

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري :

- ما هو التدريب البلومتری
- أنواع التدريب البلومتری
- أسس وقواعد التدريب البلومتری
- رياضة المصارعة والقوة العضلية
- ما هي العوامل المؤثرة في القوة العضلية
- أنواع القوة العضلية
- ما هي القوة القصوى
- أهمية القوة القصوى
- خصائص حمل التدريب لتنمية القوة القصوى
- ما هي القوة المميزة بالسرعة
- خصائص حمل التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة
- ماهية تحمل القوة العضلية
- خصائص حمل التدريب لتنمية تحمل القوة العضلية
- مفهوم فعالية الأداء المهارى
- المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى ( فعالية التكنيك )

ثانياً : الدراسات السابقة :-

- الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري
- الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري
- الدراسات العربية السابقة التي أجريت في مجال المصارعة والتي استخدمت اختبار فعالية الأداء المهارى في التقييم
- التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها
- التعليق على الدراسات العربية التي تناولت التدريب البليومتري .
- التعليق على الدراسات الأجنبية التي تناولت التدريب البليومتري .
- التعليق على الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة

أولاً : الإطّار النظرى :-

ما هو التدريب البليومتري ؟

يذكر موران ، ماجلين Moran & Meglynn ( ١٩٩٠ م ) أن أسلوب تدريبات البليومتري أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة ، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة . ( ٦٩ : ٦٩ )

وقد عرفها زكى درويش ( ١٩٩٢ م ) " بأنها تدريب القوة الذي يهتم بخاصية مرونة أو لياقة العضلات " . ( ١٩ : ٨٦ )

وقد عرفها محمد بريقع ، إيهاب البديوى ( ٢٠٠٤ م ) بأنها تمرينات موجهة لتطوير القدرة الانفجارية للعضلات ، التي تتم فيها إطالة مفاجئة تحت تأثير حمل معين ( انقباض لا مركزى ) يتبعه مباشرة انقباض تقصيرى بسرعة عالية ( انقباض مركزى ) . ( ٤١ : ٦٠ )

ويضيف ويليمور ، كوستيل Wilmore & Costill ( ١٩٩٤ م ) أن تدريبات البليومتري تستخدم لتحسين القابلية للوثب من خلال سد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فعل الإطالة والذي يسهل ويطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء وتكتسب العضلة صفة المطاطية "Elastic" . ( ٦٨ : ٨٣ )

حيث تذكر وسيلة مهران ، سميرة عبد الحميد ( ١٩٩٥ م ) أن تدريبات البليومتري تعرف على أنها نظام التمرينات جمعت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية ؛ حيث تبدأ المجموعات العضلية أولاً بالاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالانقباض بأقصى قدر ممكن . ( ٦٢ : ٨٦ )

وقد اتفق ناجى أسعد ( ١٩٩١ م ) ، إلهام عبد الرحمن ( ١٩٩٧ م ) " على أنها تدريب العضلات على الانبساط والإطالة في حركة عكسية للحركة الأساسية المطلوب تنفيذها بهدف إنتاج قوة في أقصر زمن ممكن " . حيث تتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء وإنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة . ( ٥٩ : ٥٠ ) ( ٨ : ٢٤٤ )

ويؤكد سواردت Swardt ( ١٩٩٧م ) أن تدريبات البليومتري تدريبات تتضمن الانفجار Implosion وأنها تدريبات تعتمد على عمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوى ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة . ( ٧٠ : ١١ )

### - المجموعات العضلية لتمرينات القدرة العضلية :-

يشير عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ١٩٩٦م ) أن تمرينات القدرة العضلية المتفجرة تبعاً لثلاث مجموعات عضلية هي :-

١- الرجلين والمقعدة ٢- الجذع ٣- الصدر وحزام الصدر والكتفين

وهذه المجموعات العضلية تكون ما يعرف بسلسلة القدرة العضلية ، فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات للرجلين والمقعدة ثم تنتقل خلال عضلات الجذع بواسطة حركات مثل الثني والمد والالتفاف إلى الطرف العلوي لأداء بعض أنواع الحركات بواسطة عضلات الصدر وحزام الكتف والذراعين .

### حركات القدرة العضلية المتفجرة الخاصة بالرجلين والمقعدة :-

تعتبر المجموعات العضلية للرجلين والمقعدة المصدر الرئيسي للقدرة العضلية للحركات الرياضية الأكثر تعقيداً بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية ، ويمكن تصنيف حركات القدرة العضلية المتفجرة للرجلين والمقعدة إلى :

١- حركات الوثب Jumping ٢- الارتداد Bounding

٣- الحجل Hopping ٤- الفجوة Leaping

٥- الخطوات المتناوبة Skiping ٦- الارتقاء Ricocheting

### ١- حركات الوثب Jumping :-

تعد المقدرة على الوثب jumping ability أحد المؤشرات الهامة للقدرة العضلية للرجلين والمقعدة ، وهذا النوع من التدريب يزيد من مقدرة عضلات الرجلين والمقعدة على الأداء المتفجر The Explosiveness flegdhib muscles إذ أن قوة عضلات الرجلين والمقعدة تنمي أساساً بتمرينات الأثقال ، ولكن القدرة العضلية المتفجرة تنمي بالوثب العميق والارتداد والحجل ، وتؤدي تمرينات الوثب العميق بأن ينزلق اللاعب لأسفل من فوق صندوق أو مقعد وبمجرد أن يلمس الأرض مباشرة يصعد ليجتاز مسافة أفقية محددة ، فعندما ينزلق

اللاعب من فوق الصندوق تحدث إطالة فى العضلات المادة لمفصلى الركبتين وأهمهما العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية وهذه الإطالة تخزن طاقة ميكانيكية فى العضلة ، وهذه الطاقة تتحدد عندما يحدث الانقباض العضلى الذى يتم بالتقصير بعد هذه الإطالة.

## ٢- الارتداد *Bounding* :-

تهدف تمارين الارتداد إلى إنجاز أقصى ارتفاع لأعلى وأقصى مسافة أفقية وتؤدي تمارين الارتداد بالقدمين معاً أو بإحدى القدمين وتليها القدم الأخرى بالتناوب.

## ٣- الحجل *Hopping* :-

تهدف تمارين الحجل أساساً إلى إنجاز أقصى ارتفاع عمودى ، وأقصى معدل لحركة الرجل ويأتى إنجاز مسافة أفقية بالجسم كهدف ثانوى ، وتأتى تمارين الحجل بالقدمين أو بإحدى القدمين.

## ٤- الفجوة *Leaping* :-

تهدف تمارين الفجوة إلى إنجاز أقصى ارتفاع ممكن لأعلى بالإضافة إلى أقصى مسافة أفقية ، وتؤدي الفجوة بالقدمين معاً أو بقدم واحدة .

## ٥- الخطوات المتناوبة ( الخطو ) *Skiping* :-

تهدف إلى إنجاز كل من الارتفاع لأعلى والمسافة الأفقية للأمام .

## ٦- الارتقاء *Ricocheting* :-

يهدف الارتقاء إلى زيادة معدل سرعة الرجل والقدم مع خفض المسافة الرأسية والمسافة الأفقية للوصول إلى أعلى معدل أداء .

## - حركات القدرة العضلية المتفجرة للجذع :

تعتبر المجموعات العضلية للجذع هى حلقة الوصول للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين والمقعدة ( الطرف السفلى ) والصدر وحزام الكتف والذراعين ( الطرف العلوى ) ومجموعات عضلات الجذع ذات أهمية فائقة للأداء الفعال ذو القدرة العالية للعديد من الحركات الرياضية .

- وتنقسم حركات القدرة العضلية الخاصة بالجذع إلى :-

٢- الالتفاف *Twisting*

١- المرجحات *Swinging*

## ١- المرجحات *Swinging* :-

حركات المرحجات بالنسبة للجذع تمثل في المرحجات الجانبية والأفقية والرأسية ، وتتضمن مشاركة ثانوية لعضلات الكتفين والصدر والذراعين .

## ٢- الالتفاف *Twisting* :-

حركات دورانية بواسطة عضلات الجذع حول المحور الطولى للجسم وبدون مشاركة كبيرة من عضلات الكتفين والذراعين .

## - حركات القدرة العضلية المتفجرة للصدر وحزام الكتف والذراعين :

حركات القدرة العضلية المتفجرة للصدر وحزام الكتف والذراعين هي المحصلة النهائية لسلسلة القدرة والتي تبدأ من الرجلين والمقعدة وتمر بالجذع ، وهذه الحركات تشتمل على الدفع والجذب وهي أنشطة للطرف العلوى من الجسم إلا أنه بالتحليل الدقيق نجد أن كل من الرجلين والمقعدة والجذع تلعب أدوار هامة فى تدعيم ومساندة الحركة وانتقال ثقل الجسم والتوازن .

وتعد حركة المتابعة *Follow Through* هامة لحركات القدرة العضلية المتفجرة للمجموعات العضلية للطرف العلوى إذا يجب بذل القوة بشكل مستمر باستمرار الحركة مع ضرورة التركيز على سرعة الأداء ، حركات الثنى والمد والتباعد للذراعين بواسطة العضلتين الصدريتين الكبرى والصغرى والعضلة المسننة الأمامية والعضلة ذات الثلاث رؤوس والعضلة العضدية والعضلة ذات الرأسين العضدية ، تدعيم الذراعين وحزام الكتف خلال حركات الثنى والمد بواسطة العضلة الدالية والعضلة المعينة الكبرى والصغرى والعضلة شبه المنحرفة والعضلة الغرابية العضدية والعضلة تحت الترقوة والعضلة العريضة الظهرية . ( ٣٠ : ١١٤-١١٩ )

## - أسس وقواعد التدريب البليومتري :

يشير فيرن جامبيتا " *Vern Gambetta* " ( ١٩٨٩م ) إلى هناك بعض المتغيرات الواجب مراعاتها عند استخدام تلك التدريبات لما لها من تأثير شديد على الجهاز العصبى .

## ١- حمل التدريب *Training Load* :-

إن الاعتبار الأول عند استخدام تدريبات البليومتري هو تحديد مكونات حمل هذه التمرينات وبالطبع فإن عامل النضج والخبرة يحل هذه المشكلة ويمكن أن يكون حمل التدريب عالياً إذا كانت شدة تدريبات البليومتري منخفضة ويجب استخدام أنشطة بسيطة وتتطلب قليل من الشدة والتوتر العضلى .

## ٢- القوة الأساسية *Basic Strength* :-

من الأهمية عند استخدام تدريبات البليومترى توافر مستوى للقوة العضلية وذلك لمنع إصابة العضلات لأن اللاعب يقوم بالهبوط من مكان مرتفع عند استخدام الصناديق أو الحواجز و عليه بعد ذلك أن يؤدي حركة الارتقاء مرة أخرى بأقصى قوة وسرعة . لذلك فإنه لا بد من توافر القوة العضلية اللازمة للتحويل السريع من العمل العضلي اللامركزي ( أثناء الهبوط ) إلى العمل العضلي المركزي ( أثناء الصعود ) .

## ٣- المهارة *Skill* :-

إن التنفيذ الدقيق للتدريبات يجب أن يكون منصباً على كل المستويات ، ومن المهم أن يتوافر الأساس الفني الذى بنى عليه العمل للوصول إلى المستويات العالية ، والأداء عبارة عن تبادل دائم بين إنتاج القوة وتخفيها مما يؤدي إلى تجميع القوة باستخدام المفاصل السفلى للجسم بتنسيق وبتوقيت مناسب وهى مفاصل الفخذ والركبة والكاحل لأن هذا التناسق سوف يعطى رد فعل إيجابى ونسبة عالية من إنتاج القوة .

## ٤- التدرج *Progression* :-

يجب التدرج فى استخدام تدريبات البليومترى ويكون ذلك باستخدام تدريبات نط الحبل فى البداية ثم الوثبات المختلفة ثم الوثب بالقدمين ثم الحجل ، وذلك لأن الوثب فى القدمين يكون أفضل فى البداية من الحجل على قدم واحدة ثم بعد ذلك يبدأ استخدام تدريبات الحواجز والمدرجات والصناديق مع مراعاته أيضاً عند زيادة الارتفاعات . ( ٧١ : ٦٦-٦٦ )

إلا أن دينتمان وآخرون " Dintiman, et al " ( ١٩٩٨ م ) أشاروا إلى أنه للحصول على تدريب بليومترى فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب اتباع المبادئ التالية عند التخطيط لبرامج تدريبات البليومترى :

١- التمرينات يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة . .

٢- يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلى ومدى الحركة .

٣- معدل الإطالة يكون مرتبطاً بتأثير تمرينات البليومترى ( معدل إطالة عال - شدة فى العضلات - قدرة مركزية عالية فى الاتجاه المضاد ) .

٤- أداء تمرينات البليومترى يكون بأقصى سرعة ممكنة . ( ٦٧ : ١٢٥ )

## رياضة المصارعة والقوة العضلية :-

يشير محمد علاوى ( ١٩٩٠م ) إلى أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية والتي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة . ( ٤٢ : ٩١ )

كما يؤكد مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة العضلات فى التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات .  
( ٥٣ : ٢٤٠ )

كما يذكر محمد حسانين ، أحمد كسرى (١٩٩٨م) أن القوة العضلية تعد المكون فى اللياقة البدنية Physical fitness وهى عنصر أساسى فى القدرة الحركية Motorability واللياقة الحركية Motor fitness وهى الأساس فى اللياقة العضلية Muscular Fitness .  
( ١٧ : ٥٠ )

## العوامل المؤثرة فى القوة العضلية :-

يذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن هناك عدة عوامل مؤثرة فى القوة العضلية وهى :-

### ١- تكوين العضلة :-

تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية الحمراء والبيضاء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع سرعة قابليتها للتعب ، أما الألياف العضلية الحمراء فتتقبض ببطئ مع تأخر قابليتها للتعب وتباعاً لذلك فإن العضلة فى جسم الإنسان تكتسب مميزاتهما معاً .

### ٢- حجم العضلة :-

كلما كان المقطع الفسيولوجى للعضلة كبيراً كلما زادت القوة العضلية ويؤكد خبراء التربية الرياضية أن المقطع الفسيولوجى للعضلة يزداد كنتيجة للتدريب الرياضى أما فى حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلى لمدة - كما يحدث فى حالات المرض أو فى تجبير العضلة حيث يحدث الدمور العضلى - تفنقر العضلة إلى القوة العضلية .

### ٣- القدرة على إثارة العدد الضرورى من الألياف العضلية :-

إذا تعرضت أى ليفة عضلية فإنها إما تتأثر بأكملها أو لا تتأثر إطلاقاً وهى فى ذلك تخضع لمبدأ ( الكل أو عدمه ) ويؤكد العلماء أن هذا المبدأ لا يسرى على العضلة ككل - باستثناء عضلة القلب - حيث أن العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بأكملها أو قد يتأثر جزء منها - أى قد تتأثر أليافها أو بعضها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المثير - وطبقاً لذلك يمكن القول بأن القوة العضلية تزداد فى حالة القدرة على إثارة ألياف العضلة الواحدة أو إثارة العدد الضرورى من الألياف الضرورية .

### ٤- حالة العضلة قبل بدء الانقباض :-

إن العضلة تزداد قوتها عندما تعمل فى حالة طول وهذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضى إلى أقصى مدى ممكن فى مختلف الحركات التى تتطلب القوة العضلية كاستغلال الحركات التمهيدية التى تسبق الجزء الرئيسى من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلى .

### ٥- فترة الانقباض العضلى :-

كلما قلت فترة الانقباض العضلى كلما زادت القوة المنتجة والعكس صحيح ، فعندما تطول فترة الانقباض العضلى فإن مقدار القوة المنتجة لا يظل ثابتاً بل يتغير ويتسم العمل بالبطئ ولا يصل أقصى انقباض فيها إلى نفس الدرجة التى بلغها فى أول الأمر ثم تصل تدريجياً حتى تقف العضلة عن العمل .

### ٦- ميكانيكية الحركة :-

ويعتبر الاستخدام الصحيح للنظريات الميكانيكية من أهم العوامل التى تساهم فى زيادة القوة العضلية الناتجة أثناء الأداء الحركى .

### ٧- درجة التوافق العضلى العصبى بين العضلات المشتركة فى الحركة :-

يعتمد التوافق بين الجهازين العضلى والعصبى على صحة الجهازين وسلامتهما إلى جانب ميكانيكية العمل العضلى حيث يساعد التوافق على أن يكون الانقباض للألياف المشتركة فى العمل تنتج فى الاتجاه المطلوب للحركة . كما يساعد على إيجاد التعاون الوثيق بين العضلات العاملة فضلاً عن أنه يضعف من درجة المقاومة التى تسببها العضلات المضادة وذلك كله يتسم بدرجة كبيرة فى افتداز العضلات المحركة على إنتاج المزيد من القوة العضلية .

## ٨- العامل النفسى :-

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة فى قدرة اللاعب على إنتاج المزيد من القوة العضلية ، حيث يدعم تشجيع الجمهور النظارة بجانب العوامل الأخرى إلى الإحساس والتأثير على إثارة الحساسية للاستجابة العضلية مما ينتج عنه بذل أقصى قوة ممكنة . ( ٢٥ : ٩٣ - ٩٥ )

## أنواع القوة العضلية :-

اتفق كل من محمد علاوى ( ١٩٩٠ م ) ، عصام عبد الخالق ( ١٩٩٢ م ) ، عادل عبد البصير ( ١٩٩٣ م ) ، عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ١٩٩٦ م ) على تقسيم القوة العضلية إلى :-

١- القوة القصوى ( العظمى ) .

٢- القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ) .

٣- تحمل القوة ( التحمل العضلى )

( ٤٢ : ٩ ) ، ( ٣١ : ٩٥-٩٧ ) ، ( ٢٤ : ٩٦ - ٩٩ ) ، ( ٣٠ : ٦٨ - ٦٩ )

## ما هى القوة القصوى *Maximum Strength* :-

ويذكر محمد العيشى ( ١٩٩١ م ) أن القوة القصوى هى أقصى قوة يمكن أن يخرجها المصارع نتيجة أقصى انقباض إرادى . ( ٢٧ : ٣٩ )

ويضيف فرج عبد الرازق ( ١٩٩٣ م ) أن القوة القصوى هى القدرة على بذل الجهد المطلوب للتغلب على المقاومات المختلفة المتمثلة فى مقاومة المنافس وثقل جسمه بالبساط بالإضافة إلى الجاذبية الأرضية . ( ٣٦ : ٧٥ )

ويشير محمد حسنين ، أحمد كسرى ( ١٩٩٨ م ) أن القوة القصوى تعنى الحد الأقصى من القوة الذى تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها وهذه القوة لها أهمية كبيرة فى الرياضة بصفة عامة وفى المنازلات الفردية كالمصارعة بصفة خاصة . ( ٥٠ : ٢٢ )

## أهمية القوة القصوى ( العظمى ) *Maximum strength* :-

يشير منير جرجس ( ١٩٩٤م ) إلى أن القوة العظمى تساهم فى تجنب الإصابات وخاصة الخطيرة منها كما فى حالة السقوط على الأرض . ( ٥٨ : ٥٦ )

ويرى صلاح عسران ( ١٩٩٦م ) أن القوة القصوى تمثل عامل هام فى مستوى الأداء المهارى فى رياضة المصارعة وأن افتقار المصارع إلى قوة مرتفعة قد يعوق وصوله للمستوى العالى ويحد من كفاءة أداءه للحركات التى تتطلب هذا النوع من القوة . ( ٢٢ : ٢٨ )

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن القوة العضلية القصوى لها أثرها وأهميتها فى أنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب التغلب على المقاومة مثل رفع الأثقال والمصارعة والجمباز فى حركات القوة - كالأوضاع الثابتة ، حركات الرفع ، حركات الخفض - وذلك بالإضافة لأهميتها عندما ترتبط بسرعة انقباض عالية أو متطلبات لمقدرة التحمل . ( ٢٥ : ٩٨ )

## خصائص حمل التدريب لتنمية القوة القصوى ( العظمى ) :-

### - شدة الحمل :

يشير محمد علاوى (١٩٩٠م) أن تكون شدة الحمل أو المقاومة المستخدمة تتراوح ما بين الحد الأقصى والأقل من الأقصى لمستوى الفرد أى من ( ٨٠ : ١٠٠% ) من أقصى شدة يستطيع الفرد تحملها . ( ٥٦ : ٤٢ )

ويشير مسعد محمود (٢٠٠١م) أن شدة الحمل اللازمة لتنمية القوة القصوى تكون أكثر من ٨٠ : ١٠٠% من أقصى ثقل يمكن دفعه لمرة واحدة . ( ٥٥ : ٨١ )

### - حجم حمل التدريب :-

### - التكرارات :-

يرى عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) أن أفضل تكرار عند تنمية القوة العظمى من ( ٢ : ٨ ) مرات فى المجموعة . ( ٣١ : ٩٥ )

ولقد اتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ، مسعد محمود (٢٠٠١م) أن تدريبات القوة العظمى تكون باستخدام ستة تكرارات أو أقل (١٠٢ : ٢) (٨٣ : ٥٥)

### فترات الراحة البينية :-

يشير محمد علوى (١٩٩٠م) أن أفضل فترات الراحة فى تنمية القوة العظمى فى استعادة الاستشفاء أى حوالى من (٣ : ٤) دقائق . (١٢٣ : ٤٢)

بينما يذكر مسعد محمود (٢٠٠١م) أنها تكون ثلاث دقائق (٨١ : ٥٥)

### عدد مرات التدريب الأسبوعية :-

يؤكد مسعد محمود (٢٠٠١م) أن التدريب بثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع خلال الفترة الإعدادية كافية لتنمية القوة القصوى (٨٠ : ٥٥)

### ما هى القوة المميزة بالسرعة *Strength characteristic by speed* :-

يذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة تشير إلى دمج القوة والسرعة لتحقيق مزيد من الفعالية والزيادة فى القوة بمفردها أو السرعة بمفردها أو الاثنين معاً سوف يؤدي إلى زيادة القدرة العضلية ويمكن تنمية القدرة العضلية باستخدام التدريب بالانتقال أو باستخدام التدريب البليومتري . (٢٤٢ : ٥٣)

يشير مسعد محمود ، محمد الروبى (١٩٩٢م) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة فى المصارعة حيث أنها إحدى القدرات البدنية اللازمة لتطوير لياقة المصارع وهى من الصفات الحاسمة فى رياضة المصارعة وتعزز القدرات التنافسية للمصارع. (٥٦ : ٥٦)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة تظهر عند مواجهة مقاومة كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة ، وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية كالوثب والرمى والعدو والمصارعة. (١٣٣ : ١)

وقد أوضح محمد حسانين ، أحمد كسرى (١٩٩٨م) أن القوة المميزة بالسرعة أو القوة المتفجرة استخدام معدلات عالية من القوة فى شكل تفجر حركى إذ يتطلب تحقيق ذلك الآتى :-  
١- درجة عالية من القوة العضلية .

٢- درجة عالية من السرعة .

٣- القدرة على دمج القوة بالسرعة ( استخدام السرعة لتوليد القوة ، واستخدام القوة لتفجير السرعة ) .

٤- التفجير الحركى والذى يكون فى وقت محدد للغاية. (١٠٣ : ٥٠)

## خصائص حمل التدريب الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة :-

### - شدة الحمل :

يشير محمد علاوى (١٩٩٠م) إلى أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين (٤٠ : ٦٠%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. (٤٢ : ١٢٤)

ويتفق كل من السيد عيسى (١٩٩٦م) ، مسعد محمود (٢٠٠١م) على أنها تتراوح من ٥٠ : ٨٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه لمرة واحدة. (١٤ : ٧٨) (٥٥ : ٨١)

### - حجم الحمل :

#### التكرارات :

يذكر عادل عبد البصير (١٩٩٣م) أن يكون التكرار من (٨ : ١٢) مرة فى زمن يستغرق من (١٠ : ١٥) ثانية عند تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريب الفترى المرتفع الشدة . (٢٤ : ٥٥)

ويؤكد مسعد محمود (٢٠٠١م) على أن تكون عدد مرات التكرار للتمرين الواحد ١٠ تكرارات . (٥٥ : ٨١)

#### فترات الراحة البينية :

يؤكد السيد عيسى (١٩٩٦م) على أن تكون فترات الراحة البينية بين المجموعات تكون من (٢ - ٥) دقائق . (١٤ : ٧٨)

ويؤكد مسعد محمود (٢٠٠١م) أن فترات الراحة بين المجموعات تكون من (٢ : ٣) دقائق . (٥٤ : ٨١)

#### عدد مرات التدريب الأسبوعية :

يتفق كل من صلاح عسران (١٩٩٦م) ، مسعد محمود (٢٠٠١م) على تطبيق ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع. وبذلك تكون كافية لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

(٢٢ : ٣٥) (٥٥ : ٨٠)

## ماهية تحمل القوة العضلية *Endurance Strength* :-

يعرفها محمد علاوى (١٩٩٠م) بأنها (قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذى يتميز بطول فتراته بدرجة عالية من القوة). (٤٢ : ١٠٠)

يعرفها فرج عبد الرازق (١٩٩٣م) بأنها ( مقدرة المصارع على أداء واجباته الهجومية والدفاعية بثبات تحت الظروف التنافسية مع تأخير ظهور التعب ). ( ٣٦ : ١٩ )

ويرى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن تحمل القوة يعنى مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على بذل جهد متعاقب بحمل متوسط لأطول فترة ممكنة . ( ٣٠ : ٦٩ )

#### - أهمية تحمل القوة العضلية :

يشير إيهاب البديوى (١٩٩٠م) إلى أن المصارع يحتاج كلا النوعين وهما التحمل الدورى التنفسى وتحمل العضلى وذلك حتى يمكنه من إنجاز المباراة بكفاءة بدنية عالية دون الشعور بالتعب والقدرة على أداء وتنفيذ الحركات الهجومية بفعالية . ( ١١ : ٢٥ )

ويؤكد مسعد محمود ( ٢٠٠١م ) إلى أن التحمل العضلى له أهمية كبيرة فى رياضة المصارعة نظراً لطول زمن المباراة ويحتاج المصارع إلى التحمل العضلى بنوعيه ( الثابت - الحركى ) . ( ٥٥ : ٢٤١ )

#### خصائص حمل التدريب الموجه لتنمية تحمل القوة :

##### - شدة الحمل :

يشير محمد علاوى (١٩٩٠م) أنه لضمان تنمية تحمل القوة يراعى أن تكون الشدة من ( ٥٠ : ٧٠%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله . ( ٤٢ : ١٢٤ )

بينما يرى عادل عبد البصير (١٩٩٣م) أن الشدة تكون من ( ٥٠ : ٦٠%) عند تنمية القدرة على التحمل . ( ٢٤ : ٢٨ )

ويتفق على ربحان (١٩٩٤م) ، مسعد محمود (٢٠٠١م) أن شدة الحمل تتراوح من ( ٢٥ : ٥٠%) من أقصى ما يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة. ( ٣٣ : ١٤٤ ) ( ٥٥ : ٨١ )

ويؤكد عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن الشدة المناسبة لتنمية تحمل القوة من ( ٢٥ : ٦٥%) من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه لمرة واحدة. ( ٣٠ : ٦٩ )

##### - حجم حمل التدريب :

##### التكرارات :

يشير محمد علاوى (١٩٩٠م) أن حجم التدريب يكون من ٢٠ : ٣٠ تكرار عند تنمية التحمل باستخدام الشدة من ( ٥٠ : ٧٠%) من أقصى قوة للفرد . ( ٤٢ : ١٢٤ )

بينما يؤكد عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) أن تكرارات التمرين الواحد تكون من ١٥ : ٢٠ مرة . ( ١٦٣ : ٣١ )

ويشير مسعد محمود (٢٠٠١م) أن التكرارات المناسبة لتنمية تحمل القوة تكون أكثر من (٤٠) تكرار . ( ٨١ : ٥٥ )

### فترات الراحة البينية :

يرى محمد علاوى (١٩٩٠م) أن تكون فترة الراحة من (١ : ٢) دقيقة . ( ٤٢ : ١٢٤ )

بينما يرى مسعد محمود (٢٠٠١م) أن تكون فترة الراحة دقيقتان . ( ٨٧ : ٥٥ )

### عدد مرات التدريب الأسبوعية :

يشير مفتى حماد (١٩٩٦م) إلى أن ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع تصلح لتنمية تحمل القوة . ( ١٧٨ : ٥٧ )

### مفهوم فعالية الأداء المهارى *Effectiveness of skills performance* :-

يشير على ربحان (١٩٩٣م) إلى أن فعالية الأداء المهارى فى المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر قدر ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعته الفنية ( مسك الوسط والذراع ، مسك الوسط والرقبة ، مسك الرقبة والذراع ) دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ، على ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات . ( ٣٢ : ٧ )

ويذكر إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) أن احتساب الفعالية بالنقاط أو لمسة الكتفين إحدى الطرق المستخدمة لتقييم مسكات وخطفات المصارعة . ( ١٩ : ١٠ )

ويشير نبيل الشوربجى ( ٢٠٠٠ ) إلى أن هناك فروق بين الفعالية والكفاءة يتمثل فيه أن الفعالية تتضح فى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بنجاح دون وضع اعتبار للطاقة المستهلكة فى الأداء بينما تتمثل الكفاءة فى مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركى بأقل قدر من الطاقة المستخدمة . ( ٨ : ٦١ )

ويرى الباحث أن فعالية الأداء المهارى هى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة بالأداء الأمتل للمهارات الفنية المؤثرة دون هبوط مستوى القدرات الحركية .

### المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى ( فعالية التكنيك ) :-

يشير جمال علاء الدين (١٩٨١م) أن هناك ثلاث مجموعات من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى وهى :

#### أولاً : الفعالية المطلقة :-

إن مؤشرات الفعالية المطلقة للأداء المهارى (التكنيك) تعنى درجة قرب وتمائل هذا الأداء مع النموذج الذى تم اختياره أكثر نماذج أو أنماط التكنيك الرياضى منطقية أو مثالية على أساس الاعتبار أو المفاهيم البيوميكانيكية ، الفسيولوجية ، السيكلوجية الجمالية ، ويشير إلى أنه يمكن فى أبسط الحالات أن تشكل النتيجة الرياضية المحققة معياراً ومؤشر فعالية الأداء المهارى ( التكنيك الرياضى ) حيث يستخدم هذا الأسلوب حالياً فى تقييم المهارات الفنية الفعالية أو العناصر الحركية للأداء فى المنافسات الفردية والألعاب الرياضية ، كما يضيف أن من الأداء المهارى والطرق أو المداخل الأخرى التى تثبتت جدارتها فى معظم حالات تقييم فعالية الأداء المهارى ( التكنيك ) الرياضى مقارنة خصائص الأداء الحركى المنجز بمثلتها فى إحدى النماذج المعيارية (القياسية) للأداء المهارى أو ما يطلق عليه التكنيك أو الأداء المثالى .

#### ثانياً : الفعالية المقارنة :

إن الفعالية المقارنة تعتبر من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى (فعالية التكنيك) حيث يؤخذ التكنيك الرياضى للاعبى المستويات العالية فى مثل هذه الحالة كنموذج معيارى للأداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية .

#### ثالثاً : فعالية الإنجاز والتحقيق :

إن فكرة المؤشرات أو المعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجاز أو تحقيق الأداء المهارى فى مقارنة أو مقارنة النتيجة الرياضية المحققة تتم بأخذ مدخلين .

أ- بالمستويات الرياضية التى يمكن للرياضى أن يحققها بناء على ما يمتلكه فعلاً من قدرات حركية خاصة . ( المدخل الأول )

ب- أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهارى للحركة الرياضية . ( المدخل الثانى ) ( ١٦ : ٨٥ )

## ثانياً: الدراسات السابقة

- الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري .
- الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري .
- الدراسات العربية السابقة التي أجريت في مجال المصارعة والتي استخدمت فعالية الأداء المهارى فى التقييم .
- التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها .
- التعليق على الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري .
- التعليق على الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري .
- التعليق على الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة .

ثانياً : الدراسات العربية السابقة :-  
١- الدراسات العربية السابقة

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة بغرض التعرف على أدوات البحث وإجراءاته وكذلك أهم النتائج للإستفادة منها ..  
وفيما يلي عرض لهذه الدراسات وفقاً للتاريخ وإجراءاتها من الأقدم إلى الأحدث :

جدول (١١)

أولاً : الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البيوموتري

الإسم	العنوان	المهدف	التاريخ	العينية		المنهج المستخدم	المسألة	أهم الاستنتاجات
				نوع العينة	العدد			
عبد العزيز أحمد النمر ( ٣٠ )	تأثير استخدام الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودي العمودي على لاجعي كرة السلة .	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودي للاجعي كرة السلة .	١٩٨٩	لاعبة كرة سلة من ٢٠ - ٢٤ سنة	٢٤ لاعب	يتضمن التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قفلي وقياس يعدي	٨ أسابيع بمعدل مرتين في الأسبوع	- أسفرت نتائج الدراسة عن أن أسلوب الوثب العميق قد حقق أفضل نتائج بالنسبة لمسافة الوثب العمودي للاعب كرة السلة . - أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرة العضلية لاصحاب المجموعة التجريبية وبالتالي زياد القدرة على الوثب لأعلى وزيادة قدر اللاعبة على التصويب .
فاطمة عبد القصور القاضي ( ٣٦ )	أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة الضربية من خارج قوس م ٢,٢٥ للاعبين كرة السلة .	تهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج مقترح لتنمية القدرة وتأثيرها على مهارة الضربية من خارج قوس م ٢,٢٥ في كرة السلة .	١٩٩٠	لاعبات كرة سلة تحت ١٧ سنة	٣٠ لاعبة	المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	١٢ أسبوع بواقع ثلاثة مرات أسبوعياً	- أسفرت النتائج عن أن تدريبات الوثب العميق لها أثر إيجابي على القدر العضلية للرجلين ، وتدريبات الوثب العميق لها أثر إيجابي على مسافة الوثب العريض للاعبين الممتازين في اللعب .
ناربهسان الخطيب ( ٦٠ )	أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية والمقدرة للاعبين الممتازين	وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على القدر العضلية والمقدرة للاعبين الممتازين	١٩٩١	لاعبات جمبات تحت ١٠ سنوات	٢٠ لاعبة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قفلي ويعدي	٨ أسابيع بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً	- أسفرت نتائج الدراسة عن أن تدريبات البيومترك أثت إلى تطوير مسهل طور ارت المتابعة ، وأنه يمكن الاعتماد على تطوير الأداء المهاري وزيادة المقادير الكيمياء الحيوية ( سرعة الإطلاق - الارتفاع العمودي - زمن الطيران ) عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة .
أحمد كامل مهدي ( ٤ )	تأثير تدريبات البيومترك على تطوير مسهل طيرس ان المتابعة في كرة السلة .	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات البيومترك على متغيرات مسهل الطيران ( سرعة الطيران - الارتفاع العمودي - زمن الطيران ) لمهارة المتابعة في كرة السلة .	١٩٩٥	لاعبين مسجلين بنادي العنق الرياضي بنوازل الإمارات العربية	٢٤ لاعب	المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قفلي ويعدي لكل منهما	٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً	- أسفرت نتائج الدراسة عن أن تدريبات البيومترك أثت إلى تطوير مسهل طيرس المتابعة ، وأنه يمكن الاعتماد على تطوير الأداء المهاري وزيادة المقادير الكيمياء الحيوية ( سرعة الإطلاق - الارتفاع العمودي - زمن الطيران ) عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة .

تايخ الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البيوميترى

الاسم	العنوان	الهدف	التاريخ	العينية		المنهج المستخدم	المدة	اهم الاستنتاجات
				نوع العينية	الاعداد			
عاطف رشا خليل حسين	تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبي الكسرة الطائر .	تهدف الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية القدرات البدنية للاعبي الكسرة (القدرة العضلية للرجلين والمعدية - السرعة الانتقالية - الرشاقة) .	١٩٩٥م	١٩ لاعب	لاصى كرة طائرة تحت ١٢ سنة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلى ويعطى	١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع	- اسفوت النتائج عن ان معدل النمو في الفترة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية بلغت ٢٢,٧% ، معدل النمو في السرعة الانتقالية بلغ ١١,٥% ، ومعدل النمو في الرشاقة بلغ ٤,١٤% .
زيدا هوريس ابراهيم بوسوم	تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء في بعض الوحدات في التمرينات الإيقاعية والتنافسية .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القدرة العضلية للرجلين ، تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض الوحدات في التمرينات الإيقاعية والتنافسية .	١٩٩٥م	٢٨ لاعب	لاصات من ١٠-١٣ سنة من اندية الجزيرة والمعالي	المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	٢ اسابيع	- اهم النتائج : ان البرنامج المقترح للوثب العميق اثر إيجابيا على القدرة العضلية للرجلين وكذلك مستوى أداء الوثب المختارة في التمرينات الإيقاعية والتنافسية قيد البحث .
ابتسام محمد عماد	تأثير برنامج مقترح للتدريب البيوميترى على فاعلية حركات القمم لدى لاعبات كسرة المسلة اللابيه بالجماهيرية اللبيه .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والقوة القموى لعضلات الرجلين والقدرة المميزة بالسرعة للقدمين لدى لاعبات كسرة المسلة اللابيه بالجماهيرية اللبيه .	١٩٩٨م	٢٠ لاعبه	لاصات تحت ١٨ سنة لاعبات كرة مسلة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلى وقياس بعدى	١٠ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع	- اسفوت نتائج الدراسة عن تطوير القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة الانتقالية والقوة القموى لعضلات الرجلين اللابيه للقدمين لدى ناشئات كرة المسلة تحت ٨ سنة نتيجة استخدام التدريب البيوميترى وأدى تطوير القوة المميزة بالسرعة للقدمين إلى تحسين الأداء المهاري لحركات القمم في كرة المسلة .
رابعة محمد لطفي	تأثير استخدام تدريبات البيوميترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب من أسفل في كرة المسلة .	التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيوميترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب من أسفل في كرة المسلة ( المتابعة الهجومية )	١٩٩٨م	٦٠ طالبة مقسمة إلى شعبتين	طلبات من الفرقة الثالثة كلية تربية رياضية جامعة طنطا	المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع	- اسفوت النتائج عن ان تدريبات البيوميترى لها تأثير إيجابي على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء التصويب من أسفل في كرة المسلة ( المتابعة الهجومية ) وحقق نتائج استخدام تدريبات البيوميترى المقترحة تفوقا عن البرنامج التدريبي المتبع بالكاتب في كل من الفترة العضلية للرجلين ومستوى أداء التصويب من أسفل في كرة المسلة ( المتابعة الهجومية ) .
أسامة أحمد النمر	تأثير برنامج تدريب اللياقة العضلية وبنائة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكسرة المسلة	التعرف على تأثير هذا البرنامج المقترح على معدلات النمو للصفات البدنية والمهارات الأساسية لكسرة المسلة	١٩٩٩م	١٧ لاعب	لاصين كرة سلة تحت ١٢ سنة بنادي الزهور	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع	- اهم النتائج : ان البرنامج المقترح أدى إلى تنمية اللياقة العضلية وبنائة الطاقة وتنمية المهارات الأساسية وبلغ معدل النمو في قوة عضلات الطرف العلوى ٣٠% والسفلى ٣٢% وإن معدل النمو في الفترة العضلية للرجلين بلغ ٢١% .
عمرو حسن على تمام	تأثير برنامج تدريبات البيوميترى باستخدام تدريبات البيوميترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القف للاعبي كرة المسلة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات النمو في الفترة العضلية للاعبي الكسرة في الجسم المختلفة للاعبي كرة المسلة .	٢٠٠٠م	١٢ لاعب	لاصين كرة سلة تحت ١٨ سنة بنادي غزل المحلة	المنهج التجريبي	١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع	- معدلات النمو للرجلين أكبر من معدلات النمو في الفترة العضلية للرجلين والأربعين - معدلات التحسن في مستوى أداء التصويب اليه أكبر من معدلات التحسن في التصويب المتوسط والتصويب من أسفل المسلة .

ب- الدراسات الأجنبية السابقة

جدول (٢) الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت التدريب البلوتمتري

أهم الاستنتاجات	المسدة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	الهدف	العنوان	الاسم
			نوع العينة	العدد				
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات والحركة .	٥ أسابيع	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي	لاعبات كرة سلة من ١٤ - ١٥ سنة	٨ لاعبات	١٩٨٨	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي من الثبات والحركة على فريق كرة السلة للفتيات .	تأثير برنامج مقترح لتدريبات الوثب العميق على فريق كرة السلة للفتيات .	Brezzo et al (٢٢)
- أسفرت نتائج الدراسة عن زيادة القدر العضلية للمجموعات الثلاثة SP, P, S) دون المجموعة الضابطة (C) كما كانت هناك زيادة في القدر العضلية لمجموعة " SP " قياساً إلى مجموعتين (P) . (S) ومنها يتضح أن تدريبات البلوتمتريك والجلوس نصفاً تعتبر أهم التمرينات لزيادة القدر العضلية للرجلين .	٧ أسابيع بواقع مرتين في الأسبوع	المنهج التجريبي باستخدام أربع مجموعات ثلاثة تجريبية (SP, P, S) وأخرى ضابطة (C)	لاعب	٤٨ لاعب	١٩٩٢	تهدف الدراسة إلى مقارنة تأثير ثلاثة برامج [ الجلوس نصفاً (S) - البلوتمتريك (P) - الجلوس نصفاً ببلوتمتريك (SP) ] في زيادة القدر العضلية للطرف السفلي من اختبار الوثب العمودي .	تأثير التعريب لمدة ستة أسابيع باستخدام تدريبات الجذع والتسديريبات البلوتمتريسة وتدريبات بلوتمتريه للجذع	Adams (٢٣)

جدول (٣)

ثانياً : الدراسات العربية السابقة التي أجريت في مجال المصارعة والتي استخدمت اختبار فعالية الأداء المهاري في التقييم

الإسم	العنوان	المهاتف	التاريخ	العينية		النهج المستخدم	أهم الاستنتاجات
				نوع العينة	العقد		
محمد رضا الرواسي ( ٤٧ )	علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبيئية بفعالية الأداء المهاري للمصارعين .		١٩٩١	مصارع	٣٠	الوصفي	١- تحسين فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث بغير تطوير القدرات الفسيولوجية المختارة . ٢- تحسين فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث بغير تطوير القدرات البدنية المختارة .
صلاح محمد مسران ( ٢١ )	إن تطور بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعد للمصارعين وأن تلك التطوير على الأداء الفني لتلك الحركات .		١٩٩٢	مصارع	٣٥	التجريبي	١- أدى البرنامج إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك تحسين الأداء الفني لمجموعة الرمي من فوق المقعد .
علي السعيد روجان ( ٣٣ )	تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين .		١٩٩٤	مصارع	٣٠	التجريبي	أدى البرنامج إلى ظهور زيادة معنوية في قياسات القوة العضلية وكذلك ظهور زيادة معنوية في فعالية الأداء المهاري .
أيهاب صيلبي محمد ( ٩ )	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦-١٨ سنة .		١٩٩٥	مصارع	٣٠	التجريبي	١- أدى البرنامج إلى تحسين الكفاءة البدنية وفعالية بعض حركات الرمية الخفيفة بالنسبة للمجموعات التجريبية . ٢- أدى البرنامج لتحسين الكفاءة البدنية إلى تحسين بعض القياسات البدنية و الفسيولوجية قيد الدراسة .
أسامة حسني الشوربجي ( ٦ )	تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فعالية أداء مصارعة برومسة المصدر للمصارعين الكبار .		٢٠٠١	مصارعين	١٦ مصارع منتخب جامعة طنطا	التجريبي	١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال تأثيراً فعالاً في تنمية القوى القصوى للمصارعين ٢- أظهر البرنامج تأثيراً جوهرياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة . ٣- فعالية البرنامج المقترح في تنمية فعالية الأداء المهاري لمصارعة برومسة المصدر . ٤- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي

ثانياً : التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها :-

من خلال العرض السابق والتحليل للدراسات السابقة يتضح الآتى :-

أولاً : من حيث تصنيف الأبحاث :-

بلغ عدد الدراسات السابقة (١٧) دراسة منها (١٥) دراسة عربية و (٢) دراسة أجنبية.

ثانياً : من حيث المجال الزمني :-

أجريت تلك الدراسات فى الفترة ما بين عام ١٩٨٨ م حتى عام ٢٠٠١م وذلك كما هو

موضح فى الجدول الآتى :-

#### جدول ( ٤ )

جدول زمنى للدراسات السابقة العربية والأجنبية

م	السنة	عدد الدراسات العربية	عدد الدراسات الأجنبية	م	السنة	عدد الدراسات العربية	عدد الدراسات الأجنبية
١	١٩٨٨	-	١	٨	١٩٩٥	٤	-
٢	١٩٨٩	١	-	٩	١٩٩٦	-	-
٣	١٩٩٠	١	-	١٠	١٩٩٧	-	-
٤	١٩٩١	٢	-	١١	١٩٩٨	٢	-
٥	١٩٩٢	١	١	١٢	١٩٩٩	١	-
٦	١٩٩٣	-	-	١٣	٢٠٠٠	١	-
٧	١٩٩٤	١	-	١٤	٢٠٠١	١	-

ثالثاً : ( أ ) التعليق على الدراسات العربية التى تناولت تدريبات البليومتري :-

اشتملت تلك الدراسات دراسة كل من عبد العزيز النمر ( ١٩٨٩ م ) ( ٢٩ ) ،  
فاطمة القاضى ( ١٩٩٠ م ) ( ٣٥ ) ، ناريمان الخطيب ( ١٩٩١ ) ( ٦٠ ) ، أحمد كامل ( ١٩٩٥ ) ( ٤ ) ،  
عاطف رشاد ( ١٩٩٥ ) ( ٢٦ ) ، ليديا موريس ( ١٩٩٥ ) ( ٣٧ ) ، ابتسام عمار ( ١٩٩٨ ) ( ١٢ ) ،  
رابحة لطفى ( ١٩٩٨ ) ( ١٨ ) ، أسامة النمر ( ١٩٩٩ م ) ( ٥ ) ، عمرو تمام ( ٢٠٠٠ م ) ( ٣٤ ) .

( ب ) التعليق على الدراسات الأجنبية التى تناولت تدريبات البليومتري :-

اشتملت تلك الدراسات دراسة كل من بريزو وآخرون Brezzo et al ( ١٩٨٨ م ) ( ٦٦ ) ،

أدمز Adams ( ١٩٩٢ م ) ( ٦٣ ) .

- وانفقت كل هذه الدراسات على الآتى :-

- ١- فعالية تدريبات البليومتري فى تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- ٢- فعالية تدريبات البليومتري فى التقدم فى المستوى المهارى .
- ٣- فعالية تدريبات البليومتري فى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، القوة القصوى ، القدرة اللاهوائية .

رابعاً: التعليق على الدراسات التى تناولت فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة :

- تضمنت كلاً من محمد الروبى ( ١٩٩١ م ) ( ٤٧ ) ، صلاح عسران ( ١٩٩٢ م ) ( ٢١ ) ، على ربحان ( ١٩٩٤ م ) ( ٣٣ ) ، إيهاب صبرى ( ١٩٩٥ م ) ( ٩ ) ، أسامة الشوربجى ( ٢٠٠١ م ) ( ٦ ) .

- وانفقت كل هذه الدراسات على الآتى :

- ١- ظهور زيادة معنوية فى فعالية الأداء المهارى.
- ٢- أدى البرنامج لتحسين الكفاءة البدنية إلى تحسين بعض القياسات البدنية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين .

خامساً : من حيث العينات :-

أولاً : العدد :-

تراوحت أعداد العينات ما بين (٨) لاعبين كما فى دراسة بريزو وآخرون *Brezzo et al* (١٩٨٨ م) (٦٥) ، وكانت أكبر العينات فى دراسة رابحة لطفى (١٩٩٨) (١٨) حيث بلغ حجم العينة (٦٠) لاعب.

ثانياً : نوع العينة :-

اختلفت أنواع العينات فى تلك الدراسات فمنها من كانوا لاعبين ( جمباز - كرة طائرة - كرة سلة - تمرينات إيقاعية وتنافسية - وثب طويل - مصارعة ) كما فى دراسات ناريمان الخطيب (١٩٩١) (٦٠) ، عاطف رشاد (١٩٩٥) (٢٦) ، عمرو تمام (٢٠٠٠) (٣٤) ، ليديا موريس (١٩٩٥ م) (٣٧) ، بيور وآخرون *Bauer et al* (١٩٩٠) (٦٤) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥ م) (٩).

سادساً : من حيث المنهج :-

بلغ عدد الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي (١٦) دراسة وكانت هناك دراسة واحدة استخدمت المنهج الوصفي منها (١٥) دراسة عربية و (٢) دراسة أجنبية .

### سابعاً : من حيث رؤية الباحث :-

من خلال التحليل الشامل للدراسات السابقة لاحظ الباحث وجود العديد من الدراسات التي تناولت تدريبات البليومترى فى مجال الجمباز والطائرة والسلة والتمرينات الإيقاعية والوثب الطويل والمصارعة .

ونظراً للتطور الملحوظ فى قانون اللعبة والتعديلات المستمرة فى المصارعة كان هناك ضرورة ملحة لقيام الباحث بتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين وتأثير ذلك على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة.

### - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة فى إجراء الدراسة الحالية :-

من خلال تحليل تلك الدراسات السابقة أمكن للباحث الاستفادة فى الكثير من الخطوات الإجرائية فى الموضوع قيد البحث وقد تمثلت فى الآتى :-

- ١- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراء هذا البحث سواء النواحي الفنية أو الإدارية .
- ٢- تم اختيار عينة البحث بدقة حيث اشتملت على (٢٠) لاعباً من لاعبي المصارعة من (١٦ - ١٧) سنة بنادى بيلا الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة لموسم ٢٠٠٢/٢٠٠٣ م .
- ٣- أمكن اختيار المنهج المناسب لدراسة حيث تم اختيار المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .
- ٤- تحديد أنسب الاختبارات لتقييم النواحي المهارية و البدنية الخاصة بالدراسة .
- ٥- تصميم البرنامج باستخدام تدريبات البليومترى ومدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية .
- ٦- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث .
- ٧- التعرف على أنسب الطرق للمساعدة فى تقييم اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين .