						

جدول ( ٣ )  
دراسات المسابقة الخاصة بدراسة عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على الناحية المهارية  
ومحاولة وضع مستويات معيارية لها

اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المفهوم	المنهج		عددها	المنهجية		الاستنتاجات
				التجريبي	المسحي		نوعها	مصادرها	
علاء محمد قناري ١٩٩٦ ذكتوراه	تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة	وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية ( القسوة ، المتحمل ، المرونة ) للمصارعين البراعم تحت ١٤ - ١٦ سنة	التجريبي	المسحي	٢٠٠	مصادر من ١٤ - ١٦ سنة	استفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية للمرحلتين السنتين ١٤ - ١٦ سنة لعناصر القوة و التحمل و المرونة ( ٧ )	أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة احصائية في القياس السبعي للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية وكذلك مستوى الاداء المهارى ( ٢٠ )	
علي السميد ريحان ١٩٨٧ ماجستير	وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار	وضع مستويات معيارية لكل من القوة العضلية و المتحمل العضلي و المرونة للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة - وصل مقارنة بين فئات الأوزان الحقيقية و الأوزان المقسمة و الأوزان الحقيقية لعناصر القوة و التحمل و المرونة	المسحي	المسحي	١١٠	مصادر من ١٩ فوق سنة	وقد تحقق وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة و المرونة و التحمل العضلي ) للمصارعين فوق ١٩ سنة ( ٢١ )		
محمد النبوي الاشرم ١٩٨٦ ماجستير	أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهه ( السنتين الأمامي ) للناشئين ١٨ - ٢٠ سنة	التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهه بالإضافة الى زمن الاداء	التجريبي	التجريبي	١٢	مصادر من ١٩ ابطال الجمهورية	تحسن القوة المميزة بالسرعة بدرجة معنوية للمجموعه التجريبية		
محمد رضا الروبي ١٩٨٣ ماجستير	أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن الاداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهه بالظفر لدى المصارعين المبتدئين	التعرف على تأثير تنمية المرونة الخاصة لمفاصل العمود الفقري و الفخذين على تحسين زمن اداء حركة الرمية الخلفية	التجريبي	التجريبي	٤٣	طلاب الفرقة الثانية	- أدى البرنامج الى تحسين كلا من مرونة الفخذين و العمود الفقري وكذلك المجموعات الضلية العاملة عليها. - تحسن في الاداء المهارى للحركة. ( ٤١ )		

الدراسات المسابقة الخاصة بتأثير موسم تدريبي على عناصر اللياقة البدنية

جدول ( ٤ )

الاستنتاجات	العينة		المنهج	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث
	نوعها	عددها				
وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والسبعي لخصائص القياس السعدي في كل من المتغيرات ألتسمية ( وزن الجسم ، كتلة الجسم بدون دهون ، و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، و المسعة الألاهوسية ، القوة العضلية لكل من مفصل المرفق ومفصل الركبة و الجذع و الرقبة و المرونية لكل من الرقبة و مفصل الكتف (٧٦) و تحسين القدرة الهوائية لاستهلاك الأوكسجين ، معدل اللبطين ، كما تحسنت قياسات الكمحل العضلي للذراعين ، قوة الرجلين ، بينما لم يحدث تحسن و اوضح في قوة الذراعين كما لم يحدث تغيرات في في نسبة الدهن ، الطول ، الوزن . ( ٥٩ )	براعم من ٩ : ٧ سنوات	٤٥	التجريبي	متابعة تغيرات القدرة الهوائية و القدرة العضلية كنتيجة للتدريب المصارعة خلال الموسم التدريبي لمدة ثلاث شهور	تأثير التدريب الموسمي على متغيرات بدنية و فسيولوجية لتخبة من مصارعى الجامعة	سونج و كيبيرانو Song, T. M and Cipriano. n ١٩٨٤
اظهرت الدراسة وجود دالة إحصائية في بعض قياسات القوة و القدرة إلا هو الية القصوى كما نقص مقدار الدهن خلال الموسم الرياضى ( ٦٢ )	مصارع من المدرسة الثانوية	٣٥	الوصفي	الاستعرف على التغيرات الحادثة في تركيب الجسم ، القوة و القدرة العضلية لمصارعى المدرسة الثانوية عبر موسم المنافسات	تغيرات موسمية في تركيب الجسم و القوة و القدرة العضلية لمصارعى المدرسة الثانوية	كلارك و فاكارو و الدرسين Clarke, D. H, Yaccaro, p and Andresen, N. M ١٩٨٤
وجدت فروق دالة بين فترات القياس في متغيرات القوة القصوى و القدرة العضلية و قوة القبض و لكل من المجموععة التجريبية و المجموععة الضابطة كما زاد كل من كتلة الجسم ووزن الجسم بدون دهون عند نهاية الموسم ( ٧٣ )	متوسط أعمارهم ٩ ، ١٥ سنة	١٤	التجريبي	التعرف على تأثير الموسم الرياضى للمصارعة و ذلك إلقاء الوزن على تركيب الجسم و القدرة العضلية للذراعين و النمو البدنى للمصارع الناشئ	تغيرات رياضية موسمية في تركيب الجسم و النمو القدرى و القدرة للمصارعين الناشئين	روبييتش و سينينج Roemmich; J. N Sinning; W. E ١٩٩٦
- ان الموسم التدريبي قنك أدى الى تحسن مستوى بعض القدرات البدنية و - و أدى الى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية ( ٢٩ )	لاعلى نادى الطيران	١٧	الوصفي	الاستعرف على تأثير موسم تدريبي كامل على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و الالثرولوجية و البدنية	تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الالثرولوجية و البدنية للمصارعين	فرج عبد الرزاق فرج ١٩٩٩ دكتوراه

### ٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي :

اشتملت الدراسات السابقة على مجموعتين رئيسيتين

المجموعة الاولى : دراسات عربية وعددها (١٥) دراسة جميعها في مجال المصارعة  
المجموعة الثانية : دراسات أجنبية وعددها ( ٤ ) دراسات وجميعها أيضا في مجال المصارعة

وباستعراض هذه الدراسات التي بلغ عددها ١٩ يتضح ان مجموعة منها وعددها (٥)  
وهي دراسة إبراهيم احمد جزر ١٩٩٦م ( ١ ) ودراسة اشرف حافظ محمد ١٩٩٢م ( ٤ )  
ودراسة السيد محمد عيسى ١٩٩٥م ( ٨ ) ودراسة على السعيد ريحان ١٩٩٣م ( ٢٢ )  
ودراسة على السعيد ريحان ١٩٩٥م ( ٢٤ ) قد اهتمت بوضع برامج تدريبية لتنمية بعض  
مكونات اللياقة البدنية للمصارعين .

وهناك أيضا مجموعة اهتمت بإجراء المقارنات وهي دراسة سالم عبد اللطيف سويدان  
١٩٧٣م (١٤) ودراسة مسعد على محمود ١٩٨٤م(٤٨) ودراسة فرج عبد الرازق فرج  
١٩٩٣م ( ٢٨ ) أيهاب حامد البراوى ١٩٩٨م(١٠) .

وهناك مجموعة من الدراسات وعددها ( ٥ ) اهتمت بتأثير عناصر اللياقة البدنية على  
اداء واحدة او اكثر من مهارات المصارعة وهي دراسة السيد محمد عيسى ١٩٨٧م( ٧ )  
ودراسة علاء محمد قناوى ١٩٩٦م (٢٠) ودراسة على السعيد ريحان ١٩٨٧م( ٢١ ) ودراسة  
محمد النبوى الأشرم ١٩٨٦م( ٣٧ ) ودراسة محمد رضا حافظ الروبى ١٩٨٣م ( ٤١ ) .

وان مجموعة من الدراسات وعددها ( ٥ ) دراسات وهي دراسة فرج عبد الرازق  
١٩٩٨م ( ٢٩ ) و دراسة رويميتش و سينينج ١٩٩٦م( ٧٣ ) ودراسة اكيرسون واخرون  
١٩٩٤م (٦٢) ودراسة كلارك و فاكارو واندرسين ١٩٨٤م ( ٥٩ ) ودراسة سونج و كيبيريانو  
١٩٨٤م (٧٦) قد قامت بدراسة تأثير موسم تدريبي على بعض مكونات اللياقة البدنية .

### ١/٣/٢ الهدف :

ويرى الباحث ان هذه الدراسات جميعها تناولت بطريقة او بأخرى مكونات اللياقة البدنية إما تأثيرها وإما تأثير متغير تجريبي عليها .

### ٢/٣/٢ المنهج :

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي واستخدمت مجموعة منها وعددها ٨ دراسات المنهج الوصفي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة للدراسة .

### ٣/٣/٢ العينة :

جميع الدراسات استخدمت عينة من لاعبي المصارعة ولكن منهم من استخدم لاعبي الفرق القومية ومنهم من استخدم منتخب الجامعة ومنهم من استخدم البراعم ومنهم من استخدم لاعبي المدارس الثانوية ومنهم من استخدم اللاعبين الناشئين

### ٤/٣/٢ أدوات جمع البيانات

تعددت الاختبارات و المقاييس المستخدمة فى الدراسات السابقة وذلك طبقا لنوع ومتغيرات الدراسة فمنهم من استخدم المتغيرات البدنية أو المهارية أو كليهما معا ومنهم من استخدم أجهزة القياس المختلفة .

### ٥/٣/٢ الأساليب الإحصائية :

لقد تعددت الطرق الإحصائية المستخدمة فى تلك الدراسات مع ان جميعها قد استخدمت الأساليب الإحصائية الأولية مثل الوسيط والمتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء إلا أن بعضها استخدم أساليب إحصائية أكثر تعقيدا وذلك وفقا لمتطلبات الدراسة وما يناسبها .

### ٦/٣/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث سواء فى النواحي الإدارية او الفنية
- تحديد كيفية إجراء القياسات التى تساعد فى جمع البيانات
- اختيار المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة وانسب وسائل جمع البيانات للدراسة
- تحديد القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة للدراسة
- تحديد كيفية عرض البيانات ومناقشتها وتحليلها و تفسيرها

وقد انفردت الدراسة بما يلي :

- أنها أول دراسة تهدف للتعرف على تأثير التدريبات المهارية على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين.
- أنها أول دراسة تقارن بين تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية للمصارعة الرومانية على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية من خلال برنامج تجريبي.