

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد جزر : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٢- احمد بدر حميد : تأثير تنمية السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارية لناشئي كرة اليد من ١٤ - ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥ م .
- ٣- احمد محمد خاطر، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤ م.
- ٤- اشرف حافظ محمود : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م.
- ٥- السعيد ندا ، محمد الكيلانى الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب الجامعية ، د.ت.
- ٦- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، ج ٢ ، مكتب الحساء، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ٧- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل و المرونة لمصارعى السرع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م.
- ٨- _____ : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٩- أمر الله احمد البساطى : التدريب والأعداد البدنى فى كرة القدم ، منشأة المعارف بالسكندرية، ١٩٩٥ م .
- ١٠- ايهاب حامد البراوى : تأثير التدريب فى وضعى الصراع الراسى والافقى على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ١١- جيرد لانجهوف، شيواندرت ترجمة كمال عبد الحميد و زينب فهمى : كرة اليد للناشئين و تلاميذ المدارس ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

- ١٢- حسن عبد السلام : أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١٣- حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، د.ت.
- ١٤- سالم عبد اللطيف سويدان : دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع فى بعض مكونات اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية البدنية بأبى قير ، ١٩٧٣ م .
- ١٥- سليمان على إبراهيم : مذكرات فى المصارعة ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز القومى لاعداد القادة الرياضيين ، د.ت .
- ١٦- صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، الطبعة الخامسة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٨- عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٠- علاء محمد قناوى : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى اداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ٢١- على السعيد ربحان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
- ٢٢- _____ : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فعالية الاداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة فى رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٢٣- _____ : النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة ، الجزء الثانى ، دار الفرقان ، المنصورة ، ١٩٩٣ م .

- ٢٤- على السعيد ريحان : تأثير برنامج تخصصى بالأثقال على فاعلية الاداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الاولمبية" التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الاول ، ١٩٩٥ م .
- ٢٥- على السعيد ريحان ، حمدى محمد الجوهري: تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض حركات التنقوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية ، المؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الأولمبية" التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الثانى ، ١٩٩٦ م .
- ٢٦- على فهمى الببكي : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٢٧- عنايات احمد فرج : مناهج وطرق التدريس فى التربية الرياضية و إدارة النشاط الخارجى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٨- فرج عبد الرازق فرج : دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٢٩- _____ : تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الانثروبومترية و البدنية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٣٠- فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، ط٣ ، دار الفكر ، العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٣١- كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٣٣- محمد ابراهيم العيشى : تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار فى ضوء النمط الجسمانى واللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٣٤- _____ : الطريق الى البطولة فى المصارعة ، ماستر كميوتتر سنتر ، الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ٣٥- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركى ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣٦- محمد السيد خليل : الاختبارات و المقاييس فى التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ م .

- ٣٧- محمد النبوى الأشرم : اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة اداء حركة الرمية الخلفية (السننير الإمامي) للناشئين من ١٨ - ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٣٨- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٩- _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٤٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ م .
- ٤١- محمد رضا حافظ الروبى : اثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن اداء الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٤٢- _____ : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية اداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٤٣- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٤- _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٥- محمد صبحى حسانين ، احمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٦- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، طارق القطان : برنامج تدريب الاعداد البدنى وتدريبات الأثقال ، مطابع الاهرام ، ١٩٩٣ م .
- ٤٧- مسعد على محمود : تأثير طرق مختلفة لإتقاص الوزن على التحمل الدورى التنفسى و التحمل العضلى العام للمصارع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٤٨- _____ : دراسة مقارنة لمستوى التحمل الديناميكي بين لاعبي الفريق القومى المصرى للمصارعة ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

- ٤٩- مسعد على محمود : بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة للمصارعين ، مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ٥٠- _____ : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٥١- _____ : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، مطبعة جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٥٢- مسعد على محمود ، عمرو حسن أحمد بدران : مدخل التربية البدنية و الرياضة ، مطبعة جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .
- ٥٣- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥٤- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر، عمرو السكرى : التدريب الرياضى والإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٥٥- نبيل حسنى الشوربجى : " تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على اداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

المراجع الأجنبية

- 56- Allien W. Jackson & James R. Morrow & David W. Hill & Rodk. Dishman: Physical Activity for Health and Fitness , Human Kinetics , U.S.A , 1999.
- 57- Arnold;W .Umbach & Warren;R. Johnson: Successful Wrestling Its Bases and Problems , 2nd Ed , WM. C. Brown Company Publishers, U.S.A , 1972 .
- 58- Combs;S. & Frank;C. Wining Wrestling ,1st Ed., Contemporary Book , Inc., Chicago , 1980.
- 59- Clarke;D.H,Vaccaro;P and Andresen;N.M: Physiological Alterations in 7 to 9 Year Old Boys Following aSeason of Competitive Wrestling, Research Quarterly for Exercise and Sport , 1984.

- 60- David miller Measurement By The Physical Educator : Why and How , 2nd Ed, Brown and Benchmark Pub , 1994 .
- 61- Dan Gablre Coaching Wrestling Successfully , Human Kinetics Publishers, inc, U.S.A , 1999 .
- 62- Eckerson;J.M et al Seasonal Changes in Body Composition ,Strength, and Muscular Power in Hghi School Wrestling Pediatric Exercise Seasone , Human Kinetics Publishers, inc,U.S.A,1994.
- 63- Georg McGlynn Dynamics of Fitness Apractical Approach , 4th . Ed., Brown & Benchmark Publishers , 1996 .
- 64- Gordon Churchill Best of Wrestling from The Coaching Clinic , Compiled by the Editors of The Coaching Clinic, Parker Publishing Company, Inc. West Nyack, New York,U.S.A , 1978.
- 65- Harre; D. Introduction Into General Theory and Competition ,3rd Ed., Berlin, Sportseverlay, 1971 .
- 66- _____ Principles of Sports Training ,Soortverlag, Berlin ,1982 .
- 67- Jarman;T & Hanley;R Wrestling for Beginners , Contemporary Books Inc , Chicago , 1983.
- 68- Larson;D.A Fitness, Health and Work Capacity , Lenten Standard for Assessment, Macmillan, Co.,Inc., New York , 1974 .
- 69- Margaret;J .Safrit & Terry;M .Wood,: Introduction To Measurement in Physical Education and Exercise Science , 3th Ed , Mosby . Year Book,Inc , 1995 .
- 70- Marc Evans Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A ,1997 .

- 71- Patricia D . Miller Fitness Programming and Physical Disability , Human Kinetics , U.S.A , 1995.
- 72- Rajko Petrov Freestyle and Greco-Roman Wrestling ,Published by FILA , 1986 .
- 73- Roemmich;J.N & Sinning; W.E : Sport Seasonal Changes in Body Composition , Growth Power and Strength of Adolescent Wrestlers, International Journal of Sports Medicine, 1996 .
- 74- Singer;N.R Motor Learning and Human Performance, 3rd.Ed., Macmillan Publishing ,Co ., New York , 1980 .
- 75- Sergei Preobrazhensky Wrestling is A Man's Game , Progress Publishers , Moscow , 1981 .
- 76- Song;T. & Cipriano;N Effects of Sesonal Training on Physical and physiological Function on Elite Varsity Wrestlers, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Torino, Italy, 1984.
- 77- Thomas R., Baechl & Roger W., Earle: Fitness . Weight Training , Human Kinetics, U.S.A, 1995.
- 78- _____ Essentials Of Strength Training and Conditioning , 2nd Ed , Human Kinetics , U.S.A , 2000 .
- 79- William A. Martell Greco-Roman Wrestling , Human Kinetics Publishers , U.S.A , 1993.

المرفقات

- ١ - استمارة تحديد ترتيب أهمية مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين
- ٢ - استمارة تحديد نسب الاختبارات البدنية للتطبيق
- ٣ - استمارة تحديد أكثر المهارات شيوعا لدى اللاعبين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة
- ٤ - استمارة تحديد نسب أجزاء البرنامج التدريبي
- ٥ - استمارة تحديد نسب التمرينات البدنية المشابهة لشكل وطبيعة الاداء
- ٦ - قائمة بأسماء السادة الخبراء
- ٧ - نماذج لتمرينات الاحماء و الاعداد البدنى العام والخاص والمحتوى المهارى والخطى

للبرنامج

- ٨ - استمارة تسجيل الاختبارات البدنية
- ٩ - اختبارات القوة القصوى
- ١٠ - اختبارا القوة المميزة بالسرعة
- ١١ - اختبارات التحمل العضلى
- ١٢ - اختبار الرشاقة
- ١٣ - اختبارات المرونة
- ١٤ - اختبارات الاتزان
- ١٥ - اختبار التحمل الدورى التنفسى

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

لتحديد ترتيب أهمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة
(الرومانية - الحرة)

موضوع البحث

دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة
(الرومانية - الحرة) على تنمية بعض مكونات
اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

الباحث

السيد المحمدى قنديل

من خلال المسح المرجعي اتضح ان هناك بعض المكونات البدنية ذات أهمية خاصة للاعبى المصارعة (الرومانية – الحرة) ولقد وضع الباحثين ترتيبا لأهميتها بالنسبة للمصارع

ولكن هذه المراجع قد رتبّت أهمية تلك القدرات البدنية فى ضوء القانون القديم اى عندما كانت مدة المباراة (٥ دقائق) متواصلة ، و حاليا أصبحت مدة المباراة (٦دقائق) مقسمة على جولتين مدة الجولة (٣دقائق) وبينهما (نصف دقيقة راحة) وقد تمتد المباراة (٣دقائق) فى حالة التعادل

ونتيجة لهذا التغيير فى مدة المباراة يرى الباحث ان ترتيب أهمية تلك القدرات البدنية سوف يتغير عما كان عليه

لذلك أقوم باستطلاع رأى حضراتكم فى ترتيب أهمية تلك القدرات البدنية فى ضوء التعديلات الأخيرة للقانون.

الرجاء من سيادتكم التكرم بتحديد مقدار أهمية كل عنصر من العناصر المعروضة على سيادتكم بالنسبة لنوعى المصارعة (الرومانية – الحرة) مع إضافة أى ملاحظة ترون سيادتكم أنها ذات أهمية بالنسبة للبحث وتفضلوا بقبول وافر التحية

بيانات عامة

الاسم :

الدرجة العلمية:

مدة العمل فى مجال التدريب :

مدة العمل فى مجال التدريس :

مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة (الرومانية - الحرة)

م	القدرات البدنية	بالنسب للرومانية			بالنسب للحرة		
		هام جدا	هام	غير هام	هام جدا	هام	غير هام
-١	التحمل - التحمل الدورى التنفسى - تحمل أداء - تحمل سرعة - تحمل عضلى						
-٢	القوة - القوة الثابتة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة						
-٣	الرشاقة						
-٤	القدرة						
-٥	المرونة - المرونة الثابتة - المرونة الحركية						
-٦	التوازن - التوازن الحركى - التوازن الثابت						
-٧	السرعة - سرعة قصوى - سرعة رد الفعل						
--٨	التوافق						

الملاحظات :

- ١-
٢-

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد

انسب الاختبارات لقياس مكونات اللياقة البنية
للمصارعين الناشئين من
١٥ - ١٧ سنة

اعداد

الباحث : السيد المحمدى قنديل على

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / السيد المحمدى قنديل على المعيد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة
بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية و موضوعها

دراسة مقارنة لتأثير لا استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) على تنمية
بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

الرجا من سيادتكم التكرم بتحديد اكثر الاختبارات مناسبة لمكونات اللياقة البدنية المعروضة على
سيادتكم

ولا يسعنى سوى تقديم جزيل الشكر والتقدير لمساهمتمكم الفعالة لمحاولة اسراء هذا البحث

وتفضلو بقبول وافر التحية

بيانات خاصة بالخبراء :

- ١- الاسم :
- ٢- الوظيفة :
- ٣- عدد سنوات الخبرة فى المجال الرياضى :
- ٤- عدد سنوات الخبرة فى مجال التدريب :

جدول (١)

م	مكونات اللياقة البدنية	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
١	القوة القصوى	١- قياس قوة القبضة بالمانوميتر ٢- قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ٣- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر		
٢	القوة المميزة بالسرعة	١- رفع الثقل من الركبتين وحتى الكتفين ٢- الوثب العريض من الثبات ٣- الوثب العمودي ٤- دفع كرة طبية ٣ كجم من الوقوف لأقصى مدى ٥- اداء مهارة الكوبرى ٣ مرات فى اقل زمن ممكن		
٣	التحمل العضلى	١- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق ٢- اختبار الجلوس من الرقود لمدة ١ق ٣- اختبار رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ق ٤- اختبار اداء مهارة الكوبرى لمدة ٣٠ ث ٥- اختبار ثنى ومد الذراعين من الانباج المائل لمدة ١ق		
٤	المرونة	١- قياس المسافة الأفقية والراسية للكوبرى ٢- قياس المسافة الراسية والأفقية للكوبرى ٣- ثنى الجذع اماما من الجلوس طولا ٤- دوران الجذع على الجانبين لقياس مرونة العمود الفقرى ٥- رفع الذراعين خلفا عاليا مع تشبيك اليدين ٦- قياس مرونة الفخذ		

تابع جدول (١)

م	مكونات اللياقة البدنية	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
٥	الرشاقة	١- اختبار اداء مهارة الكوبرى لمدة عشر ثوانى ٢- الانبطاح المائل من الوقوف لمدة عشر ثوانى ٣- الجرى المكوكى لمسافة ١٠ متر ٤- اختبار الانبطاح من الوقوف والدوران حول والدوران بالارتكاز على الصدر فى كلا الاتجاهين ٥- السقوط من الوقوف للارتكاز على الكتف والدوران بالقدمين فى كلا الاتجاهين		
٦	التوازن الحركى	١- اختبار الوقوف بالقدم على كرة ٢- اختبار الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين ٣- اختبار الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ث ثم اداء مهارة الكوبرى فى اتجاه محدد مسبقا ٤- اختبار الشكل الثمانى		
٧	التوازن الثابت	١- اختبار الوقوف على بالقدم طوليا على العارضة ٢- الوقوف بمشط القدم على المكعب ٣- اختبار الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة ورجل واحدة		
٨	التحمل الدورى التنفسى	١- ١٥٠٠ متر جرى		

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

حول أهم الحركات الفنية التى يتم استخدامها من قبل المصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة
فى نوعى المصارعة (الحرة - الرومانى)

عنوان البحث

دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة)
على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

إعداد

الدارس : السيد المحمدى قنديل على

١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

السادة الخبراء والمدربين

تحية طيبة وبعد

إيماننا منا بالدور الكبير الذى تقومون به فى مجال رياضة المصارعة ، ولثقتنا فى الاستفادة من خبراتكم
و آرائكم فى هذا المجال

لذا نأمل الاستعانة بآرائكم فى هذه الاستمارة حتى يكون العمل مدعما بالخبرة العملية التى يمكن أن
تسهموا بها لنجاح هذا البحث

ولسيادتكم جزيل الشكر لصدق تعاونكم معنا

بيانات عامة

١- الاسم :

٢- مدة العمل فى مجال التدريب :

٣- مدة العمل فى مجال التدريس :

٤- النادى :

٥- المنطقة:

الرجاء من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية .

١- هل توجد خطة تدريبية تلتزم بها كمدرّب ؟

الإجابة :

٢- هل يتم تدريب اللاعبين الذين يتخصصون في المصارعة الحرة على بعض مهارات المصارعة الرومانية ؟ ولماذا ؟

الإجابة :

٣- هل يتم تدريب اللاعبين الذين يتخصصون في المصارعة الرومانية على بعض مهارات المصارعة الحرة ؟ ولماذا ؟

الإجابة :

٤- في رأيك هل هناك قدرات بدنية مميزة للاعبى المصارعة الحرة عن لاعبى المصارعة الرومانية ؟ ولماذا ؟

الإجابة :

٥- في رأيك هل هناك بعض القدرات البدنية مميزة للاعبى المصارعة الرومانية عن لاعبى المصارعة الحرة ؟ ولماذا ؟

الإجابة :

٦ - ما هي اكثر الحركات الرومانية استخداما في وضع الصراع العلوى للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة

(١) (٢)

(٣) (٤)

(٥) (٦)

(٧) (٨)

٧ - ما هي اكثر الحركات الرومانية استخداما من وضع الصراع السفلى للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة

(١) (٢)

(٣) (٤)

(٥) (٦)

(٧) (٨)

٨ - ما هي اكثر الحركات الحرة استخداما من وضع الصراع العلوى للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة

(١) (٢)

(٣) (٤)

(٥) (٦)

(٧) (٨)

٩ - ما هي اكثر الحركات الحرة استخداما من وضع الصراع السفلى للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة

(١) (٢)

(٣) (٤)

(٥) (٦)

(٧) (٨)

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد

- ١- تحديد النسب المئوية للإعداد البدنى و المهارى والخططى
للبرنامج التدريبى
- ٢- تحديد مدة البرنامج وعدد مرات التدريب فى الأسبوع و
زمن الوحدة
- ٣- تحديد نسبة العام الى الخاص خلال البرنامج

إعداد

الدارس : السيد المحمدى فتدليل على

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / السيد المحمدى فنديل المغيد بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها

دراسة مقارنة لاستخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

بهدف التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارع الحرة و الرومانية و الاثنتين معا على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

و الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى حول نسب كل من الإعداد البدنى و المهارى و الخططى خلال مراحل تنفيذ البرنامج

ولا يسع الباحث سوى تقديم وافر التقدير لمساهمتمكم الايجابية والفعالة لإثراء هذا البحث ولسيادتكم جزيل الشكر

بيانات خاصة بالخبير :

١-الاسم :

٢-الوظيفة :

٣-عدد سنوات الخبرة فى المجال الرياضى :

٤-عدد سنوات الخبرة فى مجال التدريب :

بيانات خاصة بالبرنامج التدريبي

الأجزاء	النسبة المقترحة	مناسب	غير مناسب	اقتراحات
عدد مرات التدريب في الأسبوع	٤ وحدات تدريبية في الأسبوع			
مدة البرنامج	١٢ أسبوع			
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ - ١٢٠ دقيقة			

النسب المئوية لتوزيع أجزاء الوحدة التدريبية
للمرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة

م	الأجزاء	النسبة المقترحة	مناسب	غير مناسب	اقتراحات
١	الاحماء	١٠ %			
٢	الاعداد البدني	٢٥ %			
٣	الاعداد المهاري والخططي	٦٠ %			
٤	التهنئة	٥ %			

نسبة توزيع العام الى الخاص خلال المراحل البرنامج

ملاحظات	نظر مناصب	مناصب	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	أجزاء الوحدة التدريبية		
			الرابعة النسبة	الثالثة النسبة	الثانية النسبة	الاولى النسبة			
			% ١٠	% ١٠	% ١٠	% ١٠	الإحصاء		
			% ١٠	% ٣٠	% ٥٠	% ٧٠	عام		الجزء الإعداد
			% ٩٠	% ٧٠	% ٥٠	% ٣٠	خاص		
			% ٢٥	% ٢٥	% ٢٥	% ٢٥	الإجمالي		
			% ١٠	% ٣٠	% ٥٠	% ٧٠	الإعداد المهاري		الجزء
			% ٩٠	% ٧٠	% ٥٠	% ٣٠	المصارعة التنافسية		الأساس
			% ٦٠	% ٦٠	% ٦٠	% ٦٠	الإجمالي		الجزء
			% ٥	% ٥	% ٥	% ٥	التهيئة		الختام

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

حول انسب التمرينات التى تتخذ شكل وطبيعة الأداء فى رياضة المصارعة
بنوعيتها (رومانى - حرة) بهدف تنمية القدرات البدنية

عنوان البحث

دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة)
على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين

إعداد

الباحث : السيد المحمدى قنديل على

السادة الخبراء

الغرض من الاستمارة هو تحديد انسب التمرينات التي تتشابه مع شكل وطبيعة الأداء في نوعي المصارعة (الرومانية والحررة) وتهدف الى تنمية القدرات البدنية للناشئين (١٥ : ١٧) سنة

ولقد وضع الباحث لكل تمرين عبارة إبداء الراى فى الموافقة على ثلاث مستويات وهى :
مؤثر جدا - مؤثر - قليل التأثير

والرجاء من سيادتكم التكرم بوضع علامة (√) على مدى تأثير هذه التمرينات فى تطوير بعض القدرات البدنية للمصارعين الناشئين من (١٥ : ١٧) سنة

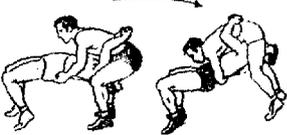
البيانات الخاصة بالخبير

الاسم :

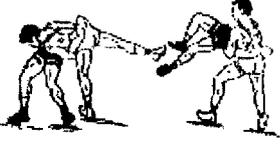
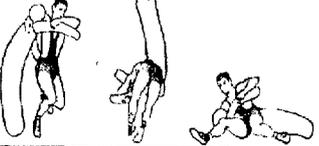
الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

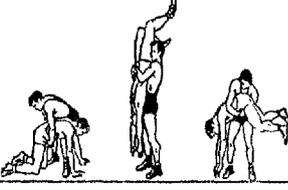
التمرينات المهارية المقترحة للاعبى المصارعة الرومانية

قليل التأثير	مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة
				١ محاولة السيطرة على الزميل فى الوضع الخطر
				٢ عمل تقوس للخلف مع الزميل بالتبادل
				٣ عمل كوبرى والتخلص باستمرار
				٤ محاولة الصراع من وضع الجلوس
				٥ محاولة دوران الجذع باستمرار
				٦ محاولة لمس كف يد الزميل
				٧ محاولة الدوران خلف الزميل لتطويق الجذع
				٨ محاولة الغطس اسفل ابط الزميل
				٩ الدوران بسرعة ومسك الزميل لرفعة عن البساط
				١٠ تبادل الوقوف على يد واحدة

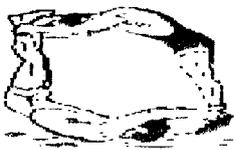
تابع التمرينات المهارية المقترحة للاعبى المصارعة الرومانية

قتيل التأثير	مؤثر مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة	
				كوبرى والتخلص للخلف باستمرار	١١
				الصراع مع الزميل لإخلال توازنه من وضع الكوبرى	١٢
				عمل دورة هوائية بواسطة الزميل بالتبادل	١٣
				محاولة الوصول لوضع الكوبرى	١٤
				تبادل عمل نصف تقوس للخلف	١٥
				اداء برمة الوسط بكرة طيبة	١٦
				الصراع على العصا	١٧
				محاولة التخلص من مسكة الزميل	١٨
				اداء مهارة مسك الذراع والرقبة ورمى بالمقعدة	١٩
				أداء مهارة السنتير بالشاخص باستمرار	٢٠

تابع التمرينات المهارية المقترحة للاعبى المصارعة الرومانية

قليل التأثير	مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة	
				تمرير الذراعين بالتبادل من اسفل ابط الزميل	٢١
				حمل الزميل وتغيير اتجاهه فى الهواء باستمرار	٢٢
				حمل الزميل والمشي والجرى فى جميع الاتجاهات	٢٣

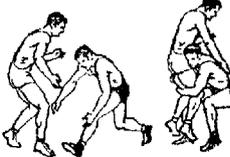
التمرينات المقترحة للاعبى المصارعة الحرة

قليل التأثير	مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة	
				محاولة لمس مشط رجل الزميل بالقدم	١
				ثنى الركبتين نصفاً	٢
				الجرى و المشى فى جميع الاتجاهات	٣
				الدفع بالحوض للتقوس خلفاً	٤
				محاولة دفع القدم لإخلال توازن الزميل	٥
				محاولة السقوط على الرجلين لرفع الزميل لاعلى	٦
				محاولة دفع قدمى الزميل للخارج و الزميل يقاوم	٧
				محاولة دفع الزميل بالرجل والكتف	٨
				المشى للأمام و للخلف	٩
				تبادل الدرجة الامامية بمساعدة الزميل	١٠

تابع التمرينات المقترحة للاعبى المصارعة الحرة

قليل التأثير	مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة	
				التقوس للخلف والزميل يساعد باستخدام الرقبة	١١
				تبادل الارتكاز على يد واحدة	١٢
				تبادل عمل نصف تقوس للخلف	١٣
				محاولة لمس الراس لليساط	١٤
				محاولة تخليص الرجل من الزميل	١٥
				محاولة عرقلة الزميل ليفقد اتزانه	١٦
				محاولة دفع قدم الزميل لإيقاعه	١٧
				التخلص من الكوبرى للخلف وللجانبيين	١٨
				محاولة دفع قدمى الزميل للخارج	١٩
				محاولة لمس ركبة الزميل	٢٠

تابع التمرينات المقترحة للاعبى المصارعة الحرة

قليل التأثير	مؤثر	مؤثر جدا	الرسوم التوضيحية	التمرينات المقترحة	
				محاولة دفع الزميل لإيقاعه أو فقد اتزانة	٢١
				تكرار السقوط على الرجلين معا باستمرار	٢٢
				محاولة الدوران بالزميل لإيقاعه أو فقد اتزانة	٢٣

مرفق (٦)

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د / سليمان على إبراهيم	أستاذ مصارعة متفرغ و وكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم سابقا
٢	أ.د / مسعد على محمود	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة
٣	أ.د/ محمد رضا حافظ الروبى	أستاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير بالإسكندرية
٤	أ.م.د/ على السعيد ريجان	استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
٥	د/ اشرف حافظ محمود	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
٦	د/ فرج عبد الرازق فرج	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم

مرفق (٧)

- نماذج لتمارين الإحماء و الإعداد البدني العام
- تمارين الجري المتنوعة
- ١ - الجري في دائرة على البساط
 - ٢ - الجري الجانبي
 - ٣ - الوثب بالقدمين مع التقدم الى الأمام
 - ٤ - الجري الزجراجي
 - ٥ - الجري الخلفي
 - ٦ - الجري متغير السرعات
 - ٧ - الجري مع الوثب للقفوس للخنف في الهواء مع الاشارة
 - ٨ - الجري مع عمل دائرة كاملة حول المحور الرأسى للجسم مع الاشارة
 - ٩ - الجري مع ثنى الجذع اماما اسفل مع الاشارة
 - ١٠ - الجري بأقصى سرعة لمسافات قصيرة مع الاشارة
 - ١١ - الجري مع رفع الركبتين
 - ١٢ - الجري مع لمس العقبين من الخلف
 - ١٣ - الجري مع لمس المشطين من الداخل
 - ١٤ - الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين
 - ١٥ - الجري مع عمل مرجحات بالذراعين
 - ١٦ - الجري مع الوثب للمس المشطين في الهواء مع الاشارة
 - ١٧ - الجري على البساط مع الوثب بالقدمين من فوق الزميل الجالس في وضع الجنو الافقى
 - ١٨ - الجري مع المرور من بين رجلى الزميل المتخذ وضع الوقوف فتحا
 - ١٩ - الجري لوثب بالسند من على ظهر الزميل المتخذ وضع وقوف ثنى الجذع اماما
 - ٢٠ - عمل دحرجات امامية قطريا على البساط
 - ٢١ - عمل دحرجات خلفية قطريا على البساط
 - ٢٢ - الزحف من بين رجلى الزميل للوثب من فوق ظهر الزميل الذى يلية
 - ٢٣ - عمل مجموعة تمارين الاطالة للمضلات الكبيرة للجسم
 - ٢٤ - (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما اسفل
 - ٢٥ - (وقوف فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى
 - ٢٦ - (وقوف) عمل دوائر كاملة مختلفة الاتساع بالذراعين
 - ٢٧ - (وقوف) دوران الرأس دائرة كاملة
 - ٢٨ - (وقوف فتحا - ثبات الوسط) دوران الجذع على الجانبيين
 - ٢٩ - (وقوف فتحا - الذراعين جانبا - ميل) دوران الجذع على الجانبيين
 - ٣٠ - (وقوف) ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الارض ثم فذف القدمين خلفا
 - ٣١ - (رفود) عمل قبة على الذراعين و الرجلين

- ٣٢ - (رقود - الذراعين عاليا) رفع الرجلين عاليا خلفا لمحاولة لمس البساط
- ٣٣ - (انبطاح مائل) ثنى الزراعين
- ٣٤ - (كوبرى) تحريك الرأس للامام و الخلف
- ٣٥ - (رقود) الوصول لوضع الجلوس ضم الركبتين على الصدر
- ٣٦ - (انبطاح - الزراعين عاليا) رفع الجذع عاليا

المحتوى المهارى للبرنامج

المحتوى المهارى لمجموعة الحرة

مهارات من اعلى

- ١- السقوط على الرجل
- ٢- السقوط على الرجلين
- ٣- رفعة رجل المطافى
- ٤- مسك الذراع والرقبة من اعلى والشد لأسفل للاجلاس
- ٥- مسك الذراع مع تشبيك الرجل و التطويح للجانب (الصرمة)
- ٦- مسك الذراع والرقبة و الرمى من فوق القعدة مع عرقلة الرجل
- ٧- مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة مع عرقلة الرجل

مهارات من اسفل

- ١- مقص الرجلين
- ٢- رفعة الرجل العكسية
- ٣- الطوق القريب
- ٤- الطوق البعيد
- ٥- مقص الرجل مع تطويق الرقبة
- ٦- البرم من الفخذين

المحتوى المهارى لمجموعة الرومانى

مهارات من اعلى

- ١- مسك الذراع والرمى من فوق الظهر
- ٢- الاجلاس بسحب الذراع
- ٣- الاجلاس بالغطس
- ٤- مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة
- ٥- مسك الذراع والوسط والرمى من فوق المقعدة
- ٦- مسك الذراع والوسط والتطويح للجانب
- ٧- الرمية الخلفية بالمواجهة

مهارات من اسفل

- ١- برمة الوسط
- ٢- برمة الوسط العكسية

٣- الارم لوك للامام

٤- الارم لوك للخلف

٥- تطويق الوسط والرفع لاعلى

٦- النصف دوبل للجانب

المحتوى الخططى

- ١- التدريب على الدفاع ضد المهارات المختلفة
- ٢- التدريب على التموية للدخول فى الحركات المختلفة
- ٣- التدريب على اداء اكثر من مهارة من خلال مسكة واحدة
- ٤- التدريب على المهارات المركبة
- ٥- التدريب على اداء جمل حركية للربط بين المهارات

مرفق (٨)

استمارة تسجيل درجات الاختبارات البدنية
قياس (قبلي / بعدى)

السن :

الأسم :

الطول :

النادى :

العمر التدريبي :

الوزن :

التخصص :

رقم الاختبار	اسم الاختبار	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣
١	قوة عضلات الظهر			
٢	قوة عضلات الرجلين			
٣	قوة القبضة			
٤	اختبار التحمل العضلى العام			
٥	التحمل العضلى للظهر (رفع الجذع من الانبطاح)			
٦	التحمل العضلى للبطن (اختبار الجلوس من الرقود)			
٧	تحمل الاداء لمهارة الكوبرى			
٨	مرونة الفخذين			
٩	مرونة العمود الفقرى (المسافة الرأسية للقبعة)			
١٠	مرونة العمود الفقرى (المسافة الافقية للقبعة)			
١١	مرونة الكتفين			
١٢	اختبار الرشاقة			
١٣	اختبار التوازن الحركى			
١٤	اختبار التوازن الثابت			
١٥	التحمل الدورى التنفسى			
١٦	القوة المميزة بالسرعة			

الملاحظات :

مرفق (٩) اختبارات القوة القصوى

أ - اختبار قياس قوة القبضة



- الغرض من الاختبار

قياس قوة القبضة (العضلات المثنية للأصابع)

- الأدوات المستخدمة

جهاز ديناموميتر القبضة

- وصف الاختبار

يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده

ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لإخراج أقصى قوة ممكنة

- تعليمات الاختبار

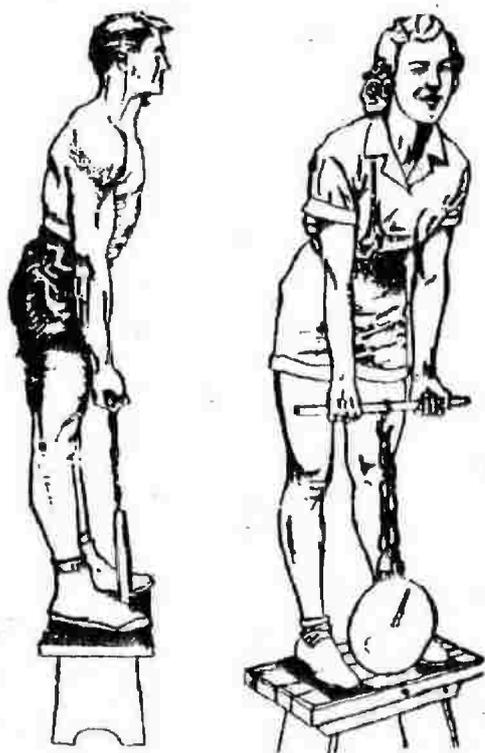
يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء آخر

- حساب الدرجات

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحتسب أفضلهم.

(٣٩ : ١٣٣)

ب - اختبار قياس قوة عضلات الظهر



- الغرض من الاختبار
قياس قوة العضلات الباسطة للجذع (عضلات الظهر)

- الادوات المستخدمة

جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين

- وصف الاداء

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للامام و لاسفل ليقبض على بار الديناموميتر باليدين.

- يعدل طول السلسلة التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر حتى تسمح للمختبر بالشد لاعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لاعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لاجرا ح اقصى قوة ممكنة

- تعليمات الاختبار

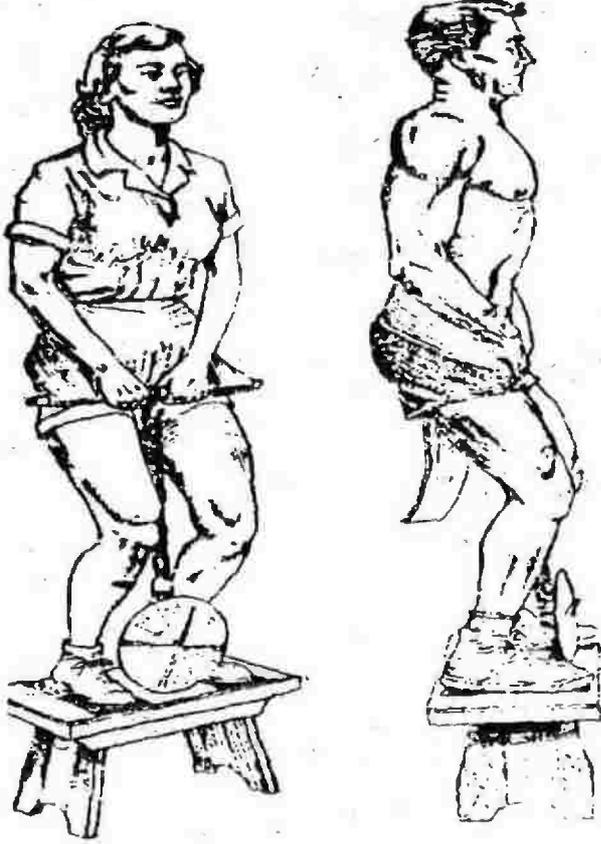
- الاحتفاظ بالركبتين مفرونتين و القدمين على قاعدة الديناموميتر و القبض على البار بالطريقة المعكوسة و تكون الرأس و الجذع على استقامة واحدة

- حساب الدرجات

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحتسب لة افضلهم

(٣٩ : ١٣٣)

ت - اختبار قوة عضلات الرجلين



- الغرض من الاختبار

قياس القوة القصوى للعضلات الباسطة للرجلين

- الادوات المستخدمة

جهاز الديناموميتر

- وصف الاداء

يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على ان تكون اليدين لاسفل في وضع امام نقطة التقاء عظم الحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام واثاء الشد .

يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا حتى يحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة لطول المختبر .

قبل عملية الشد يجب ان يتأكد المختبر من ان الذراعين و الظهر مستقيمتين و الرأس منتصبه و الصدر لاعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغيير وضع من هذه الأوضاع

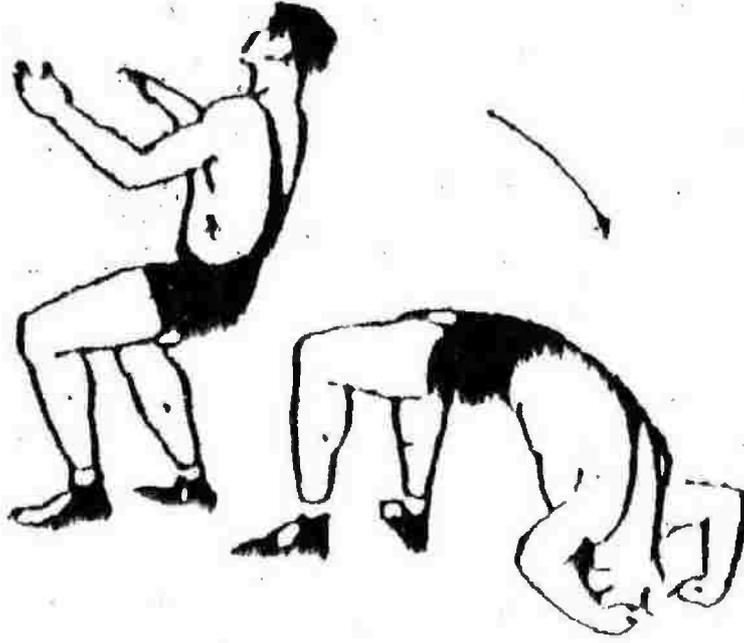
- حساب الدرجات

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضلهم

(٣٩ : ١٣٢)

مرفق (١٠) القوة المميزة بالسرعة

أ - اختبار اداء مهارة الكوبرى ٣ مرات



- الغرض من الاختبار

قياس القوة المميزة بالسرعة

- الادوات المستخدمة

- بساط مصارعة

- ساعة إيقاف

- شرح الاختبار

من وضع الوقوف يقوم المختبر باداء مهارة الكوبرى ٣ مرات بأقصى سرعة ممكنة

- شروط الاختبار

- الا يلمس اللاعب البساط باى جزء من جسمه عدا الجبهة والكفين والقدمين اثناء الاداء

- الا يتوقف اللاعب اثناء الاداء لاي سبب

- طريقة التسجيل

نقوم بحساب الزمن الذى استغرقة اللاعب فى الاداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب لة

أفضلها . (٢٥ : ١٥)

مرفق (١١) اختبارات التحمل العضلى

١ - اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين



- هدف الاختبار

قياس التحمل العضلى لعضلات البطن

- الادوات المستخدمة

٢- ساعة ايقاف

١- بساط

- وصف الاداء

- من وضع الرقود ثنى الركبتين و الكفان خلف الرقبة تشبيك

- يقوم المختبر بثنى الجزء اماما اسفل للمس الركبتين بالجبهة

- يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن من المرات على ان يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على

الارض

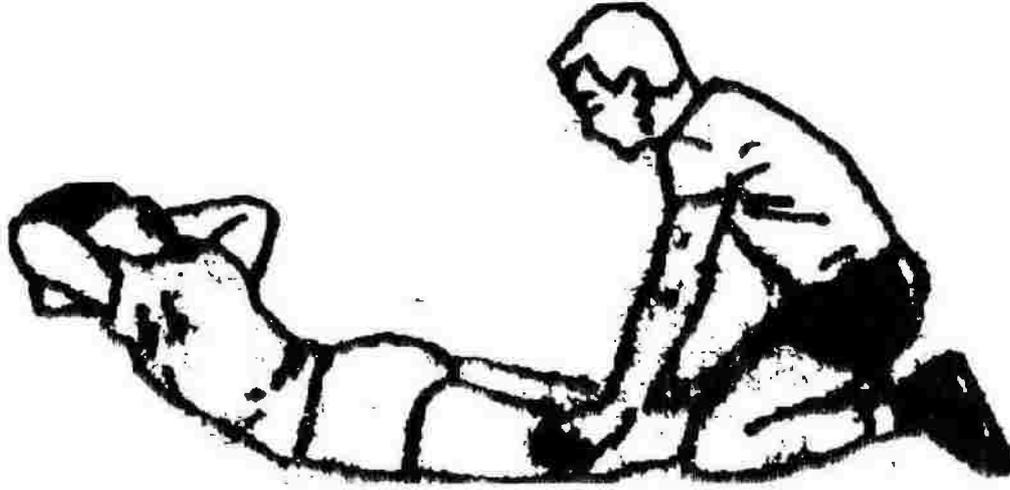
- يجب ان يلمس المختبر الارض بظهر اليدين في كل مرة يقوم فيها بالرقود

- حساب الدرجات

يعطى للمختبر محاولة واحدة وتنسب له عدد المحاولات الصحيحة خلال (١ دقيقة)

(٦٠ : ٢٠٣)

ب - اختبار رفع الجزع من الانبطاح



- الغرض من الاختبار

قياس التحمل العضلي لعضلات الظهر

- الادوات المستخدمة

١- بساط ٢- ساعة إيقاف

- وصف الاداء

- من وضع الانبطاح الكفين خلف الظهر تشبيك

- يقوم المختبر برفع الجزع لاعلى مسافة ممكنة مع النظر للخلف مع قيام زميل بتسييت القدمين على البساط

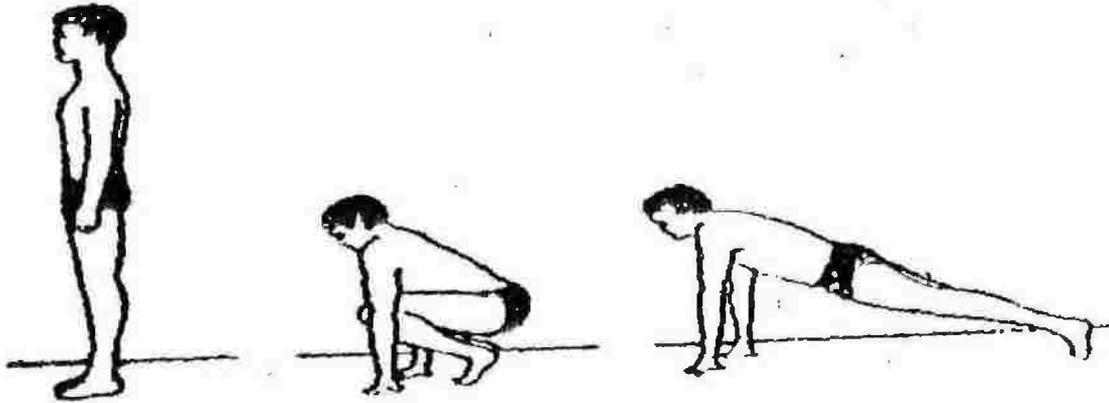
- يقوم المختبر بتكرار الاداء مع مراعاة لمس الذقن للبساط في كل مرة يخفض فيها الجذع

- حساب الدرجات

يتم اعطاء المختبر محاولة واحدة يتم حساب اكبر عدد من التكرارات بها خلال (١ دقيقة) .

(٦٠ : ٢١٠)

ت - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف



- الهدف من الاختبار

قياس التحمل العضلي العام للجسم

- أدوات القياس

١- بساط

٢- ساعة إيقاف

- وصف الاداء

- من وضع الوقوف يقوم المختبر بالجلوس على اربع ، ثم يقوم بقذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح المائل ، ثم يقوم المختبر بقذف الرجلين اماما للرجوع لوضع الجلوس على اربع ، ثم يعود الى وضع الوقوف

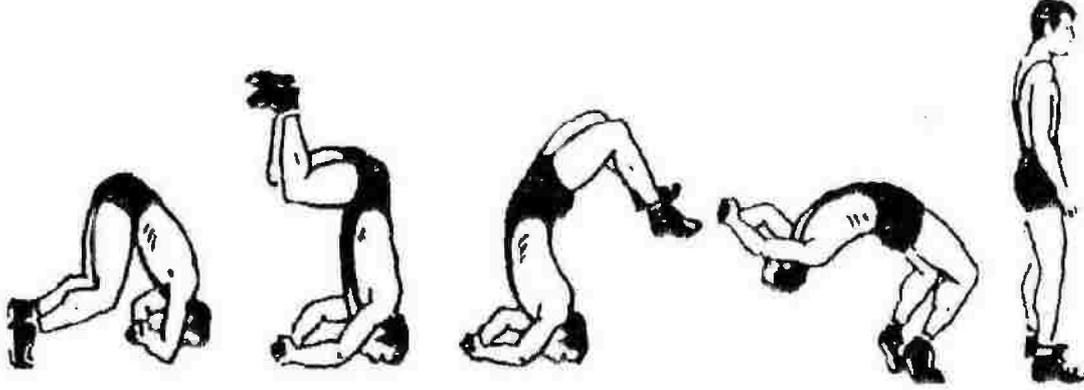
- يكرر التمرين لأكبر عدد ممكن من المرات

- حساب الدرجات

يعطى للمختبر محاولة واحدة يحسب له فيها عدد مرات التكرار خلال (١ دقيقة) .

(٦٠ : ٦١٧)

ث - اختبار تحمل الاداء لمهار الكوبرى



- الغرض من الاختبار

قياس تحمل الاداء لمهارة الكوبرى

- ادوات القياس

٢- ساعة إيقاف

١- بساط

- وصف الاداء

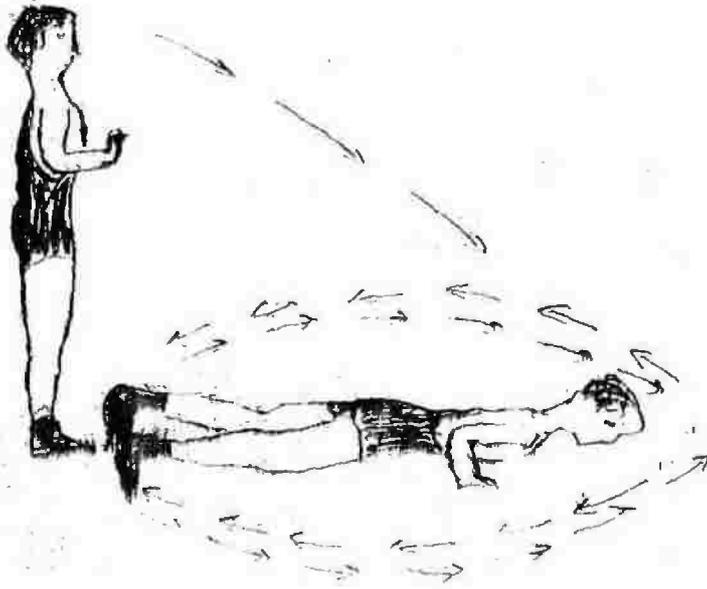
يقوم المختبر من وضع الوقوف بأداء مهارة الكوبرى و التخلص مع التكرار لأكبر عدد من المرات مع مراعاة عدم لمس البساط بالركبتين اثناء التخلص

- حساب الدرجات

يعطى للمختبر محاولة واحدة ويحسب له عدد المحاولات خلال (٣٠ ثانية)

مرفق (١٢) اختبارات الرشاقة

أ - اختبار الانبطاح من الوقوف و الزحف حول دائرة



- بلاط مصارعة -

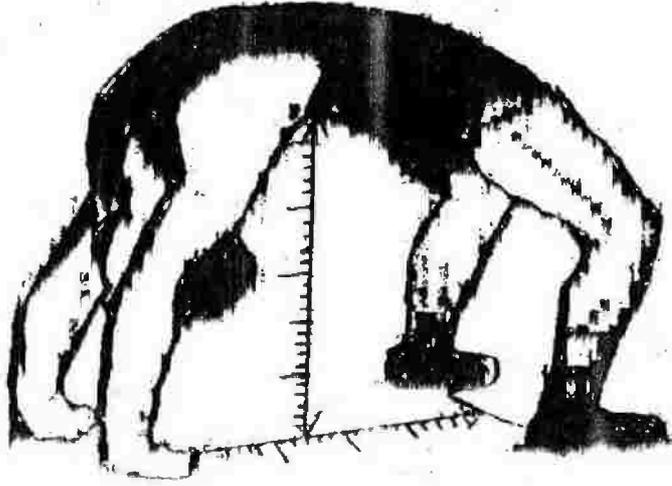
- الغرض من الاختبار
- قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة
- ساعة إيقاف
- شرح الاداء

- من وضع الوقوف الكفين امام الصدر يقوم المختبر بالسقوط امام اللود حول امضغ الانبطاح
- ثم يقوم المختبر بالدوران حول الجسم في احد الاتجاهين بمساعدة الكفين و القدمين للوصول الى نقطة البداية فيقوم بالوقوف
- يتم تكرار نفس الاداء في الاتجاه الاخر
- ثم يتم تكرار ما سبق مرة اخرى
- شروط الاختبار

- ان يتم الاداء في اقل زمن ممكن
- ان يتم الدوران حول الجسم الوصول الى نقطة البداية كما مرة
- ان يتم الوقوف الكامل في كل مرة
- الا يسمح باى توقف اثناء اداء الاختبار
- طريقة التسجيل
- يتم قياس الزمن الذى استغرقه اللاعب في اداء الاختبار ويحسب اللاعب ثلاث محاولات تحسب لة افضلها. (٤٩ : ١١)

مرفق (١٣) اختبارات المرونة

١- قياس المسافة الرأسية والأفقية للقبعة



- الغرض من الاختبار

مرونة العمود الفقري

- الأدوات المستخدمة

١- بساط

- وصف الأداء

من وضع الرقود على الظهر ياخذ المختبر وضع القبعة ليصل الى اقصى مسافة ممكنة بين الجذع و البساط بحيث تكون المسافة بين الكفين و الرجلين اقل ما يمكن ويكون عقب القدمين على خط مستقيم مرسوم على البساط و القدمين بكاملهما على البساط و تكون المسافة بينهما تسمح بانتر ان المختبر

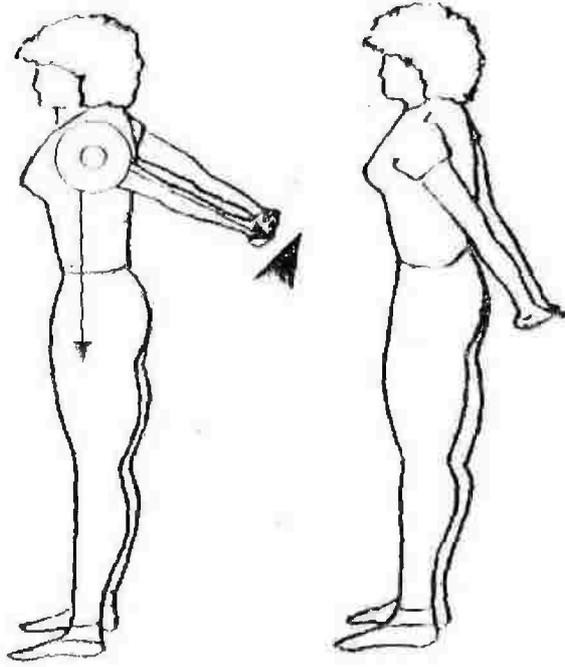
- طريقة التسجيل

- يتم قياس المسافة الأفقية من بين الخط الواصل بين العقبين و الخط الواصل بين الكفين

- يتم قياس المسافة الرأسية عن طريق قياس المسافة بين اعلى منطقة في الجذع عن البساط و

البساط

ب - اختبار رفع الذراع عماليا خلفا مع تشبيك اليدين



- الغرض من الاختبار

قياس مرونة الكتفين

- ادوات القياس

جهاز الجينوميتر

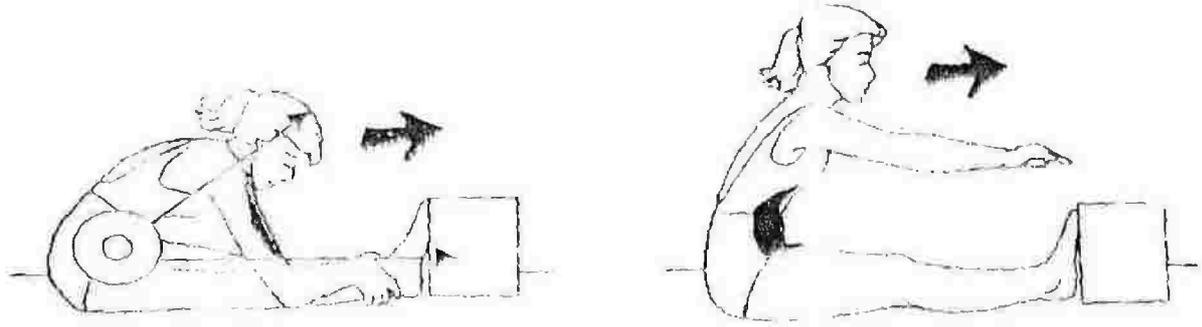
- وصف الاداء

من وضع الوقوف تشبيك اليدين خاف الظهر يقوم المختبر بإبعاد الذراعين أقصى مسافة ممكنة عن الجذع مع مراعاة ان يكون الذراعان على كامل استقامتهما و الجذع مستقيم ليس به أى تقوسات غير طبيعية

- طريقة التسجيل

بواسطة الجهاز يتم قياس زاوية الكتف المحصورة بين امتداد الذراعين و امتداد الظهر

ت - اختبار ثني الجذع اماما من وضع الجلوس طاه لا



- الغرض من الاختبار

قياس مرونة مفصل الفخذ من الجهة الأمامية

- ادوات القياس

جهاز الجينو ميتر

- وصف الاختبار

من وضع الرقود تشبيك اليدين خلف الظهر يقوم اللاعب بثني الجذع اماما لاقصى مدى

- تعليمات الاختبار

- يجب ان يكون الظهر مستقيماً لاقى حد

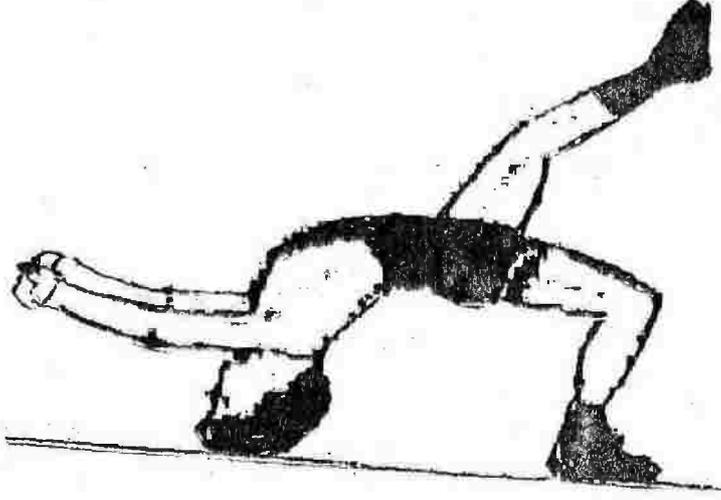
- الا يكون هناك ثني في الركبتين

- طريقة القياس

يتم قياس زاوية الفخذ المحصورة بين الجذع و الرجلين

مرفق (١٤) اختبارات التوازن

١ - اختبار الثبات فى وضع الكوبرى مرتكزا على الجبهة وقدم واحدة



- الغرض من الاختبار

قياس التوازن الثابت

- ادوات القياس

- ساعة إيقاف

- شرح الاختبار

من وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة والقدمين يقوم المختبر برفع احدى قدمية عن البساط عند

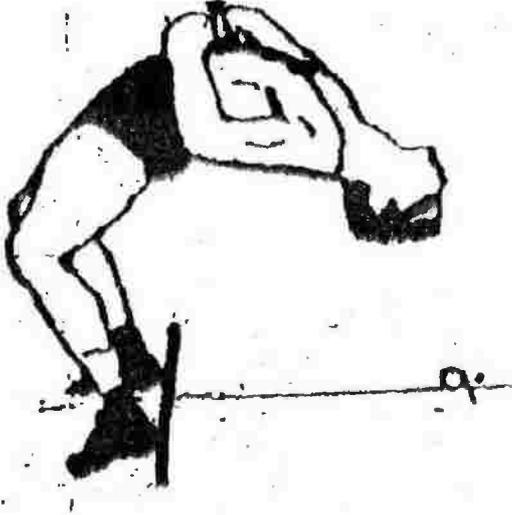
سماع اشارة المدرب

- طريقة القياس

يتم حسب اقصى زمن استطاع المختبر الثبات فيه دون ان يلمس البساط باى جزء من جسمه عدا

الجبهة وقدم واحدة ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له افضله

ب - اختبار الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ث ثم اداء مهارة الكوبرى فى اتجاه محدد مسبقا (زاوية قائمة)



- الغرض من الاختبار

قياس التوازن الحركى

- الادوات المستخدمة

- ساعة ايقاف - بساط مصارعة

- مسطرة ١ متر - فرجار موصل به تدريج - طابشير طبي

- وصف الاداء

من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ث بأقصى سرعة ممكنة وعند سماع اشارة المدرب بانتهاء زمن ال ١٥ ث يقوم اللاعب باداء مهارة الكوبرى فى اتجاه محدد مسبقا .

- شروط الاداء

- يجب ان يكون الدوران بأقصى سرعة ممكنة

- يجب ان يثبت اللاعب فى وضع الكوبرى دون تحريك اى عضو من أعضاء جسمه حتى يتم اخذ القياس

- طريقة القياس

- يتم اخذ خط مستقيم يصل بين منتصف قدمى اللاعب من الناحية الإنسية ثم نقوم بعمل خط عمودى عالية طوله ١ متر

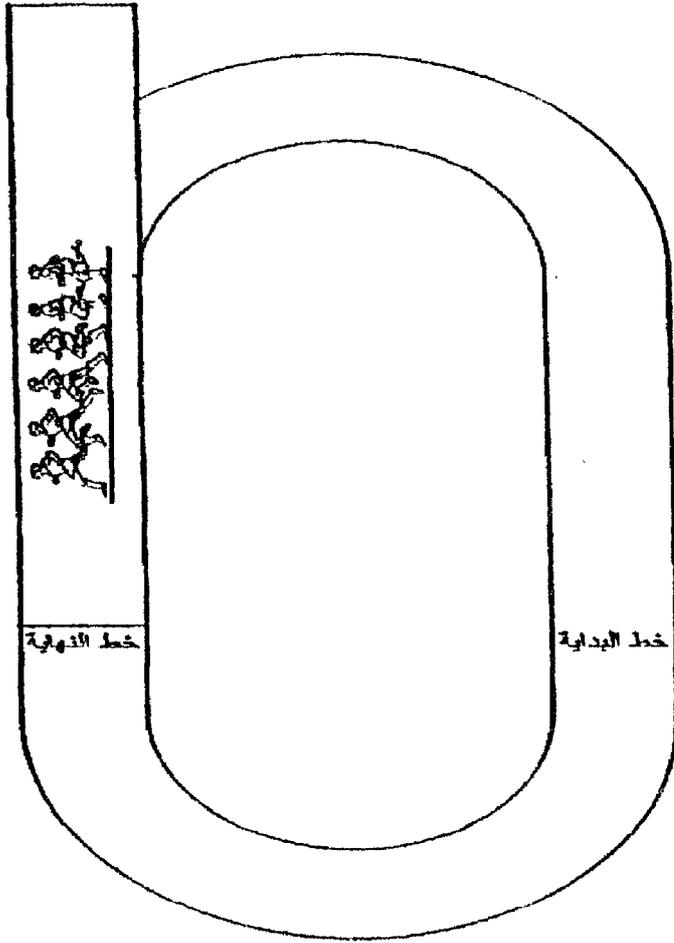
- نقوم بعمل علامة اسفل منتصف جبهة المختبر ومقوم بعمل خط يصل بين تلك العلامة ونقطة الاتصال بين خط منتصف القدمين و الخط العمودى عالية

- طريقة التسجيل

يتم قياس الزاوية المحصورة بين الخط العمودى على الخط الواصل بين منتصف القدمين والخط العمودى الواصل الى نقطة منتصف الجبهة. (٢٥ : ١٥)

مرفق (١٥) اختبار التحمل الدورى التنفسى

أ - اختبار ١٥٠٠ متر جرى



- الغرض من الاختبار

قياس التحمل الدورى التنفسى

- الادوات

ساعة إيقاف ، مضمار العاب قوى

- وصف الاداء

يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف خط البداية وعند سماع الاشارة ينطلق المختبر للجرى حول

المضمار لمسافة ١٥٠٠ متر

- حساب الدرجات

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر عند إعطاء إشارة البدء وحتى قطعة لخط النهاية .



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم للتدريب الرياضي

دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة
(الرومانية - الحرة) على تنمية بعض مكونات
اللياقة البدنية للناشئين

بحث مقدم من

السيد المحمدى قنديل على

المعيد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

على السعيد ريجان
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة المنصورة

دكتور

مسعد على محمود
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة المنصورة

ملخص البحث

مشكلة البحث

يزداد الاهتمام بين الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية فتجدد كافة طاقتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف، وذلك نظرا للتطور الهائل في مجال رياضة المصارعة على المستوى العالمي والاولمبي، إلا أنه يلاحظ عدم قدرة مصارعينا على مواكبة هذا التقدم في المستوى ويتضح ذلك من خلال عدم قدرة المصارعين المصريين على تحقيق نتائج مرموقة على مستوى خمس دورات اولمبيه.

وقد لاحظ الباحث من خلال الخبرات الميدانية في مجال رياضة المصارعة أن هناك اختلاف في المستوى البدني بين لاعبي المصارعة الحرة ولاعبي المصارعة الرومانية وقد اتضح هذا الخلاف في بطولات الجمهورية للجامعات المصرية للمصارعة والتي يمارس فيها المصارعة الرومانية فقط ويسمح فيها للاعب المصارعة الحرة بالاشتراك والمنافسة وفي عديد من المباريات التي يكون أحد طرفيها لاعب متخصص في المصارعة الحرة والطرف الآخر لاعب متخصص في المصارعة الرومانية يتفوق لاعب المصارعة الحرة على لاعب المصارعة الرومانية ويعزى الباحث ذلك الى أن المصارعة الحرة تشتمل على جميع مهارات المصارعة الرومانية بالإضافة الى مهارات المصارعة الحرة وتحتاج المصارعة الحرة نتيجة لشكل وطبيعة الاداء الى استخدام أجزاء أكثر من لجسمهم في اداء المهارات والمساعدة في الدفاع هذا بالإضافة الى انه عند سؤال لاعبي المصارعة الذين قد فازوا على لاعبي مصارعة رومانية نجد انهم كانوا يريدون في بداية الممارسة التخصص في المصارعة الرومانية ولكن لهزيمتهم في المصارعة الرومانية اتجهوا الى المصارعة الحرة، كما اضاف بعضهم انه أصبح حاليا قادرا على الفوز على نفس اللاعب الذي هزمه في المصارعة الرومانية وبسؤلهم هل كان لتخصصهم في المصارعة الحرة دور في فوزهم على هؤلاء اللاعبين اتفقوا على ان المصارعة الحرة جعلتهم من الناحية البدنية أعلى من لاعبي المصارعة الرومانية لما تحتاجه من نشاط أكثر كما أنها أتاحت لهم التدريب على نوعي المصارعة الرومانية والحرة لان جميع مهارات المصارعة سواء كانت حرة او روماني يمكن ان تؤدي في المصارعة الحرة.

وفي حدود اطلاع الباحث لم يجد دراسات تناولت مشكلة التعرف على القدرات البدنية الخاصة بكل نوع من نوعي المصارعة والمقارنة بينهما إلا دراسة فرج عبد الرازق فرج ١٩٩٣ وكانت تتبع المنهج الوصفي وكانت عينة البحث من لاعبي المنتخب القومي، وهذا ما

دفع الباحث الى القيام بدراسة تجريبية على مجموعة من الناشئين من ١٥ : ١٧ سنة من منطقة القاهرة للمصارعة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للمصارعة للتعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة - الاثني معا) بعض المكونات البدنية الخاصة لنوعى المصارعة للناشئين.

أهداف البحث

- التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة.
- التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الحرة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة.
- التعرف على تأثير التدريبات المهارية المختلطة (رومانى- حرة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة.
- التعرف على الفروق بين تأثير التدريبات المهارية المختلفة (رومانى - حرة- النوعين معا) على المجموعات الثلاثة

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية المختلطة (الرومانية - الحرة) فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاث في بعض مكونات اللياقة البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التي تطبق التدريبات المهارية المختلطة (رومانى - حرة).

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسات القبلية البعدية.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة بمركز شباب غرب حلوان و مركز شباب شرق حلوان والذين تتراوح أعمارهم من ١٥ - ١٧ سنة وكان عددهم ٣٠ لاعب تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات في كل مجموعة ١٠ لاعبين .

وسائل جمع البيانات:

- استمارة تحديد ترتيب أهمية مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة
- استمارة تحديد أكثر المهارات شيوعا عند لاعبي المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة
- تحليل لبعض مباريات بطولة الجمهورية للمصارعة من ١٥ - ١٧ سنة حرة و رومانى
- استمارة تحديد انساب الاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث
- الاختبارات البدنية قيد البحث
- الدراسات الاستطلاعية

تنفيذ البرنامج: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ تدريبات في الأسبوع في الفترة من ١/٦/٢٠٠٢ الى ٢٣/٨/٢٠٠٢ بمركز شباب غرب حلوان .

الاساليب الإحصائية

- المتوسط الحسابى
- الاختبار ولكسون
- الانحراف المعياري
- اختبار كروسكال واليس
- الوسيط
- معادللة نسبة التحسن
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون

اهم النتائج :

فى حدود عينة البحث توصل الباحث الى النتائج التالية :

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى متغيرات القوة القصوى للقبضة و الرجلين والظهر والتحمل العضلى العام و الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة عند درجة (٠,٠٥) لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى متغير مرونة العمود الفقرى عند درجة (٠,٠٥) لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة.
- وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى متغيرات مرونة الكتفين ومرونة الفخذ و المرونة الراسية للقبه و تحمل الاداء و التحمل العضلى للظهر و البطن و التوازن الحركى والتوازن الثابت المصارعين من ١٥ - ١٧ سنة .

- التوصيات

فى ضوء النتائج و الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات الآتية :

١. الاهتمام بوضع التدريبات المهارية ضمن محتوى البرنامج التدريبى لما لها من دور فعال فى تنمية مكونات اللياقة البدنية.
٢. التركيز على استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الحرة لتنمية اللياقة البدنية للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة حيث أظهرت نسبة تحسن أكثر من غيرها .
٣. الاستفادة من التدريبات المهارية المشابهة للأداء لتنمية مكونات اللياقة البدنية العامه والخاصة.
٤. وضع نتائج الدراسة فى الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة.
٥. إجراء دراسة مشابهة لمقارنة تأثير التدريبات المهارية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارية للاعبى المصارعة الحرة والرومانية.
٦. إجراء دراسة مماثلة على مراحل سنية مختلفة وعلى عينات مختلفة.

مستخلص البحث

السيد المحمدي فنديل علي

" دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة
(الرومانية - الحرة) على تدنية بعض مكونات اللياقة البدنية
للناشئين "

إشراف:

ا.د / مسعد علي محمود

ا.م.د / علي السعيد ريجان

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية والتدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية للنوعين معا على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية المصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية بأجراء القياسات القبالية البعدية ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شباب غرب، حلوان ولاعبى مركز شباب شرق حلوان وكان عددهم ٣٠ لاعب بواقع المجموعة الاولى ١٠ لاعبين حرة و المجموعة الثانية ١٠ لاعبين روماني و المجموعة الثالثة ١٠ لاعبين غير متخصصين ، وتم اجراء التجربة الاساسية بمركز شباب غرب حلوان في الفترة بين ١/١/٢٠٠٢ الى ٨/٢٣ / ٢٠٠٢ وكان من اهم نتائج الدراسة أن التدريبات المهارية للمصارعة الحرة تأثيرها افضل على متغيرات القوة القصوى للقبضة والرجلين والظهر و التحمل العضلي العام والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ، وان التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية تأثيرها افضل على متغيري المرونة الراسية و المرونة الأفقية للعبة للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة .



**Faculty of Physical Education For Men,
Sports Training Department**

**A Comparative Study For The Effect of Using Wrestling
Skill Drills (Greco Roman - Freestyle) on
Developing Some of Physical Fitness
Components For Junior**

Presented by

Alsayed Almohamady Kandil Ali
Demonstrator in Sports Training Department
Faculty of Sports Education For Men,
Mansoura University

Among The Requirements of Attain M.A. Degree in Sports Education

Supervised by

Dr.,

Mosad Ali Mabmod

**Prof. In Sports Training Department, and
Dean of Faculty of Sports Education For
Men, Mansoura University**

Dr.,

Ali El said Rehan

**Asst. Prof. In Sports Training Department,
Faculty of Physical Education For Men,
Mansoura University**

SUMMARY

A Comparative Study For The Effect of Using Wrestling Skill Drills (Greco Roman - Freestyle) on Developing Some of Physical Fitness Components For Junior

Problem :

The solicitude for realizing more sport implementations increased in the advanced nations . So,they recruited their utmost powers and scientists to fulfill this aim because of the enormous progress in wrestling domain on both international and olympic levels . The inability of our wrestlers to convoy this progress inlevel was apparently and clearly noted . This inability resulted in their foilure to achieve any advanced results through five alternating olympics.

Through his field experiences in wrestling . The researcher abserved a difference in physical level between both (freestyle and greco-roman)wrestlers . This difference was noticeed in Egyptian Universities Wrestling Championships in which greco-roman wrestling in practiced, and it is permitted for freestyle wrestlers to porticipate and compete. In so many matches in which an experinced freestyle wrestler competes with greco-roman wrestler , The formar always has the predaminance . The researcher attributes this to freestyle wrestling comprehension of all skills included in greco-roman wrestling . in addition to its awn skills . Due to the form and nature of performance freestyle wrestling demonds exploiting many parts of the bady in performing the skills , and also helping in defence . In addition, on consulting the winning wrestling they wonted to specialize in greco-roman wrestling ,and when being defeated they transferred to freestyle wrestling .Some added that they are now copable of defeating the same wrestler who defeated them before . When they had been again asked if specializing in freestyle wrestling had any effect on their winning , They allagreed

that freestyle wrestling made them physically active . They added that training on the two types of wrestling made them high physically fit for practicing freestyle wrestling .

In the limits of the researcher's readings , He did not find studies dealing with the problem of identifying the physical abilities can concerning each type of wrestling and comparing between them except a study prepared by **Farag Abdul Raziq Farag – 1993** . This study applied the descriptive method . He chose his sample from among the national varsity . He was urged to prepare his experimental study on a group of juniors (15 : 17 years old) from Cairo zone for wrestling registered in the Egyptian Wrestling union records to recognize the effect of the skillful drills on wrestling (greco-roman , freestyle and both together) on some of physical components of the two studies on junior wrestlers.

Research Aim :

This research aims at recognizing the effect of wrestling skillful drills (greco-roman , freestyle) on developing some of junior wrestlers physical fitness (15:17 years) this had been fulfilled through:

- Recognizing the effect of training according to the skillful drills of greco-roman wrestling, freestyle wrestling and the two styles together on developing some of wrestlers (15: 17 years) physical fitness.
- Recognizing the difference in effect between the skillful drills of greco-roman wrestling, freestyle wrestling and the two styles together on developing some of wrestlers (15: 17 years) physical fitness.
- Recognizing the physical abilities distinguishing greco-roman and freestyle wrestlers.

Hypotheses :

- There are statistically significant differences between posterior and anterior measurements in the selected physical fitness components in favor of the posterior measurement.
- There are statistically significant differences between the three training groups in favor of the freestyle wrestling group in the level of developing the physical fitness components under research .
- There are statistically significant differences between the skillful freestyle wrestling training group and the skillful training group for the types of wrestling in favor of the group of training on freestyle wrestling in the selected physical fitness components for wrestlers (15:17 years)

Research procedures:

Method :

The researcher applied the experimental method by designing for three experimental groups by using posterior and anterior measurements.

Sample:

The research sample was chosen deliberately from freestyle wrestling athletes of West Helwan Youth Centre and East Helwan Youth Centre aged 15:17 years . They were 30 subjects into three groups , each contains 10 subjects.

Data Collection :

- Form for identifying the importance of physical fitness components to wrestlers aged 15:17 years.
- Form for identifying the most popular skills to athletes aged 15:17 years.

- Analysis for some national athletes matches in wrestling by greco-roman and freestyle.
- Format for identifying the convenient physical tests for physical fitness components under research.
- Physical Tests under research.

Pilot study.

Program Execution:

The researcher applied the training program in 12 weeks (4 drills weekly) during the period from 01/06/2002 to 23/08/2002 in west Helwan Youth Centre.

Statistical treatment:

- Arithmetic mean.
- Standard Deviation.
- Skewness coefficient.
- Pearson's Correlation coefficient.
- Wilcoxon's test .
- Kruskal- Wallis test.
- Improvement rate ratio.

Important Results:

In the limits of the research sample , the researcher concluded the following:

- There are statistically significant differences between the three experimental groups at Rate (0.05) in the variables of the fist maximal power ,legs,back,general muscular endurance , agility and speed distinguished power in favor of freestyle wrestling group's skillful drills for wrestlers aged 15 : 17 years.

- There are statistically significant differences between the three experimental groups at Rate (0.05) in the variable of spine flexibility in favor of the group of greco-roman wrestling skillful drills for wrestlers aged 15 : 17 years .
- There are no statistically significant differences between the three experimental groups in the variables of shoulders ' flexibility , thing flexibility , vertical flexipility of the dome , performance endurance, back muscular endurance , abdominal and motur balances and wrestlers fixed balance for wrestlers aged 15:17 yeats.

Recommendations :

On the light of the above results concluded by the researcher , cun recommends the following :

1. Intrest to Putting The Skill Drills in The Program trining Because it,s Effective in Developing Physical Fitness Components .
2. Concentration on Using Freestyle Skill Drills to Developing Physical Fitness Components for wrestlers aged 15:17 years Because it,s Effective Than Others.
3. Utilizing From Skill Drills to Developing General and Speciall Physical Fitness Components .
4. Putting Th Results of study to Heed at Designing Speciall Program trining for wrestlers aged 15:17 years
5. Securing similpr study to compare the effect of skillful exercises on some physiological and skillful variables of freestyle and greco-roman wrestlers .
6. Securing similpr study an different aging stages as well as an different samples.

ABSTRACT

Alsayed Almohamady Kandil Ali

**A Comparative Study For The Effect of Using Wrestling Skill Drills
(Greco Roman - Freestyle) on Developing Some of
Physical Fitness Components For Junior**

Supervised by

Dr., Mosad Ali Mahmud

Dr., Ali El said Rehan

The researcher aimed to Recognizing the effect of the skill drills for (greco roman - freestyle and both of them) on developing some of physical fitness components . The researcher applied the experimental method to three groups on a sample of 30 juniors selected from west Helwan Youth Centre and East Helwan Youth Centre aged 15:17 years. The most important result was that Freestyle skill drills group had distinguished by fist, legs and back maximal F and Muscular endurance, explosive strength and agility. Greco roman skill group had distinguished by vertebral column flexibility. For junior for year .