

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- _____ : بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٤- _____ ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٥- أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦- احمد محمد خاطر، على فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٧- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسيولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٩- السيد محمد عيسى : رياضة المصارعة للناشئين، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ١٠- السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى ببعض مجموعات الخطو خلفاً للمصارعين، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

١١- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة

لمصارعي البراعم تحت ١٤-١٦ سنة، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

١٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م.

١٣- ترنديل عبد الغفور مدحت : تأثير التدريب بالأثقال على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض

الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهر، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.

١٤- جمال عبد الملك فارس، : أثر تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية

والصفات البدنية الخاصة وسرعة أداء مهارة موري سيوناجي لدى اللاعبات الناشئات في رياضة الجودو، المؤتمر الدولي الرابع عشر- التعلم مدى الحياة من أجل أنسات وسيدات أكثر نشاطاً، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية بالتعاون مع الاتحاد الدولي للتربية البدنية والرياضة للأنسات، ٢٠٠١م

طارق محمد عوض

١٥- جمال عبد الملك فارس : أثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف

الجهاز الدوري والتنفسي والقدرات البدنية للمدخنين ، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

١٦- _____ : أثر التدخين على بعض وظائف الرنتين وعلاقته بالمجهود

البدني، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

١٧- جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

١٨- _____ : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية، كتاب منهجى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

١٩- حازم جاد عيسى : تأثير استخدام كل من الأثقال والدراجة الارجومترية على بعض المتغيرات الفسيولوجية، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٨٥م.

٢٠- حسن عبد السلام محفوظ : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخطي للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية العدد العشرون، ١٩٩٤م.

٢١- _____ ، : اثر استخدام تدريبات الجمباز الأساسية على مستوى أداء بعض الحركات فى المصارعة، المؤتمر العلمى للتنمية البشرية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.

٢٢- حسن عبد السلام محفوظ : اثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارعة، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٢٣- حمدي أبو الفتوح عطيفة : منهجية البحث العلمى وتطبيقاتها فى الدراسات التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار النشر للجامعات، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢٤- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨م.

- ٢٥- خالد عبد الرؤف عباده : تأثير برنامج للتدريب بالانتقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨-٢٠ سنة، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٢٦- خير الدين على عويس : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٧- زكى درويش، عادل عبد الحافظ : فن الرمي والمسابقات المركبة، الطبعة الثانية، الجزء الثالث والرابع، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٨- سلمى نصار، زكى درويش، عصام حلمي : بيولوجيا الرياضة والتدريب، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٢٩- سليمان على إبراهيم : مذكرة فى المصارعة، الأكاديمية الأولمبية للقادة الرياضيين، دت.
- ٣٠- سيد عبد الجواد، نادر شلبي : مبادئ فسيولوجيا الرياضة والتدريب البدني، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ٣١- صبري على قطب : اثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجاين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣٢- صديق محمد طولان : اثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بأبى قير، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.
- ٣٣- صلاح محمد عسران : اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ٣٤- صلاح محمد عسران : اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعاً حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعاً الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٣٥- طارق محمد عوض : المدخل إلى أسس علم رياضة الجودو، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ٣٦- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل احمد، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى-القوة-القدرة تحمل القوة-المرونة، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٧- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٨- _____ : الميكانيكا الحيوية الأساس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣٩- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤٠- _____ : التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة بور فؤاد، ١٩٩٣م.
- ٤١- عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب فى علم النفس والتربية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٤٢- عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضى-تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.

- ٤٣- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر والرابع عشر، أبريل، ١٩٩٢م.
- ٤٤- عزة الشيمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٤٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٤٦- علاء محمد محمود قناوي : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق ١٩٩٦م.
- ٤٧- على السعيد ربحان : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات والتحديات، ١٩٩٤م.
- ٤٨- _____ : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ٤٩- _____ : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.

- ٥٠- على فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥١- فاروق أمين، مصطفى عبد الله : ملخص القواعد الدولية للمصارعة روماني - حرة - نسائية، الاتحاد المصري للمصارعة، ٢٠٠١م.
- ٥٢- فاروق محمد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، دار الكتاب، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٥٣- فرج عبد الرازق فرج : دراسة مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعب المصارعة الحرة والرومانية للهواة، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان الهرم، ١٩٩٣م.
- ٥٤- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٥٥- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥٦- مجدي احمد عليوة : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في المصارعة، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ٥٧- _____ : تأثير تمارين الكوبري على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٥٨- محروس محمد قنديل : تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركي في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٠م.

- ٥٩- محمد إبراهيم العيشي : تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار في ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق ١٩٩١م.
- ٦٠- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بربقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٦١- محمد نبوي الأشرم : اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء حركة الرمية الخلفية (السنثير الأمامي) للناشئين من ١٨ - ٢٠ سنة، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٦٢- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٦٣- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦٤- _____ : علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٦٥- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٩م.
- ٦٦- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.

- ٦٧- محمد رضا الروبي : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهاري للمصارعين، العدد العاشر، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٦٨- _____ : اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين، العدد الخامس، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٩م.
- ٦٩- _____ : اثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٧٠- _____ : اثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٧١- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، الطبعة الثالثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٧٢- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧٣- _____ : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

- ٧٤- محمد محمد إبراهيم : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف والموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدفع الحيلة، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٧٥- محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح، طارق القطان : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٧٦- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧٧- محمود إبراهيم المتبولي : تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من اسفل للمصارعين، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ٧٨- محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، ١٩٩٠م.
- ٧٩- مختار سالم : رفع الأثقال رياضة الحيازة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، ١٩٩٢م.
- ٨٠- مختار محمود الهانسي : مقدمة في طرق التحليل الإحصائي، دار النهضة العربية، بيروت، ١٩٨٤م.
- ٨١- مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق، عمان، ٢٠٠٠م.

- ٨٢- مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، مطبعة جامعة المنصورة، المنصورة، ٢٠٠١ م .
- ٨٣- _____ : المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠١ م.
- ٨٤- _____ : بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤ م.
- ٨٥- _____ : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأثقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السادس، ١٩٩٣ م.
- ٨٦- _____ ، وضع مستويات معيارية لنتائج بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي المصارعة الرومانية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد العاشر، الأعداد (١٩، ٢٠)، ١٩٩٢ م.
- ٨٧- _____ : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين، المجلد الرابع، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، ١٩٨٨ م.
- ٨٨- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة حتى المراهقة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦ م.
- ٨٩- يوسف احمد عبد الرحمن : فعالية القيادات الإدارية في المجال الرياضي بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥ م.
- ٩٠- يوسف ذهب على : الفسولوجيا العامة وفسولوجيا الرياضة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٦ م.

- 91-Annarino, Ahthong: Developmental Conditioning for physical education and athletic, The G.V.Moso69, company Saimt Louis 1978.
- 92-Barham,J.N.: Mechanical Kinesiology , Saint Louis, The C.V. Mosby, Co., 1978.
- 93- Berger R.A.: Applied Exercise physiology, Lea febiger, philadelphia 1982 .
- 94-Bergerson, M. A.: Comparison of the effects of wrestling practice and a weightlifting workout on the body fat percent of wrestlers., lint, Institute for sport and human performance University of Oregon, 1995.
- 95 -Broer,R.M.: Efficiency of human movement, London, W.B, Saunders, Co., 1960.
- 96 - Combs, & Franke,C : Wining wrestling , 1st, ed, contemporary book, Inc. Chicago, 1983 .
- 97-Dick, W.F.: Sports training principles, London, Lepus Books, 1980.
- 98 -Hagan, R, Smith, M & Gettman: Marathon performance relation to maximal aerobic power and training ,INC., Midicine and in sport, vol, 13., No3., 1989.
- 99-Horswill, C.,A,: Scott, J., R., Golea, P, : Comparison of maximum aerobic power maximum anaerobic power and skinfold thickness of elite and nonelite Junior wrestlers journal, International Journal of sports, medicine (Stuttgart, FRG) Jun 1989.

- 100 -James Hessom: **Weight training for life**, 3rd ed Mortom, publishing company, 1995.
- 101-Jarman,T., Hanley, R.: **Wrestling for beginners**, 1sted., contemforteny, Books., INC., Chicago, 1983.
- 102-Kapovich, P., & Sinningw: **Physiology of muscular activity**, 9th.,ed., Sounders, CO., philadeiphia, London, Toronto, 1990.
- 103-Larson, D.A: **Fitness, Health and work capacity**, international standard, for Assessment ., New Yourk , 1974.
- 104 -Med. D, & Turner, M: **Factors limiting depth of maximal in spiration in human subjects**, Journal of applied, physiology, 1980.
- 105 -Novich, M.M, & Taylor.B: **training and conditioning of athletes**, 2nd ., ed, Lea & Febiger, Philadelphia , 1983.
- 106 -Thomas R.Baechle, Rogar W.Eaul: **Fitness Weight training**, Fitness Spectrum, series, Creightan university Omaha, Nebraska, Human Kinetics, 1995 .
- 107 -Tylor, A.W: **The Scientific Aspects of Sports Charles**, U.S.A, 1975.
- 108 -Vernon, M.: **Test Book of Medical physiology**, Saiut Lewis, C.V. Mosby Co., 1982.
- 109 -Westcott , W: **Strength Fitness Physiological principles and Training Techniques**, 4th., ed., WCB, Brown & Benchmurk publishers, Dubugue Iowa, 1995.

الملائكة

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

ملحق ١

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بأداء
مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يجرى الباحث أحمد شعراوى محمد المعيد بشعبة التربية الرياضية بدمياط دراسة
بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالاثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين".

ويأمل الباحث الاستعانة برأيكم العلمى فى تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة
بأداء مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين طبقاً لأهميتها ، و الباحث يتقدم
بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق .

البيانات الخاصة

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

تابع ملحق ١

برجاء التفضل بوضع علامة (✓) أمام الدرجة المناسبة للأهمية وإضافة ما ترونه مناسباً من متغيرات بدنية أخرى للمهارات قيد البحث

ملاحظات	درجة الأهمية		الصفات البدنية	م
	هام	هام جداً		
		✓	القوة القصوى	١
		✓	القوة المميزة بالسرعة	٢
		✓	تحمل القوة	٣
		✓	المرونة	٤
		✓	الرشاقة	٥

وقد تم تحديد الصفات البدنية الموضحة عالية من خلال عرض الإستمارة على السادة الخبراء

تابع ملحق ١

النسبة المئوية لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة
بمجموعة حركات الرمية الخلفية وفقا لاراء الخبراء

م	الخبير	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة	المرونة	الرشاقة	التوازن الحركي	السرعة الحركية الخاصة	سرعة رد الفعل
١	١	√	√	√	√	√		√	
٢	٢	√	√	√	√	√			
٣	٣	√	√	√	√	√			
٤	٤		√		√	√	√	√	√
٥	٥	√	√	√	√	√	√		
التكرار									
النسبة المئوية									
		%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٤٠	%٤٠	%٢٠

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

ملحق ٢

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة بأداء
مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يجرى الباحث أحمد شعراوي محمد المعيد بشعبة التربية الرياضية بدمياط دراسة
بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالاثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين".

ويأمل الباحث الاستعانة برأيكم العلمى فى تحديد أهم الاختبارات التى تقيس المتغيرات
المتغيرات البدنية الخاصة بأداء مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين طبقاً
لأهميتها ، والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق .

البيانات الخاصة

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

تابع ملحق ٢

برجاء التفضل بوضع علامة (√) أمام الدرجة المناسبة للأهمية

م	العنصر	الاختبارات	درجة الأهمية	
			هام جداً	هام
١	القوة القصوى	<p>١. اختبار قوة القبضة بالمانوميتر .</p> <p>٢. اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر</p> <p>٣. اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر</p> <p>٤. (وقوف فتحا. اثتاء الركبتين نصفاً . مسك البار الحديدي) رفع الظهر مع مد الركبتين للوقوف والذراعين مائلا اماما اسفل المسك المتبادل للبار الحديدي. (الرفعة الميتة) .</p>	√	
٢	القوة المميزة بالسرعة	<p>١- اختبار الوثب العمودي</p> <p>٢- الرفعة الميتة . زمن ٣ تكرارات بشدة ٧٠ % من القوة القصوى .</p> <p>٣- (وقوف . حمل النقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً . زمن ثلاث تكرارات بشدة ٧٠% .</p> <p>٤- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمجموعة الرمية الخلفية بحساب زمن ثلاث تكرارات لاداء الرمية الخلفية بشاخص وزنة ثلث وزن اللاعب .</p>	√	√

تابع ملحق ٢

م	العنصر	الاختبارات	درجة الاهمية	
			هام جداً	هام
٣	تحمل القوة	١- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم دفعهم خلفاً للانبطاح المائل . ٢- (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً لأكبر عدد من المرات في الدقيقة بشدة ٥٠% . ٣- (الرفعة الميتة) أكبر عدد من التكرارات في دقيقة واحدة بشدة ٥٠%	√	
٤	المرونة	١- قياس المسافة الرأسية للكوبرى .	√	
٥	الرشاقة	١- أداء الكوبرى من الوقوف والتخلص . حساب زمن ٦ تكرارات .	√	

وقد تم تحديد الإختبارات الموضحة عالية من خلال عرض الإستمارة على السادة الخبراء

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

ملحق ٣

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالبرنامج

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يجرى الباحث احمد شعراوى محمد المعيد بشعبة التربية الرياضية بدمياط دراسة
بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين".

ويأمل الباحث الاستعانة برأيكم العلمى فى تحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية الخاصة
طبقا لأهميتها ، و الباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق .

البيانات الخاصة

١- الاسم :

٢- الوظيفة :

٣- الدرجة العلمية :

٤- عدد سنوات الخبرة :

تابع ملحق ٣

برجاء التفضل بوضع علامة (✓) أمام الدرجة المناسبة للاهمية

ملاحظات	درجة الاهمية		المتغيرات الفسيولوجية	م
	هام	هام جداً		
		✓	النبض فى الراحة	١
		✓	السعة الحيوية	٢
		✓	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	٣
		✓	القدرة اللاهوائية	٤
		✓	ضغط الدم الانقباضى	٥
		✓	ضغط الدم الانبساطى	٦

وقد تم تحديد المتغيرات الموضحة عالية من خلال عرض الإستمارة على السادة الخبراء

تابع ملحق ٣

النسبة المئوية لتحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية

بالبرنامج وفقا لاراء الخبراء

القدرة اللاهوائية	ضغط الدم الانقباض والانبساطى	معدل النبض	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	السعة الحيوية القصى	الخبير	م
	√	√	√	√	١	١
	√	√	√	√	٢	٢
√		√	√	√	٣	٣
√	√	√	√	√	٤	٤
√	√	√	√	√	٥	٥
٣	٤	٥	٥	٥	التكرار	
%٦٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية	

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

ملحق ٤

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد محتوى البرنامج التدريبي من التمرينات المقترحة لتنمية
الصفات البدنية الخاصة بمجموعة حركات الرمية الخلفية

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يجرى الباحث أحمد شعراوى محمد المعيد بشعبة التربية الرياضية بدمياط دراسة
بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين".

ويأمل الباحث الاستعانة برأيكم العلمي فى تحديد محتوى البرنامج التدريبي من التمرينات
المقترحة لتنمية الصفات البدنية الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية، و الباحث يتقدم بخالص
الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق .

البيانات الخاصة

الاسم :

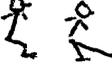
الوظيفة :

الدرجة العلمية :

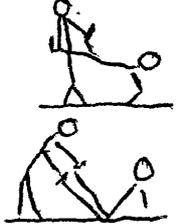
عدد سنوات الخبرة :

تابع ملحق ٤

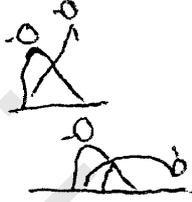
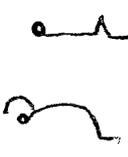
أولاً : محتوى جزء الإعداد العام من التمرينات البدنية .

م	التمرينات	شكل التمرين	هام جداً	هام
١	تمرينات القوة لعضلات الرجلين والظهر (أقواء. الذراعان فى الوسط) المشي أماماً		√	
٢	(أقواء) تبادل مد الرجلين .		√	
٣	أ، ب (وقوف نصفاً مواجهه. مسك مفصل قدم الزميل) الحجل عكس الاتجاه (:)		√	
٤	(انبطاح) التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عالياً .		√	
٥	(انبطاح) ثنى الرجلين خلفاً ثم رفع الجذع ومسك الرجلين باليدين .		√	
٦	(وقوف فتحاً. ظهراً لظهر . ثبات الوسط مع تشابك الذراعين) ميل الجذع اماماً مع حمل ب على الظهر وضم القدمين .		√	
٧	(الوقوف فتحاً كل (:) ظهراً لظهر مع مسك اليدين عالياً) أ ثنى الجذع أماماً وحمل ب على ظهره .		√	
٨	(وقوف فتحاً. الذراعان خلفاً) التقوس مع ثنى الركبتين ورفع المشطين للمس الكعبيين باليدين.		√	
٩	أ ثنى الركبتين كاملاً ، ب الانبطاح فتحاً والذراعين عالياً) أ يثبت رسغي قدمين ب على الأرض مع لف أعلى الجذع اماماً ثنى الجذع جانباً .		√	

تابع ملحق ٤

م	التمرينات	شكل التمرين	هام جداً	هام
١٠	تمرينات القوة لعضلات البطن (رقود. الذراعان عاليا) رفع الجذع عالياً مع رفع الرجلين عالياً للمس المشطين باليدين .		✓	
١١	(رقود) رفع القدمين بزاوية ٤٥ ° .		✓	
١٢	(جلس طويل . الذراعان جانباً) رفع الرجلين ودورانها معاً		✓	
١٣	تمرينات القوة لعضلات الذراعين (أ) انبطاح مائل عميق ، ب قرفصاء مع سند رسغي القدمين) فرد الذراعين.		✓	
١٤	(أ ب الإنبطاح المائل على ذراع واحدة) جذب كل زميل الاخر تجاهه .		✓	
١٥	(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين للتصفيق		✓	
١٦	(أ) انبطاح مائل معكوس . ب وقوف فتحة وجهها لوجه مسك رجلين ب ورفعها عن الارض) يقوم ب بخفض ورفع الحوض عالياً مع ثني الذراعين قليلاً.		✓	
١٧	تمرينات المرونة (وقوف فتحة كل (..) ظهرا لظهر ومسك العصا عالياً) ميل الجذع اماما مع حمل الزميل و التبديل .		✓	

تابع ملحق ٤

م	التمرينات	شكل التمرين	هام جداً	هام
١٨	(وقوف فتحة الذراعان عالياً. الاستناد للحائط) تقوس الجذع خلفاً للوصول لوضع الكوبرى على الحائط .		✓	
١٩	(أ) جلوس فتحة عالياً على ظهر الزميل ، ب) جثو أفقى مسك قدمي الزميل) يقوم أ بالتقوس للخلف لعمل كوبرى .		✓	
٢٠	(رقود ثنى الركبتين) رفع المقعدة		✓	
٢١	(رقود ثنى الركبتين) الارتكاز على القدمين و الرأس والذراعين) رفع المقعدة للوصول لوضع الكوبرى		✓	
٢٢	(جلوس الجثو) تقوس الجذع للخلف للمس البساط بالرأس		✓	
٢٣	(ثنى الركبتين نصفاً) التقوس الكامل للخلف للوصول لوضع الكوبرى		✓	
٢٤	أداء تمرين الكوبرى بالارتكاز على ذراع واحدة .		✓	

تابع ملحق ٤

محتوى جزء الإعداد الخاص من تمارين الأثقال ببرنامج المجموعة التجريبية

م	التمرينات	شكل التمرين	هام جداً	هام
١	(وقوف فتحة ميل. انثناء الركبتين نصفاً. مسك البار) رفع الظهر مع مد الركبتين "الرفعة الميتة"		√	
٢	(وقوف فتحة ثنى الركبتين نصفاً) حمل بار حديدي فوق الكتفين، مد الركبتين .		√	
٣	(وقوف الذراعين ممسكتين بالبار المرتكز خلف الرقبة) تبادل لف الجذع لليمين واليسار		√	
٤	(وقوف الذراعين اماماً. المسك المتبادل باليدين للبار الحديدي) دفع البار اماماً أعلى بالحوض و الذراعين والتقوس للخلف قليلاً		√	
٥	(أ). الجلوس الطويل على حافة منضدة مع حمل بار حديدي امام الصدر) ميل الجذع لاسفل . ب تثبيت قدمي أ .		√	
٦	(الانبطاح على حافة المنضدة مع حمل بار حديدي خلف الرقبة) ميل الجذع لاسفل		√	
٧	اداء كوبرى مصارعة مع حمل البار والانتقال فوق الصدر		√	
٨	(وقوف الذراعان اماماً مسك كل منهما بالدامبيلز) المرجحة المتوازية بالذراعين مع لف الجذع على الجانبين بالتبادل والمشي .		√	

قد تم تحديد التمارين الموضحة عالية من خلال عرض الإستمارة على السادة الخبراء

ملحق ٥

أسماء السادة الخبراء

الوظيفة	أسم الخبراء
	أولاً :
أستاذ المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	١ أ.د/ مسعد علي محمود
أستاذ المصارعة بقسم المنازل والرياضات المائية كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.	٢ أ.د / محمد رضا الروبي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بورسعيد	٣ أ.م. د/ السيد محمد عيسى
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بورسعيد	٤ أ.م.د/ إبراهيم جزر
مدس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بيورسعيد	٥ م. د/ مجدي عليوة
	ثانياً:
أستاذ فسيولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية بيورسعيد	١ أ.د/ سيد عبد الجواد
أستاذ المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	٢ أ.د / مسعد علي محمود
أستاذ بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	٣ أ. د / محمد الأمين
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة والتربية الصحية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	٤ أ.م. د/ احمد سيد احمد
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	٥ أ.م.د/ أشرف شعلان

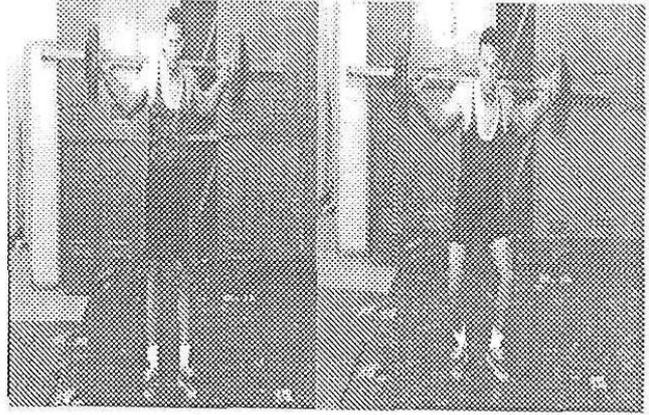
ملحق رقم ٩

الأختبارات (البدنية – فعالية الأداء المهاري) القياسات الفسيولوجية قيد البحث

أولاً : الأختبارات البدنية



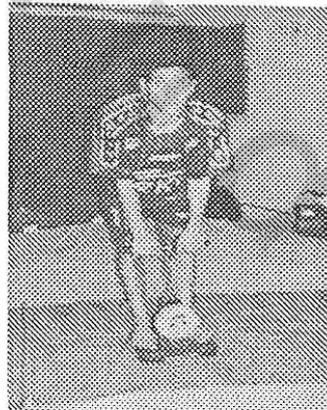
الرفعة الميتة



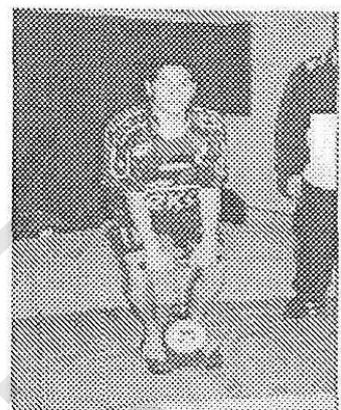
ثني الركبتين نصفاً بلاثقال



قياس قوة القبضة



قياس قوة عضلات الظهر



قياس قوة عضلات الرجلين

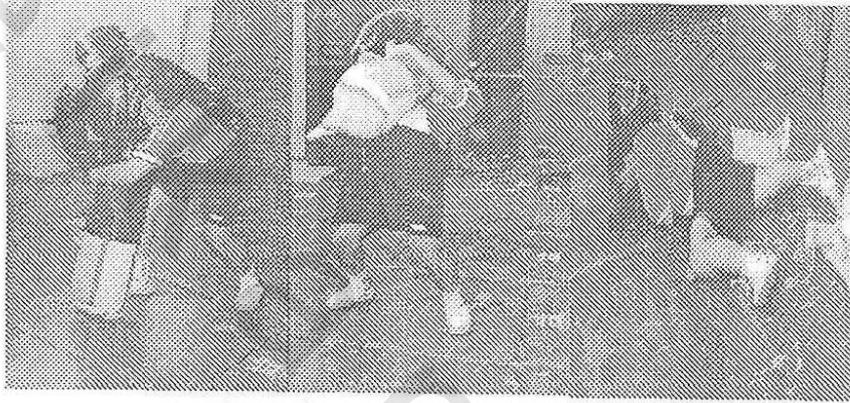


قياس المرونة الرأسية للكويري

تابع ملحق رقم ٩
ثانياً : فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث



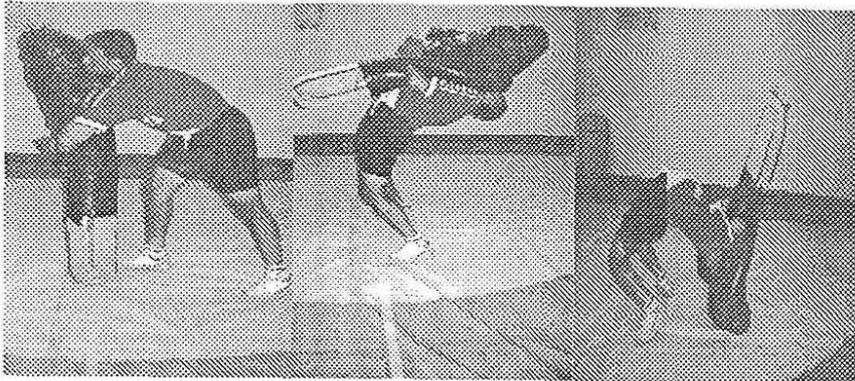
الرمية الخلفية بالموجهة مع تطويق الوسط و الذراع



الرمية الخلفية من الجانب مع الغطس أسفل الذراع



الرمية الخلفية بتطويق الوسط و مسك الرقبة

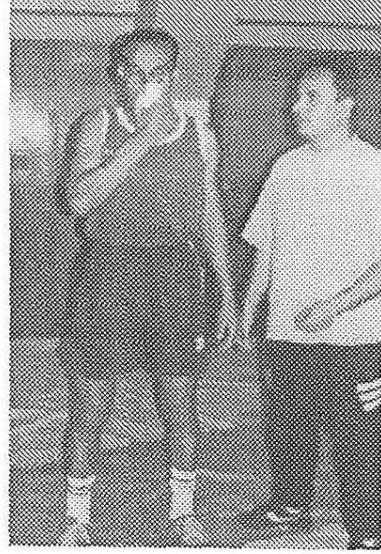


الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع و الأنتفاف خلف المنافس

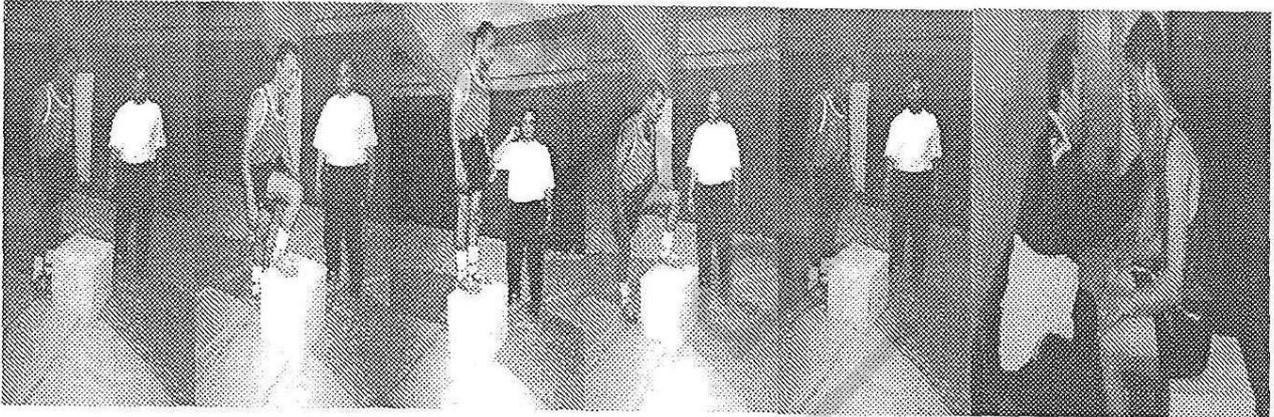
تابع ملحق رقم ٩
ثالثاً : القياسات الفسيولوجية



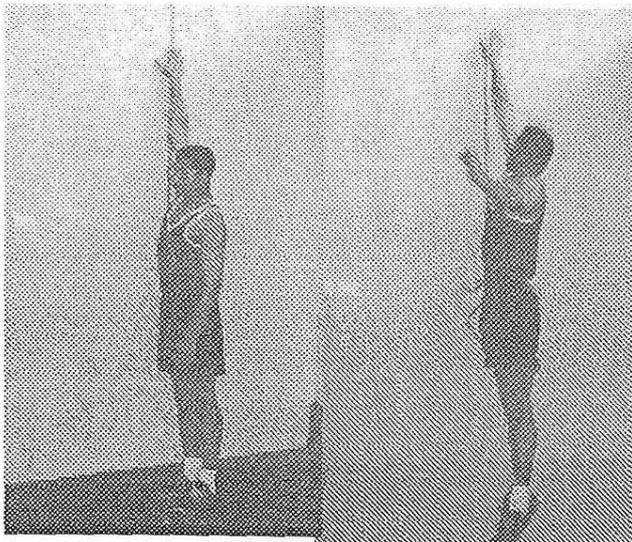
قياس النبض في الراحة



قياس السعة الحيوية
(الأسبيروميتر الجاف)

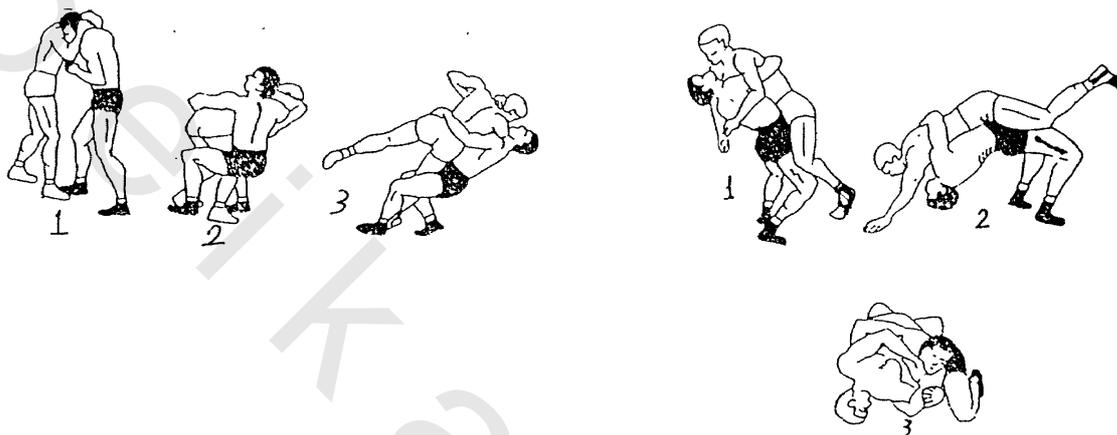


أختبار الخطوه لهارفرد



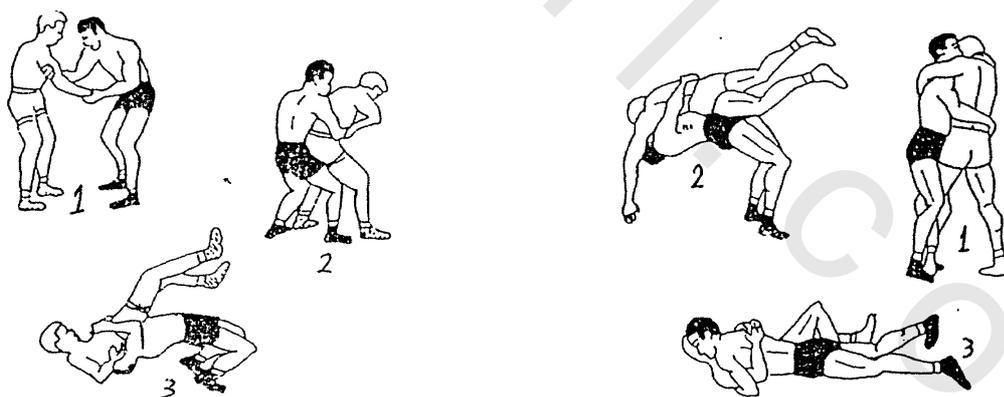
الوثب العمودي لقياس القدرة اللاهوائية

الأداء الفني للمهارات قيد البحث



الرمية الخلفية من الجانب مع الغطس أسفل الذراع

الرمية الخلفية بالمواجهة مع تطويق الوسط والذراع



الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس

الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة

ملحق 11

**البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال للمجموعة التجريبية
ونموذج لوحدية تدريبية للمجموعة الضابطة**

تابع نموذج ١ لتوزيع حمل التدريب للمجموعة التجريبية

		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		التدريب		مكونات الحمل		الجزء الإعدادي						
														مكونات حمل التدريب	الجزء الرئيسي			
الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	اتجاه العمل	المجموعات	الراحة بين المجموعات	التكرارات	القدرة	طريقة التقويم	الزمن	مكونات الحمل	الجزء الإعدادي
٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	٥٠-٣٠ %	---	متوسطة	هوائي	١	---	ق٥	١٠٠ %	مستمر	ق٥	الإحساء	الجزء الإعدادي
٥٠ % من أقصى تكرار للاصبي	١٠ % من أقصى تكرار للاصبي	٥٥ % من أقصى تكرار للاصبي	٥٥ % من أقصى تكرار للاصبي	٥٠ % من أقصى تكرار للاصبي	١-٢	متوسطة	هوائي - لا هوائي	٢	٣٠	٥٠ % من أقصى تكرار للاصبي	٥٠ %	تفري مرتفع الحجم	ق١٠	الإعدادات البدنية العام	الجزء الإعدادي			
								٢-١	متوسطة	هوائي	٢	٣٠	٥٠ % من أقصى تكرار للاصبي	٥٠ %	تفري مرتفع الحجم	ق٣٥	الإعداد البدني الخاص	الجزء الإعدادي
								١-٢	عالية - متوسطة	هوائي - لا هوائي	١	١٢٠	٥٠ % من أقصى تكرار للاصبي	٢٥ %	تفري مرتفع الشدة	ق٢٠	التدريب على المهارات	الجزء الرئيسي
								٢-١	عالية	لا هوائي	٢	٤-٢	٧٥ x ٣	٨٠ %	تفري مرتفع الشدة	ق١٥	المصارعة القتال	الجزء الرئيسي
								١-٢	منخفضة	هوائي	١	---	ق٥	٥٠-١٠٠ %	مستمر	ق٥	التفكير	الجزء الرئيسي

مكونات الحمل
الجزء الرئيسي

تمريضات الكوردي المتوسطة

- (وقوف قفحا - ظهر الظهر - ثبات الوسيط مع تشبته الذراعين) ميل الجذع اماما مع حمل ب على الظهر وضخ القدمين .

- ١، ١ ب (الإبطاح المائل على ذراع واحدة) جذب كل زوايا الأخر تجاهه .

- (وقوف) رفع القدمين بزاوية ٤٥ درجة .

- (الوقوف مع حمل صديق ، ب في إقباض مع ستر رضى القدمين) قبل الذراعين .

- (وقوف قفحا ميل - أثناء الركبتين تقفحا - مسك الورك) رفع الظهر مع مد الركبتين (الرقبة الممتدة) .

- (وقوف قفحا ثني الركبتين تقفحا) حمل ب ب جدي في فرق الكفوف ، مد الركبتين .

- (وقوف الذراعين مستقيمين بالير المرتكز خلف الرقبة) تبادل لف الجذع لليمين واليسار .

- (وقوف الذراعين أماما - المسك المائل بالذراعين للير الحديدي) دفع الير اماما اعلى بالحوض والذراعين والتقوس للخلف قليلا .

- (أ الجذع) الطول على حافة المقعدة مع حمل ب ب جدي في خلف الرقبة) ميل الجذع لاربعين ، ب تثبيت قدمي أ .

- (أ الإبطاح على حافة المقعدة مع حمل ب ب جدي في خلف الرقبة) ميل الجذع لاربعين ، ب تثبيت قدمي أ .

- الأداء عمودي مع حمل الير والاطفال فوق الصدر .

- (وقوف الذراعين اماما مسك كل منهما بالامينا) مرجحة المعوازية يادراعين مع لف الجذع على الجانبين بالتبادل والمشي اماما .

الاء مهارة الرمية الخفيفة بالمو اجهة مع تطوير الوسيط والاراع بالشماضن .

- الاء مهارة الرمية الخفيفة من الجانب مع العطن اسفل الازراع بالشماضن .

- الاء مهارة الرمية الخفيفة بتطبيق الوسيط مسك الرمية بالشماضن .

- الاء مهارة الرمية الخفيفة من الظهر .

- الاء المهارات السابقة بالتعليق باستخدام الشماضن .

- الاء المهارات السابقة مع اليرين بمقارنات مختلفة .

يتبين كل اصبي مع ثلاثة من الاصبين في نفس الوزن لمدة ٧٥ ثانية مع التركيز على مجموعة حركات الرمية الخفيفة .

تمريضات الإسطرخاء (المرجحات ، الدورانات ، الاهتزازات ، تمرينات التنفس)

تابع نموذج ٣ توزيع حمل التدريب للمبرينات الانتقال
خلال أسابيع البرنامج

نموذج وحدة تدريب بالانتقال في الاسبوع السادس

التاريخ	الرفعة الممتدة	نقى الركبتين	نصف الانتقال
٣	المجموعة	١	٢
٣	الثقل	% ٤٠	% ٦٠
٣	التكرارات	٣٠	٨
٣	فترة الراحة	٣٠ ث	٦٠ ث
٣	المجموعة	١	٢
٣	الثقل	% ٤٠	% ٦٠
٣	التكرارات	٣٠	٨
٣	فترة الراحة	٣٠ ث	٦٠ ث

نموذج وحدة تدريب بالانتقال في الاسبوع الخامس

التاريخ	الرفعة الممتدة	نقى الركبتين	نصف الانتقال
٣	المجموعة	١	٢
٣	الثقل	% ٤٠	% ٦٠
٣	التكرارات	٢٥	٧
٣	فترة الراحة	٣٠ ث	٦٠ ث
٣	المجموعة	١	٢
٣	الثقل	% ٤٠	% ٦٠
٣	التكرارات	٢٥	٧
٣	فترة الراحة	٣٠ ث	٦٠ ث

تبادل لف الجذع بالبار	دفع البار بالحوض والتقوس للخلف
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

تبادل لف الجذع بالبار	دفع البار بالحوض والتقوس للخلف
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

دفع البار بالحوض والتقوس للخلف	الإبطاح ميل الجذع لأسفل بالبار
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

دفع البار بالحوض والتقوس للخلف	الإبطاح ميل الجذع لأسفل بالبار
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

المرجحة المتوازنة بالزنك مع لف الجذع	كوبري المصارعة مع حمل البار
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

المرجحة المتوازنة بالزنك مع لف الجذع	كوبري المصارعة مع حمل البار
٣	المجموعة
٣	الثقل
٣	التكرارات
٣	فترة الراحة

توقيع المدرب

توقيع المدرب

تابع نموذج ٣ توزيع حمل التدريب للمبرينات الانتقال
خلال أسابيع البرنامج

نموذج وحدة تدريب بالانتقال في الاسبوع العاشر				نموذج وحدة تدريب بالانتقال في الاسبوع التاسع			
الاسم		التاريخ		الاسم		التاريخ	
ثنى الركبتين نصف بالانتقال		الرفعة الممبئة		ثنى الركبتين نصف بالانتقال		الرفعة الممبئة	
٢	المجموعة	٣	١	٢	١	٣	١
%٩٥	النتقل	%٩٥	النتقل	%٧٥	النتقل	%٩٥	النتقل
١	التكرارات	١	التكرارات	٥	التكرارات	١	التكرارات
٩٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة	٦٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة
دفع البار بالمحوض والتفوس للخلف				دفع البار بالمحوض والتفوس للخلف			
٣	المجموعة	٣	٢	٢	١	٣	١
%٩٥	النتقل	%٩٥	النتقل	%٧٥	النتقل	%٩٥	النتقل
١	التكرارات	١	التكرارات	٣	التكرارات	١	التكرارات
٩٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة	٦٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة
الإبطاح ميل الجذع لأسفل بالبار				الإبطاح ميل الجذع لأسفل بالبار			
٣	المجموعة	٣	٢	٢	١	٣	١
%٩٥	النتقل	%٩٥	النتقل	%٧٥	النتقل	%٩٥	النتقل
١	التكرارات	١	التكرارات	٣	التكرارات	١	التكرارات
٩٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة	٦٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة
المرجحة المتوازنة بالذراعين مع لف الجذع				المرجحة المتوازنة بالذراعين مع لف الجذع			
٣	المجموعة	٣	٢	٢	١	٣	١
%٩٥	النتقل	%٩٥	النتقل	%٧٥	النتقل	%٩٥	النتقل
١	التكرارات	١	التكرارات	٣	التكرارات	١	التكرارات
٩٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة	٦٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة
كوبري المصارعة مع حمل البار				كوبري المصارعة مع حمل البار			
٣	المجموعة	٣	٢	٢	١	٣	١
%٩٥	النتقل	%٩٥	النتقل	%٧٥	النتقل	%٩٥	النتقل
١	التكرارات	١	التكرارات	٥	التكرارات	١	التكرارات
٩٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة	٦٠ ث	فترة الراحة	٩٠ ث	فترة الراحة

توقيع المدرب

توقيع المدرب



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية

الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية

للمصارعين الناشئين

بحث مقدم من

أحمد شعراوي محمد أحمد

معيد بشعبة التربية الرياضية بدمياط

جامعه المنصورة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

جمال عبد الملك فارس

مدرس بقسم علوم الصحة والتربية الصحية

بكلية التربية الرياضية ببورسعيد

جامعة قناة السويس

دكتور

على السعيد ريجان

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية بالمنصورة

جامعة المنصورة

مشكلة البحث وأهميته :

تحتل مجموعة حركات الرمية الخلفية أهمية خاصة في المصارعة الرومانية حيث يتمكن اللاعب من خلال تنفيذها تحقيق أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية أو تحقيق لمسة الكتفين . ومن جانب آخر يرتبط نجاح المصارع في تنفيذ حركات الرمية الخلفية بتوافر مكونات اللياقة البدنية الخاصة بها والمتمثلة في القوة القصوى من القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، المرونة ، الرشاقة ، لذا قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية المكونات البدنية الخاصة ومن ثم تطوير فعالية الأداء المهارى لحركات الرمية الخلفية وكذلك تأثير البرنامج على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين - السعة الحيوية - القدرة اللاهوائية - ضغط الدم)

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية مكونات اللياقة البنية الخاصة باداء مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على فعالية الأداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين

فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائيا فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية ومتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

طرق وإجراءات البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي
- بلغت عينة البحث ٣٤ مصارع من شعبة التربية الرياضية بدمياط ، تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين متكافئتين ، الأولى تجريبية قوامها ١٨ مصارع والآخرى ضابطة وقوامها ١٦ مصارع
- تم إجراء التجانس بين افراد المجموعتين فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي وكذلك طبقت الإختبارات التالية على كلتا المجموعتين قبل وبعد التجربة
- ١- إختبارات القوة القصوى
 - أ - إختبارات القوة القصوى الثابتة :
 - قوة القبضة المفضلة باستخدام جهاز المانوميتر
 - القوة القصوى الثابتة للعضلات المادة للظهر والرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر .
 - ب- إختبارات القوة القصوى الحركية (بالاثقال) .
وذلك برفع أقصى ثقل لمرة واحدة فى الإختبارات التالية :
 - الرفة المميثة
 - (وقوف فتحا • حمل ثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .
 - ٢- إختبارات القوة المميزة بالسرعة :
 - أ - إختبارات القوة المميزة بالسرعة بالاثقال :
وتم ذلك باداء ثلاثة تكرارات ب ٧٠ ٪ من القوة القصوى لإختبارى القوة القصوى بالاثقال السابقين .
 - ب- إختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص باداء مجموعة الرمية الخلفية .
 - ٣- إختبارات تحمل القوة :
 - أ - إختبارات تحمل القوة بالاثقال :
وذلك باحتساب عدد تكرارات الاداء الصحيحة خلال واحد دقيقة ب ٥٠ ٪ من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعة مرة واحدة لإختبارى القوة القصوى بالاثقال
 - ب - إختبار تحمل القوة العام :
 - الإنبطاح المائل من الوقوف فى واحد دقيقة
 - ٢- إختبار المرونة :
تم قياس المسافة الرأسية للكوبرى وذلك لأقرب سم .

٣- اختبار الرشاقة :

تم احتساب زمن اداء الكوبرى ٦ مرات وذلك لأقرب ٠,١ ثانية .

٤- اختبار فعالية الاداء المهارى :

وذلك بحساب عدد المحاولات الصحيحة وعدد النقاط التى يحصل عليها اللاعب من خلال ادائه لمجموعة حركات الرمية الخلفية بشاخص ثلث وزن اللاعب خلال جولتين زمن كل منهما ٩٠ ثانية بينهما دقيقة راحة .

القياسات الفسيولوجية :

قياس (معدل النبض - السعة الحيوية - الحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين - القدرة اللاهوائية - ضغط الدم) .

وتم إجراء ثلاث دراسات الإستطلاعية

- الدراسة الإستطلاعية الاولى : لتحديد أنسب التكرارات لأداء اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمجموعة حركات الرمية الخلفية
 - الدراسة الإستطلاعية الثانية : لإيجاد المعاملات العلمية لإختبار (القوة المميزة بالسرعة - فعالية الاداء المهارى) الخاص بمجموعة حركات الرمية الخلفية
 - الدراسة الإستطلاعية الثالثة : لتدريب القادة والمساعدون على تنفيذ الإختبارات وتسجيل النتائج وترتيب اداء الإختبارات والتعرف على الوقت التى تستغرقه هذه الإختبارات .
- إجريت الدراسة الاساسية على عينة البحث خلال المدة من ٢٣ سبتمبر إلى ١٣ ديسمبر ٢٠٠١ م

أهم الإستنتاجات

- أدى البرنامج المقترح للتدريب بالانتقال تأثيرا فعالا فى تنمية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - المرونة - الرشاقة)
- أدى البرنامج المقترح للتدريب بالانتقال إلى تحسن مستوى وفعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية عن الضابطة خلال القياس البعدى
- أدى البرنامج المقترح للتدريب بالانتقال إلى زيادة (السعة الحيوية - الحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين - القدرة اللاهوائية) وانخفاض معدل النبض فى الراحة بينما لم يعطى فروق دالة إحصائيا فى متغير ضغط الدم فى القياس البعدى .

التوصيات

- استخدام البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال فى تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين فعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين .
- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنية الاخرى للمصارعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة .
- إجراء المزيد من الدراسات الاخرى للتعرف على تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .
- توعية المدربين واللاعبين بأهمية التدريب بالاثقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية

وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين

اسم الباحث : أحمد شعراوي محمد أحمد

هذه البحث يهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية – فعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية – بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

الدراسات الإستطلاعية أجريت فى الفترة من ٣ فبراير ٢٠٠١ حتى ٢٩ أبريل ٢٠٠١ لتحديد أنسب التكرارات لأداء إختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمجموعة الرمية الخلفية وكذلك إيجاد المعاملات العلمية لإختبار (القوة المميزة بالسرعة – فعالية الاداء المهارى) الخاص بمجموعة حركات الرمية الخلفية . وكذلك لتدريب القادة والمساعدون على تنفيذ الإختبارات وتسجيل النتائج وترتيب أداء الإختبارات والتعرف على الوقت الذى تستغرقه هذه الإختبارات .

الدراسة الاساسية طبقت على عينة قوامها ٣٤ مصارع حيث قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها ١٨ مصارع والاخرى ضابطة قوامها ١٦ مصارع وذلك فى الفترة من ٢٣ سبتمبر ٢٠٠١ إلى ١٣ ديسمبر ٢٠٠١ .

نتائج البحث :

أدى البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال إلى تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمجموعة حركات الرمية الخافية وكذلك تحسين فعالية الاداء المهارى الخاص بمجموعة الرمية الخلفية كما أدى البرنامج إلى زيادة كل من (الحد الاقصى لإستهلاك الأوكسجين – السعة الحيوية – القدرة اللاهوائية) وكذلك أدى إلى انخفاض معدل النبض بينما لم يودى البرنامج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متغير ضغط الدم (الإنقباضى – الإنبساطى) بالرغم من اقتراب مقياس ضغط الدم من المعدل الطبيعى .

Mansoura University
Faculty of Sports Education For Men
Athletic Training Department



**THE EFFECT OF WEIGHT TRAINING PROGRAM ON THE
EFFECTIVENESS OF THE PERFORMANCE OF THE BACK
CAST MOVEMENTS AND SOME PHYSIOLOGICAL
VARIABLES FOR JUNIOR WRESTLERS .**

A Thesis Prepared by

AHMED SHARAWY MOHAMED AHMED

Demonstrator in Department o of Sports Education

In Damietta

Submitted in partial fulfillment of the Requirements

For Master Degree in Sports Education

Supervisors

PROF . ALI EL SAID REHAN

**Assistant professor at Dept . of Athletic
Training In the Faculty of Sports Ed.,
For Men - Mansoura University**

DR . GAMAL ABDEL ELMALEK FARES

**Lecture at Dept . Of Health Sciences and Health
subjects, Faculty of Sports Ed.,
For Men - Port Said ,
Suez Canal University**

1423 - 2002

PROBLEM AND IMPORTANCE OF THE RESEARCH

The group of back cast movements has a special importance in Roman wrestling that the player can achieve through it the largest possible artistic points or even shoulders touching.

On the other hand , the wrestler's success in performing the back cast movements relates to the availability of the constituents of physical fitness regarding them, i.e. the maximum strength , speed-characterized strength , strength endurance , flexibility , and agility. Thus, the researcher applied a weight training program for developing the special physical features , and consequently improving the effectiveness of the skillful performance of back cast movements as well as the effect of the program on some physiological variables (pulse rate , maximal-oxygen consumption , vital capacity , anaerobic strength , and blood pressure) .

THE AIMS OF THE RESEARCH

- (1) Recognizing the effect of the suggested program on the development of the constituents of physical fitness regarding the performance of the group of back cast movements of junior wrestlers.
- (2) Recognizing the effect of the suggested program on the skillful performance of the group of back cast movements of junior wrestlers.
- (3) Recognizing the effect of the suggested program on some of the physiological variables of junior wrestlers.

RESEARCH HYPOTHESES

- There are statistically significant differences between the ante- and post-measurement of the experimental group regarding the latter (post-measurement) in the physical variables , the effectiveness of the skillful performance of the group of back cast movements , and the physiological variables under discussion.
- There are statistically significant differences between the ante- and post-measurement of the control group regarding the latter (post-measurement)in the physical variables , the effectiveness of the skillful performance of the group of back cast movements , and the physiological variables under discussion.

- There are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the post-measurement regarding the physical variables , the effectiveness of the performance of the group of back cast movements , and the physiological variables under discussion.

RESEARCH METHODS AND PROCEDURES

- The researcher used the empirical approach.
 - The sample of the research consisted of 34 wrestlers from the division of physical education in Dammitta . They were randomly divided into two equal groups , the first of which was experimental of 18 wrestlers while the second was a control group of 16 wrestlers.
 - Homogeneity was taken into consideration among the members of the two groups in the variables of age , height , weight , and training age. Besides, the following tests were applied on both groups before and after the experiment:
 - (1) **The test of maximum strength course:**
 - a) **Test of fixed maximum strength**
 - The preferred fist strength by using the manometer.
 - The fixed maximum strength of back and legs exteriors by using the dynamometer.
 - b) **Tests of kinetic maximum strength (by the weights) :**
This was done by lifting the maximum weight for one time in the following tests:
 - death lift
 - (Vitga standing: lifting the weight over the shoulders) with half- flexing knees.
 - (2) **Tests of speed-characterized strength:**
 - a) **Tests of weight speed-characterized strength:**
 - This was done by 3 repetitions of 70% of the maximum strength of both the previous two weight maximum strength tests.
 - The test of speed-characterized strength of the group of back cast movements.

(3) Tests of strength endurance:**a) Tests of weight strength endurance:**

This was done by counting the number of the correct performance repetitions within one minute by 50% of the maximum weight the player can lift of the two tests of the weight maximum strength.

b) Test of general strength performance:

This was done by doing bent prostration from standing position within one minute.

(4) Flexibility tests:

The vertical distance of the bridge was measured rounded off to the nearest centimeter.

(5) Agility test:

The time of performing the bridge (6 times) was calculated rounded off to the nearest second.

(6) Test of the effectiveness of skillful performance:

This was done by calculating the number of the correct trials and the points the player got through his performance of the group of back cast movements with a pole equal to 1/3 of the player's weight during two rounds each of which 90 seconds with a proper rest interval between them.

(7) Physiological measurements:

- Measuring the pulse rate .
- Measuring vital capacity.
- Measuring the maximal-oxygen consumption .
- Measuring the anaerobic power .
- Measuring blood pressure.

The pilot studies were conducted with the aim to :

Define the most proper repetition for performing the test of speed-characterized test of the group of back cast movements , find the scientific coefficient of the speed-characterized test and the effectiveness of the skillful performance relating to the group of back cast movements , as well as to train the leaders and the auxiliaries on performing the test , recording the results , ordering the tests performance , and recognizing the time they may take .

- The primary study was conducted on the research sample during the period from September 23rd ,2001 to December 13th , 2001.

THE IMPORTANT RESULTS

- The suggested weight training program resulted in an effective effect on developing (maximum strength , speed-characterized strength , strength endurance , flexibility , and agility) of the experimental group rather than the control group during the post-measurement
- The suggested weight training program resulted in the improvement of the level and effectiveness of the skillful performance of back cast movements under discussion of the experimental group rather than the control group during the post-measurement .
- The suggested weight training program resulted in the increase of (vital capacity , maximal-oxygen consumption , and the anaerobic power) and the decrease of pulse rate while it did not provide any statistically significant differences in the variable of blood pressure in the post-measurement.

RECOMMENDATIONS

- (1) The use of the suggested weight training program in developing the constituents of the special physical fitness and improving the skillful performance of the group of back cast movements of wrestlers.
- (2) The conducting of similar researches that may be applied on all the other age stages of wrestlers from the beginning of practice until the stage of championship .
- (3) The conducting of more other studies in order to recognize the effect of weight training on some of the other physiological and biochemical variables .
- (4) The enlightenment of the trainers and the players regarding the importance of weight training and the provision of all the necessary facilities for performing this type of training .

Abstract

THE EFFECT OF WEIGHT TRAINING PROGRAM ON THE EFFECTIVENESS OF THE PERFORMANCE OF THE BACK CAST MOVEMENTS AND SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES FOR JUNIOR WRESTLERS

RESEARCHER NAME : AHMED SHARAWY MOHAMED AHMED

This study aims at recognizing the effect of a suggested weight training program on developing the constituents of physical fitness regarding the back cast movements –i.e. the effectiveness of skillful performance of back cast movements –and some physiological variables under discussion.

The pilot studies was conducted during the period from February 3rd, 2001 to April 29th, 2001 in order to define the most proper repetitions for performing the test of speed-characterized strength relating to the back cast movements, as well as to find the scientific coefficients (speed-characterized strength, the effectiveness of skillful performance) of the back cast movements. Besides, the study was conducted to train the leaders and the auxiliaries to implement the tests, record the results, order the performance of the tests, and recognize the time they may take.

For the primary study, it was applied on a sample of 34 wrestlers divided into two groups one of which was experimental of 18 wrestlers and the other was the control group of 16 wrestlers during the period from September 23rd, 2001 to December 13th, 2001.

THE RESULTS OF THE RESEARCH

The suggested weight-training program resulted in the development of all the elements of physical fitness regarding the back cast movements as well as the improvement of the effectiveness of the skillful performance of them. Besides, the program led to the increase of (maximal-oxygen consumption, vital capacity, anaerobic power) as well as the decrease of pulse rate, while it did not result in the existence of statistically significant differences in the variable of blood pressure (whether systolic or diastolic) despite that the measurement of blood pressure approached the natural rate.