

## تأثير تدريبات القوة النسبية باستخدام أسلوب الدمج على أداء مهارتي السنتير والريبو

أ.د/ محسن علي أبو النور

أ.م.د/ سعد الشربيني الشربيني

أ<sup>٣</sup>/ شريف عبد الباقي محمد

### مقدمة البحث

المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس، عرفها الإنسان في الزمن القديم على شكل حركات عفوية وبدائية، ثم تطورت وارتقت لتصبح فنا يعتمد على القوة والمهارة، مارسها القدماء المصريين بشكل منافسات بين العائلات والأفراد والسكان المحليين. (٦٥:١)

ورياضة المصارعة لها خصائص ومميزات تنفرد بها عن كثير من الرياضات الأخرى حيث تتضمن مهارات هجومية ومهارات دفاعية ومهارات هجومية دفاعية ومهارات دفاعية هجومية، كما أنها تتطلب سمات إرادية وقدرات عقلية تساعد المصارع من خلالها على سرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وخلال المواقف المتغيرة التي تواجهه. (٢٤:٤)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة لتحقيق الفوز وإنجاز المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد متميز ذو شمولية وتكامل من جميع النواحي المهارية والخطية والبدنية والعقلية. (٢ : ١١)

فرياضة المصارعة تتطلب درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري والخطي نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوى وضع الجسم طبقا لمواقف الصراع ما بين مستوى عالي ومتوسط ومنخفض (٢٢:٤).

والوصول للمستويات العالمية أصبح مظهراً من مظاهر التقدم والرقي الاجتماعي والازدهار الاقتصادي للدولة، لذا وجهت كافة الجهود العلمية من قبل المتخصصين في المجال الرياضي بالأنشطة الرياضية عن طريق إجراء البحوث الخاصة، والتي تعالج مختلف المشاكل المرتبطة بالنشاط الرياضي عامة، وكذا التوصل إلي الحلول العلمية للوصول باللاعبين إلي المستويات العالمية معتمدين في ذلك علي ما استحدثه العلم من أسس ونظريات علمية (٢٦: ٣٥).

<sup>١</sup> أستاذ تدريب رياضي المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

<sup>٢</sup> أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

<sup>٣</sup> معلم أول بوزارة التربية الرياضية بالمنيا.

وتعتبر مهارتي السنثير والريبو من المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على نتائج المباريات فاللاعب الذي يجيد أداء إحدى هاتين المهارتين أو كلاهما تكون فرصة في الفوز بالمباراة كبيرة ، فلم يعد يقوم الكثير من المصارعين بعمل خطفات فنية من وضع الصراع وقوفا وخاصة في المستويات العالية وذلك لتقارب المستوى الفني ولتطور طرق الدفاع فأصبح الصراع أرضا هو البديل المناسب للفوز بالمباراة ( ٢١ : ٥٢).

ووفقا للتعديلات الأخيرة لقانون المصارعة من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة والتي تنص على وضع المهارتين كأحد الوضعين الأساسيين الذي يؤديهما المصارع من وضع الصراع أرضا في المصارعة الرومانية تتضح أهميتهما كمهارتين مؤثرتين في فوز أو خسارة اللاعبين في المنافسات ويعتبران احد أسباب فوز عدد كبير من المصارعين العالميين أبرزهم المصري " محمد عبد الفتاح (بوجي) صاحب ذهبية بطولة العالم ٢٠٠٦ ووزن ٨٤ كجم والمصارع " حمزه " التركي صاحب ذهبية اطلانطا وسيدنى في وزن ٨٤ كجم وذهبية بطولة العالم ٢٠٠٥ ووزن ٩٦ كجم والمصارع " تاذريان " البلغاري الجنسية والحاصل على ذهبية اطلانطا ١٩٩٦ وسيدنى ٢٠٠٠ وبرونزية أثينا ٢٠٠٤ وذهبية بطولة العالم ٢٠٠٥ ووزن ٦٠ كجم .

وتعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يتوقف عليها مستوي الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ( ١٧ : ١٩).

ويضيف حميد عبد النبي الفتلاوى ( ٢٠٠٥ ) نقلا عن مكوى Mecloy أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة يمكنهم تحقيق مستوي رياضي أفضل ويؤكد هاره وموليف علي أهمية القوة العضلية عند أداء المهارات الحركية ويتفق معهم ويميز وماثيوس علي أن الرياضيين يحتاجون إلي القوة العضلية مهما اختلفت أنشطتهم( ١٢ : ١٢٧).

وتعد صفة القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية الأساسية التي يتم الاعتماد عليها في تحقيق أفضل الإنجازات في رياضة المصارعة وخصوصاً فعالية أداء مهارتي (السنثير - الريبو ) فهي تعد السبب الرئيسي لتغيير حركة الجسم سواء كانت أفقية أو عمودية ( ٢ : ٢).

ويتفق السعيد على ندا ، محمد الكيلانى ( ١٩٩١م ) أن مجموعة القوة العضلية (قوة قصوة- قدرة عضلية- قوة انفجارية) هي العامل الأكبر في إنجاح المصارعة كما عضد هذا الرأي احد رواد التربية الرياضية حينما اثبت Mecloy مكوى أن القوة أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في الأداء الحركي للمصارعين ، فالمصارعون يعملون علي تنمية قوتهم كى تناسب المتطلبات الفنية للمباراة حتى يمكن أن يؤدون الرفع والدفع والمسك بسهولة خلال الصراع( ٦ : ٨٥) .

ومن ثم فإن القوة القصوى عاملا هاما ومؤثرا في مستوى الأداء المهاري لرياضة المصارعة ، وان افتقار المصارع إلي القوة المناسبة إنما يحد من كفاءة أدائه للحركات التي تتطلب هذا النوع من (١٣ : ٢٨).

ويبدو هذا واضحا في حركة الرمية الخلفية التي يتم فيها السيطرة الكاملة علي المنافس ورفعها لأعلي وفصله عن الأرض وبالتالي يفقد المنافس اتزانه تماما (١٥ : ١٦).

ويشير فرج عبد الرازق فرج (١٩٩٣ م ) نقلا عن ماكلوي ونورمان Macloy & Norman أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الكفاءة البدنية وأن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ، وإنها تؤثر على تنمية عناصر الكفاءة البدنية كالسرعة والتحمل (١٦ : ١٦).

ويتفق فرج عبد الرازق فرج (١٩٩٣م) ومسعد على محمود ومحمد رضا الروبي ( ١٩٩٢ ) على أهمية القوة بالنسبة للمصارع والمصارع الجيد هو الذي يعرف كيف يتصارع في حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانيات المختلفة التي يتميز بها ، ويجب عليه تنمية حركاته المفضلة حتى يكون أكثر فاعليه في المباريات ، والمصارع الذي يتمتع بقدرات بدنية مرتفعة ويتميز بالأداء المهاري الجيد يتمكن من الأداء المتميز وتعتبر تمارين الإعداد البدني و المهاري معا هي الوسيلة الرئيسة لتنمية الفورمة الرياضية أثناء فترتي الإعداد وقبل المنافسات حيث تسهم بشكل كبير في معاودة الربط بين عناصر الفورمة الرياضية ، ويمكن تنظيم هذا النوع من التمارين بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المباريات (٢٥ : ١٥)

وقد لاحظ الباحث من خلاله تدرية أن هناك اختلافا جوهريا كبيرا في الأسلوب المستخدم في تدريب المصارعين المصريين الذي هو عبارة عن إحماء وإعداد بدني عام ثم خاص ، فالمهاري ، يليه الخططي أما في الدول المتقدمة وفي حدود علم الباحث أنهم يستخدمون طريقة دمج الإعداد البدني بالمهاري بهدف التعرف علي تأثير هذا الأسلوب علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وكذلك بعض مهارات المصارعة الرومانية ، و أسلوب الدمج هو احد أهم الأشكال التي تساعد في توفير الوقت والجهد ، وكذا تناسبه مع أولويات المرحلة التدريبية الإعدادية وهو محاولة للقضاء علي الملل في التدريبات وكذا يساعد علي التشويق في الأداء والذي من شأنه اختيار الأداء البدني المناسب للمهارة الفنية المطلوبة.

ويرى الباحث أن المصارع لا يتعامل أثناء تنافسه عند الصراع النزالي مع أداه أو زميل بل إنه يصارع منافسه مستخدماً في ذلك قوته العضلية في تحويل أو رفع جسم المنافس أضف

إلى ذلك أن المصارع حينما تزداد قوته العضلية نسبياً يكون أكثر قدرة على رفع أو دفع جسمه بسهولة ودون تعب يذكر. كما أن مدربي المصارعة يحتاجون إلى مؤشرات تدريبية توضح وتحدد القوة العضلية اللازم توافرها في اللاعب لكي يضع برامجه التدريبية والوصول بالمصارع إلى مستوى مهاري أفضل.

وتعتبر مهارتي ( السننير - الريبو ) من الحركات الفنية الكبرى والتي منحها القانون الدولي أعلى التعقييدات حيث تنص المادة ٤٤ من القانون الدولي على أن أداء أي خطفة أو مسكه فنية كبرى تنفذ من الوضع وقوفاً "خطفة فنية كبرى" والتي تتسبب في وضع الخصم رأساً في الوضع الخطر الفوري يستحق عنها ٥ نقاط. يشترط لأداء المسكة الفنية الكبرى التي ينفذها المصارع من الوضع وقوفاً ما يلي ١- تتسبب في أن يفقد المنافس نهائياً أي اتصال بالأرض وأن يكون تحت السيطرة.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة النسبية والتعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الدمج على أداء مهارتي " السننير - الريبو " لدى لاعبي المصارعة

#### فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لمهارتي السننير والريبو للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لمهارتي السننير والريبو للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارتي السننير والريبو لصالح المجموعة التجريبية.

#### المفاهيم والمصطلحات المستخدمة بالبحث

##### المصارعة

هي عبارة عن نزال بين فردين يتصارع احدهما إلى تثبيت أكتاف الآخر او الفوز بأكبر عدد من النقاط خلال الوقت المحدد حيث يتم ذلك داخل منطقة الصراع المحددة لذلك

##### القوة النسبية

القوة التي يبرزها الفرد وفق وزن جسمه ودلالاتها تعادل القوة القصوى للفرد مقسومة على وزن جسمه وتعتبر القوة النسبية مقياس دقيق لإظهار أي نقص في الحالة التدريبية (١٩ : ٣٠)

### أسلوب الدمج

هو دمج الإعداد البدني بالإعداد المهاري في آن واحد فتتمى المكونات البدنية باستخدام أداء المهارات سواء كانت مكتملة أو مجزئة وفي نفس مسارها الحركي بأحمال مختلفة (١٤ : ٥).

### الريبو

هي حركة فنية يقوم بها المهاجم من وضع الصراع أرضاً وذلك بتطويق وسط المنافس بطريقة عكسية ورفعة لأعلى ليفقد توازنه ثم تدويره حول المحور الرأسي في المستوى الأفقي وذلك بالتقوس خلفاً لرمية على البساط وتعرضه للوضع الخطر لإحراز النقاط ثم الفوز بتثبيت الكتفين. (٩ : ٧)

### السنتير الأمامي

هي حركة فنية يقوم بها المهاجم من وضع الصراع من اعلي وذلك بمسك المنافس وتطويقه من ( الخصر - خصر مع زراع - ذراعين وخصر ) ثم حمل المنافس لأعلي والرمي بحركة دائرية للجانب والخلف والطرح في وضع الخطر المباشر.

### بعض الدراسات الواردة في البحث:

١- دراسة هاني جعفر عبد الله الصادق (٢٧) (٢٠١٠م) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء مهارة خطفة الوسط العكسية (الريبو) في رياضة المصارعة استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء مهارة خطفة الوسط العكسية (الريبو) في رياضة المصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ١٦ لاعب مصارعة رومانية بمركز شباب مدينة ناصر ومركز شباب مدينة سوهاج وكانت من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين عناصر اللياقة البدنية وكذلك فعالية الأداء المهاري لمهارة الريبو.

٢- دراسة أيمن مسلم سليمان (٩) (٢٠٠٩م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفاعلية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعب المصارعة استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات التوازن والقوة المميزة بالسرعة ودراسة تأثيره على تحسين كلا من القوة المميزة بالسرعة للاعب المصارعة وفاعلية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعب المصارعة واستخدم الباحث

المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ١٦ لاعب من منطقة أسيوط والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة في المرحلة الثالثة ١٨ إلى ٢٠ سنة من بين لاعبي المصارعة الرومانية بمركز شباب ناصر ، نادى الوليدية وكانت من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين القوة المميزة بالسرعة التوازن الديناميكي وكفاءة الجهاز الدهليزي وكذلك في أداء مهارة الوسط العكسية.

٣- دراسة أيهاب حامد البراوى، مسعد حسن محمد (٢٠٠٨م) (١٠) بعنوان تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين للمصارعين الكبار وفاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين الكبار واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عينة الدراسة قوامها ( ٢٠ ) مصارع من لاعبي المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المركب يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين للمصارعين وكذلك إلى تحسين مهارة رفعة الوسط العكسية.

٤- دراسة نبيل حسنى الشوريجى ٢٠٠٨م (٢٥) بعنوان تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين استهدفت الدراسة التعرف على أنسب الطرق لتنمية القوة العضلية على فاعلية الأداء المهارى لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على العينة قوامها ( ٣٨ مصارعاً في ثلاث مجموعات اثنتين تجريبية والثالثة ضابطة و( ٨ ) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وأختيرت العينة بالطريقة العمدية وكانت من اهم النتائج التدريب بالأثقال أفضل الطرق لتنمية القوة العضلية للمصارعين.

٥- دراسة ابراهيم فاروق جبر ٢٠٠٧م (٢) بعنوان " استراتيجيات التحول من الصراع أرضاً إلى الصراع عالياً لمهارة رفعة الوسط العكسية ( الريبو ) كأساس ميكانيكى لتطوير الأداء الحركى فى رياضة المصارعة استهدفت الدراسة العمل على تطوير الأداء فى المصارعة وخاصة المهارات التى تتم عن طريق تحويل الصراع من أرضاً إلى عالياً واستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث لاعبي المنتخب المصرى للمصارعة الرومانية اللاعب الدولى محمد عودة وزن ٧٤ كجم وكانت من اهم النتائج استخلاص استراتيجيات عامة لنقطة التحول من الصراع أرضاً إلى الصراع عالياً من خلال التحليل الحركى لمهارة ( رفعة الوسط العكسية ) كنموذج ممكن استخدامه فى توظيف التحليل الحركى للأداء للمهارات المختلفة.

٦- دراسة عامر لطفي أحمد (٢٠٠٧م) (١٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الدمج على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي المصارعة استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الدمج على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي المصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عينة قوامها ( ١٦ مصارع ) واختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئ محافظة المنيا وكانت من اهم النتائج استخدام أسلوب الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية له تأثير في تحسن المستوى المهارى والبدنى للاعبى المصارعة.

٧- دراسة محمد إسماعيل الجمال (٢٠٠٧م) (١٨) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة ( مسكة الوسط العكسية ) فى المصارعة الرومانية واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي والتعرف على أثره على تحسين مستوى القوة وتحسين الأداء المهارى لمهارة ( مسكة الوسط العكسية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث ( ١٦ مصارع ) واختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئ محافظة القاهرة بمركز شباب أبو السعود فى المصارعة الرومانية تحت ٢٠ سنة وكانت من اهم النتائج تحسين مستوى القوة العضلية للعضلات العاملة فى المهارة وتحسين مستوى أداء وفاعلية مهارة مسكة الوسط العكسية.

٨- دراسة أسامة إبراهيم السعيد (٢٠٠٦م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية ( سرعة الأداء - القوة المميزة بالسرعة - المرونة ) والفسولوجية ( معدل النبض - ضغط الدم - حمض اللاكتيك ) لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عينة قوامها ( ١٨ ) لاعب من لاعبي المصارعة الرومانية من سن ( ١٦ - ١٧ سنة ) بمنطقة الأقصر للمصارعة وكانت من أهم النتائج أدى البرنامج إلى تحسن في مستوى بعض الإستجابات والتكيفات الفسيولوجية وكذلك تحسن في مستوى القدرات البدنية وتحسن في الأداء المهارى فى الخطفة الفنية الكبرى ( السنتير ).

٩- دراسة أيمن مسلم سليمان ٢٠٠٥م (٨) بعنوان " برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزى وتأثيره على مهارة البرم للاعبى المصارعة استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تحسين كفاءة الجهاز الدهليزى على مهارة البرم للاعبى المصارعة واستخدام الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث ( ١٦ ) لاعب من منطقة أسيوط والمسجلين للاتحاد المصرى للمصارعة للمرحلة الثالثة ( ١٨ : ٢٠ ) وكانت من اهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي المقترح الذى أشتمل على تدريبات ذات نوعية خاصة تعمل على استثارة الجهاز الدهليزى تأثيراً إيجابياً

مما أدى إلى تحسين كفاءته وبالتالي أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة البرم لدى لاعبي  
المصارعة

### طرق وإجراءات البحث

#### منهاج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة البحث باستخدام التصميم  
التجريبي للمجموعتين التجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة يطبق عليها  
البرنامج التدريبي بدون استخدام أسلوب الدمج والقوة النسبية.

#### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين المصارعين بنادى بلدية المحلة تحت ١٧  
سنة بلغ عددهم (١٦) لاعب مسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة ومنتظمون فى  
التدريب خلال الموسم الرياضي التدريبي ٢٠١١ / ٢٠١٢ بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء  
المعاملات العلمية.

#### جدول (١)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٣٦	٠.١	٠.٦٩	١٦.٣	١.٠١	١٦.٤	سنة	السن
٠.٨٥	١.١	٢.١٠	١٦٨.٨	٣.٨٠	١٦٩.٩	سم	الطول
١.٠١	٠.٢	١٠.٣	٧٠.٥	١٠.٨	٧٠.٧	كجم	الوزن
٠.٩٨	٠.٤٨	٠.٣٨	٤.٦٥	٠.٢٤	٤.١٧	سنة	العمر التدريبي
٠.٣٢	صفر	٠.٥٣	٣.١٨	٠.٥٣	٣.١٨	درجة	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير
٠.١٤	٠.١٩	٠.٢٣	٢.٦٢	٠.٤٩	٢.٤٣	درجة	فاعلية الأداء المهاري لمهارة الريبو
٠.٨٧	٠.٢٥	٠.٣٧	٩.١٨	٠.٧٢	٩.٤٣	ث	زمن رميتين خلفيتين (سننير)
٠.٦٥	٠.١٣	١.٠٣	٨.٧٥	١.٠٢	٨.٦٢	ث	زمن أداء مهارتين الريبو

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعض المتغيرات الأساسية وفعالية الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

### أدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ٣- بار حديدي بالإضافة إلى أوزان متعددة.
- ٤- ساعة إيقاف مقربة إلى اقرب (٠.٠١)ث.

ثانياً: الاستثمارات المستخدمة في البحث:

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

- ١- اختبار فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير.
- ٢- اختبار فاعلية الأداء المهاري لمهارة الريبو.
- ٣- اختبار زمن رميتين خلفيتين (سننير).
- ٤- اختبار زمن أداء مهارتين الريبو.

المسح المرجعي:

قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات المتخصصة في مجال تدريب الرياضي عامة

وتدريب رياضي المصارعة (٤٥)، (١٨)، (٣٢)، (٦٥)، (٧١)، (٢٩) والذي هدف إلى:

- ١- تحديد أهم الاختبارات المهارية لقياس مستوى أداء مهارتي السننير والريبو قيد البحث وقد ارتضى الباحث نسبة اتفاق ٨٥% كحد أدنى لقبول المتغيرات قد البحث.

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	عدد التكرارات	النسبة المئوية
فاعلية الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية	درجة	٦	١٠٠%
فاعلية الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية	بالثانية	٦	١٠٠%
فعالية الأداء المهاري لمهارة الريبو	درجة	٦	١٠٠%
فعالية الأداء المهاري لمهارة الريبو	بالثانية	٦	١٠٠%
زمن رميتين خلفيتين	ثانية	٦	١٠٠%
زمن رمية خلفية	بالثانية	٦	١٠٠%
زمن أداء مهارتين الريبو	ثانية	٦	١٠٠%
زمن أداء مهارة ريبو	بالثانية	٦	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (٢) أنه انحصرت آراء الخبراء في الاختبارات المهارية من (١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة ١٠٠% لقبول الاختبارات المهارية قيد البحث.

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

#### صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات البدنية (القوة العضلية النسبية)، والمهارية (قيد البحث) للعينه البحث استخدام الباحث صدق التمايز، فقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي العينة الاستطلاعية عددها (٨) مصارعين، وذلك في الفترة من ٢٠١٢/٩/٥ إلى ٢٠١٢/٩/١٥ م من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة، والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٣) الآتي.

#### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة للاختبارات (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = ٤

نوع الاختبارات	أسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المهارية	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير	درجة	٣.٠٢	٠.٣٣	٢.١٢	٠.٢٥	٢.٣٦	دال
	فعالية الأداء المهاري لمهارة الريبو	درجة	٢.٨٧	٠.٢٥	٢.٢١	٠.٤٧	٣.٨٥	دال
	زمن رميتين خلفيتين (سننير)	ث	٨.٢٥	٠.٥٠	٩.٦٢	٠.٤٧	٢.٠١	دال
	زمن أداء مهارتين الريبو	ث	٦.٧٥	٠.٥٠	٨	٠.٧٠	٣.٩٨	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.78

يتضح من جدول رقم (3) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الاختبارات البدنية، والمهارية لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المصارعين.

### 3- ثبات الاختبارات

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف، وحتى يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Re (test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) مصارعين وذلك في الفترة الزمنية 2012/9/5 ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية 2012/9/15م بفارق عشرة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (4) الآتي.

### جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات (قيد البحث) (ن = 8)

نوع الاختبارات	أسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
المهارية	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير	درجة	0.53	3.1	0.26	3.25	0.974	دال
	فعالية الأداء المهاري لمهارة الريبو	درجة	0.49	2.43	0.45	2.31	0.921	دال
	زمن رميتين خلفيتين (سننير)	ث	0.72	9.4	0.41	8.93	0.998	دال
	زمن أداء مهارتين الريبو	ث	1.02	8.62	0.755	9	0.962	دال

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.900

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى (0.05) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (0.921 إلى 0.998) مما يدل علي أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف تحليل الحركات التي تعتمد على مهارتي السنتر والريبو على قيد البحث من نادي بلدية المحلة للمصارعة وعددهم (٨) مصارعين وقد أسفرت نتائجها عن انخفاض مستوى أداء مهارتي السنتر والريبو والتي تؤثر بشكل كبير على مجموعة الحركات المهارية في المصارعة والتي تؤدي إلى خفض مستوى الأداء المهاري وخسارة بعض المباريات في بطولات المصارعة.

### البرنامج التدريبي المقترح

#### الهدف من البرنامج

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة النسبية على مستوى الأداء المهاري لمهارتي السنتر والريبو لناشئي المصارعة الحرة الهواة.

#### أسس وضع البرنامج

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبني عليها البرنامج وهي:-

أ - أسس التخطيط :-

- مراعاة هادفية التدريب وتناسب نوعية التمرينات المستخدمة مع خصوصية العمل العضلي .
- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من ( سريان زمني - توزيع الإيقاع بين العمل والراحة - توزيع الجهد البدني علي المجموعات العضلية )

ب - الأهداف :-

- استغلال تمرينات الدمج في زيادة القوة النسبية .
- ابتكار أسلوب جديد من أساليب التدريب الرياضي " الدمج " .

ج - المدة الزمنية :-

- استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي علي القوة النسبية بأسلوب الدمج ٨ أسبوع بواقع ٦ وحدات تدريبية أسبوعيا بإجمالي عدد ٤٨ وحده تدريبية .

١- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .

٢- تحديد الأغراض الفرعية .

٣- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج ويمكن تصنيفها كالآتي .

أ- تمرينات للإحماء والإطالة .

ب-تمرينات للياقة البدنية الخاصة بتدريبات القوة النسبية .

ج-تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني لمهارتي السنتر والريبو .

- د- تمارينات للتهدئة والاسترخاء .
- ٤- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- ٥- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- ٦- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- ٧- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

### مراحل تنفيذ البرنامج:

- قسم الباحث الفترة الزمنية للبرنامج إلى مرحلتين:-

#### المرحلة الأولى: (الإعداد الخاص)

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة و بجانب الإعداد المهاري الجيد باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومدتها ٥ أسابيع.

#### المرحلة الثانية: (المنافسات).

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخطوية وإتقان الأداء التنافسي والمحافظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها ٤ أسابيع.

- قسم الباحث الوحدة التدريبية طبقاً لما يلي:-

\* الإحماء والإعداد البدني.

\* الأعداد البدني الخاص.

\* التدريبات المهارية .

\* المصارعة التنافسية.

\* الختام.

- تطبق تمارينات الإحماء بصورة موحدة على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائي شدته من ٣٠ - ٥٠ ٪ لتهيئة العضلات العاملة وتنشيط الدورة الدموية.
- يطبق البرنامج التدريبي على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة مع تثبيت (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال البرنامج - محتوى الجزء الأساسي والجزء الختامي) بينما كان الاختلاف بالنسبة للمجموعة التجريبية في محتوى وطريقة تنفيذ جزء الأعداد المهاري، حيث تم تطبيق المتغير التجريبي (التمارينات

المهارية الخاصة بمهاتري السنتر والريبو) في برنامج المجموعة التجريبية فقط. مرفق رقم (٥) بينما طبقت المجموعة الضابطات التمرينات المتبعة في البرنامج.

### زمن البرنامج التدريبي.

وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدهاها السادة الخبراء قام الباحث بتحديد مدة التجربة الأساسية وهي ٨ أسبوع ابتداء من ١٥ / ١١ / وحتى ٨ / ٢ / ٢٠١٢ م، بواقع (٦) مرات للتدريب في الأسبوع، وقد تراوح زمن وحدة التدريب اليومية ممن ٩٠ - ١٢٠ / ق .

وقد حدد الباحث من ١٥ - ١٢ / ١ / ٢٠٠٣ م القياسات القبليّة، والأسبوع الأخير من ٧ - ٢ / ٢٠١٢ م القياسات البعديّة.

### عرض ومناقشة النتائج

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية (السنتر-الريبو) قيد البحث ن=٨

مستوى الدلالة	قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دال	*١٧.٢٦	١٦٣.٢%	٥.١٩	٠.٣٥	٨.٣٧	٠.٥٣	٣.١٨	درجة	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السنتر
دال	*٢٢.٦٦	%٢٤١.٩	٥.٨٨	٠.٤٠	٨.٣١	٠.٤٩	٢.٤٣	درجة	فاعلية الأداء المهاري لمهارة الريبو
دال	*١٠.٢١	%٣٣.١٩	٢.٣٥	٠.٦٤	٧.٠٨	٠.٧٢	٩.٤٣	ث	زمن رميتين خلفيتين (سنتر)
دال	*١٧.٣١	%٣٧.٩	٢.٣٧	٠.٦٤	٦.٢٥	١.٠٢	٨.٦٢	ث	زمن أداء مهاترين الريبو

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة التجريبية إلى ارتفاع مستوى الصفات البدنية الخاصة بأداء هذه الحركات من خلال برنامج التدريب بأسلوب الدمج بالإضافة إلى تأثير البرنامج الموحد المطبق على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة والذي أشتمل على التدريب المهاري لمجموعة السنتر والريبو.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمد النبوي الأشرم ١٩٨٦ م ، على السعيد ريحان ١٩٩٤ م ، صبري على قطب ١٩٩٧ م والتي أشارت إلى أن برنامج التدريب بالأثقال وتنمية

القوة العضلية ذات تأثير إيجابي على فعالية الأداء المهاري للمصارعين. (٨٠ : ٥٧) (٥٤) : ١٤٩ (٤١ : ١١٤)

وأن التدريب بأسلوب الدمج واستخدام الأثقال أدى إلى تحسن زمن الأداء ومستوى المهارات الحركية وقد أعزى ذلك إلى فعالية التدريب بالأثقال في تنمية الصفات البدنية الخاصة بتلك المهارات والذي أدى بدوره إلى تحسين زمن الأداء. (٥٨ : ١٩٤)

وتتفق هذه النتائج مع ما أكده كل من حنفي محمود مختار ١٩٨٨م، محمود يحيى سعد ١٩٩٠م إلى أن تنمية الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة التي يبني عليها المستوى المهاري والارتقاء به.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية (السننير-الريبو) قيد البحث ن=٨

مستوى الدلالة	قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دال	*٥.٢	%٢٨.٣	٠.٩	٠.٦٧	٤.٠٨	٠.٥٣	٣.١٨	درجة	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير
دال	*٣.٨	%٣٦.٤	١.٥	٠.٩٦	٤.١٢	٠.٢٣	٢.٦٢	درجة	فاعلية الأداء المهاري لمهارة الريبو
دال	*٤.٨	%٨.٨٩	٠.٧٥	٠.٦٢	٨.٤٣	٠.٣٧	٩.١٨	ث	زمن رميتين خلفيتين (سننير)
دال	*٥.٤	%١٢.٠٣	٠.٩٤	٠.٣٧	٧.٨١	١.٠٣	٨.٧٥	ث	زمن أداء مهارتين الريبو

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من جدول (٧) والشكل البياني رقم (٢٢) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي

وقد أشارت دراسة محمود إبراهيم المتولي (١٩٩٩م) إلى أن التدريب لتنمية القوة العضلية أدى إلى تحسن زمن الأداء ومستوى المهارات الحركية وأعزى ذلك إلى فعالية التدريب بالأثقال في تنمية الصفات البدنية الخاصة بتلك المهارات والذي أدى بدوره إلى تحسين زمن الأداء. (٨١ : ٩٩)

وأن التدريب لتنمية القوة العضلية قد أدى إلى تحسين المستوى الرقمي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة ومن ثم تحسين المستوى الرقمي لدفع الجلة. (٧٤ : ١٢٦)

ويعزى الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهاري لمهارة السننير والريبو إلى تأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والبرنامج الموحد والذي أشتمل على التدريب المهاري لمجموعة الرمية الخلفية والمصارعة التنافسية، وهذه النتائج تتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من **علي السعيد ربحان ١٩٩٤ م** ، **صبري علي قطب ١٩٩٧ م** والتي أشارت إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهاري. (٥٤ : ١٤٥) (٤١ : ١٢١، ١٢٢)

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

ن=٨

في المتغيرات المهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دال	٣.٢٠	٤.٢٩	٠.٦٧	٤.٠٨	٠.٣٥	٨.٣٧	درجة	فاعلية الأداء المهادي لمهارة السننير
دال	٣.٥٤	٤.١٩	٠.٩٦	٤.١٢	٠.٤٠	٨.٣١	درجة	فاعلية الأداء المهاري لمهارة الريبو
دال	٢.٩٢	-١.٣٥	٠.٦٢	٨.٤٣	٠.٦٤	٧.٠٨	ث	زمن رميتين خلفيتين (سننير)
دال	٢.٣٢	-١.٥٦	٠.٣٧	٧.٨١	٠.٦٤	٦.٢٥	ث	زمن أداء مهارتين الريبو

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي . ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهاري إلى ارتفاع مستوى الصفات البدنية الخاصة بأداء مجموعة الرمية الخلفية من خلال برنامج التدريب المقترح بالإضافة إلى تأثير البرنامج الموحد المطبق على كلا المجموعتين التجريبية و الضابطة و الذي أشتمل على التدريب المهاري لمجموعة الرمية الخلفية والمصارعة التنافسية.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من **محمد النبوي الأشرم ١٩٨٦ م**، **علي السعيد ربحان ١٩٩٤ م**، **السيد محمد عيسى ١٩٩٥ م**، **صبري علي قطب ١٩٩٧ م** والتي أشارت إلى أن برامج التدريب بالأثقال ذات تأثير إيجابي على فعالية الأداء المهاري للمصارعين.

ويؤكد مسعد علي محمود ومحمد رضا الروبي ١٩٩٢ علي أن المصارع الجيد هو الذي يعرف كيف يتصارع في حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانيات المختلفة التي يتميز بها ، ويجب عليه تنمية الحركات المفاضلة له حتى يصبح أداؤه أكثر فاعلية والمصارع الذي يتمتع

بإعداد بدني مرتفع ويمتلك أداء مهاري جيد ولديه الثقة في النفس وحركاته الهجومية يستطيع امتلاك وتحويل زمام المباراة لصالحه ( ٨ : ١٠٧ )

ويذكر محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤م انه يقصد بتلك التمرينات أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ، كما ان لها فائدتها الكبرى في تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ( ١٢ : ١٠٥ ) .

ويضيف محمد حسن علاوى ١٩٩٢م أن تمرينات الإعداد البدني والمهاري معا تسهم في تزويد التدريب بالكثير من الوسائل الناجحة والتي تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد ، بالإضافة إلى تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة ( ٦٦ : ١٠٥ ) .

ويرى الباحث مما سبق عرضه أن القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية في رياضة المصارعة خاصة حيث أنها من الركائز الاساسية لنجاح المصارع للوصول إلى المستويات العليا ويحتاج اللاعب القوة العضلية فى تنفيذ الحركات الهجومية ويحتاج اللاعب القوة العضلية فى تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية ويجب أن يقوم اللاعب بتنمية وتطوير القوة العضلية حتى يتمكن من أداء خطفة الوسط العكسية بكفاءة لتسجيل أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة.

### الإستنتاجات

- في حدود عينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل إلى الإستنتاجات التالية:
- أدى البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الدمج إلى تحسين مستوى فعالية الأداء المهاري لمجموعة مهارتى السننير والريبو .
  - أدى البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الدمج إلى خفض الزمن المستغرق لاداء مهارتى السننير والريبو .

### التوصيات

- فى ضوء النتائج والإستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحث بالتالي:
- ١- استخدام البرنامج المقترح للتدريب بأسلوب الدمج فى تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين فعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات السننير والريبو .
  - ٢- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنوية الاخرى للمصارعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة .

- ٣- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى للتعرف على تأثير التدريب بأسلوب الدمج على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية .
- ٤- توعية المدربين واللاعبين بأهمية التدريب بأسلوب الدمج وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم احمد جزر : "التحليل البيوميكانيكي لأداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الامامى )"، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٤ م .
- ٢- إبراهيم فاروق جبر : " إستراتيجية التحول من الصراع أرضاً إلي الصراع عالياً لمهارة رفعة الوسط العكسية ( الربيو ) كأساس ميكانيكي لتطوير الأداء الحركي في رياضة المصارعة " ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، العدد الواحد والستون ، ٢٠٠٧ م .
- ٣- إبراهيم فوزى مصطفى : " مساهمة الخصائص الكينماتيكية والصفات البدنية الخاصة في الأداء المهاري للرمية الخلفية بالمواجهة في المصارعة " ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ م .
- ٤- احمد السيد سعيد عشاوى : "تأثير التغذية الرجعية على تحسين الأداء المهاري لحركة برمّة الوسط للمصارعين " ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورها ، ٢٠٠٦ م .
- ٥- أسامة إبراهيم السعيد : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين الناشئين " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م .
- ٦- السعيد على ندا ، محمد الكيلانى : " الأسس العلمية للمصارعة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩١ م .
- ٧-الاتحاد المصري للمصارعة : " القواعد الدولية للمصارعة " ترجمة عادل إبراهيم مصطفى ومراجعة مصطفى عبدالله ، مطابع الناشر المصري ، القاهرة ، ١٩٩٣

٨-أيمن مسلم سليمان : " برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره على مهارة البرم للاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .

٩-أيمن مسلم سليمان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفعالية أداء مهارة الوسط العكسية ( الريبو ) للاعبي المصارعة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٩ م .

١٠-إيهاب حامد البراوي ، مسعد حسن محمد : " تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين " ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتغيير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ن الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨ م .

١١-حسن عبد السلام محفوظ : "أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين"، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العشرين ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .

١٢-حميد عبدالنبي الفتلاوي : " تطوير القوة النسبية للرجلين والذراعين وتأثيرها في مستوى الانجاز لرمي القرص للمبتدئين " ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ م.

١٣-صلاح محمد عسران:" أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي للمصارعين " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

١٤-عامر لطفي احمد : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الدمج علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي المصارعة " ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٧ م .

١٥-علاء احمد قناوى : " تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية علي مستوي أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة " رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م

١٦- فرج عبد الرازق فرج : " دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الحرة والرومانية"، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

١٧- مجدي أحمد عليوة : " تأثير تمارين الكوبري على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين " ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .

١٨- محمد إسماعيل الجمال : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة ( مسكة الوسط العكسية ) في المصارعة الرومانية " رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧ م .

١٩- محمد حسن حميدي : "تأثير القوة الانفجارية على رجلي النهوض في القفز العالي " ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ميسان ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٧ م .

٢٠- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م  
٢١- محمد رضا الروبى : "مبادئ التدريب فى رياضه المصارعة " الأداء الفني للحركات فى المصارعة اليونانية- الرومانية" ، مركز ماهى لخدمات الكمبيوتر، ٢٠٠٥ م

٢٢- مسعد حسن محمد هديه : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهاراتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئ المصارعة الحرة للهواة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، ٢٠٠٤ م .

٢٣- مسعد على محمود : "موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة ( تعليم تدريب إدارة تحكيم) " ، دار الكتب القومية ، المنصورة ، ٢٠٠٣ م .

٢٤- نبيل حسنى الشوريجى : " تأثير برنامج تدريب مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على أداء وفاعليه مهارة برمه الوسط للمصارعين المتقدمين " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠٠٠ م .

٢٥- نبيل حسنى الشوريجى: " تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين " ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضية والتعبير الحركي لمنطقة

الشرق الأوسط ، ج ٣ ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الإسكندرية ،  
٢٠٠٨ م .

٢٦- يحيى الصاوي محمود : " بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء  
في المصارعة اليابانية " الجودو " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

٢٧- هاني جعفر عبد الله : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء مهارة خطفة  
الوسط العكسية ( الريبو ) في رياضة المصارعة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٠ .

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 28- Bauer. T : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity , Journal of applied sport , science research. 1990.
- 29- Bergerson, M, : A comparison of the effects of a wrestling practice and a weight lifting workout on the body fat percent of wrerstiute. Microform publications. Int : Inslriute for sport and Human performance University of Oregon, Eugenic, ore, 1995.
- 30-Bompa , Tudor , o: Per iodization training for sport , human , kinetics , the premier publisher for sports and fitness, U,S.A. 1999.
- 31-Camion , N,D & Tillman , G.K. T etching : Coaching wrestling A scientific approach 2<sup>nd</sup> , ed , New York , John Wiley & sons , 1980 .
- 31- Combs , S & Frank : Wining , 1<sup>st</sup> Ed , contemporary , book , inc . Chicago , 1980 .