

تأثير استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية على تطوير عزوم القوة الخاصة لأداء بعض حركات الرفع لأعلى للمصارعين .

*م.د تامر عماد الدين سعيد محمد

TAMER.SAID@fped.bu.edu.eg

المقدمة و مشكلة البحث :

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار علي دفع اللاعب إلي إخراج أقصى قدراته ، ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوي أداء اللاعب. (٧ : ٤)

ويذكر إيان وديفيد (١٩٩٨) Ean Taylor & David Vear أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل علي الإرتقاء بمستوى انجاز اللاعب باعتبار أن الانجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية.(٢٨ : ١١٤)

ويذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) أن الأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد علي كيفية تحرك العضلات فهي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فعالية وبالتالي كانت الحركة أفضل.(٧ : ٥٣)

وأصبح النظر الي مستوى الأداء المهارى ، ومستوى الأداء البدني ، كأحد أهم العناصر لتطوير مستوى الرياضات المختلفة بجانب العناصر الأخرى كالإعداد النفسي والخطى . حيث يشير الأداء المهارى في رياضة المصارعة إلى مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس. (٢٢ : ٢٦٧)

ويضيف بتروف Petrov(١٩٨٦م) أن الأداء المهارى للمصارعة يتكون من مجموعة مسكات وحركات هجومية ودفاعية يعتبرها المصارع أسلحته التي عن طريقها يستطيع الفوز بالمباراة ويرتبط الأداء المهارى للمصارع بجميع أوجه البرنامج التدريبي بعلاقات تبادلية كما يرتبط بقابلية واستعداد المصارع على تحسين مستواه. (٣١ : ١٤١)

ويذكر صلاح محمد عسران (١٩٩٦) أن حركات الرفع في المصارعة الرومانية تعتبر من أهم الحركات التي يمكن أن تؤدي دورا كبيرا في تجميع أكبر عدد من النقاط وإنهاء المباراة لصالح المصارع الذي يجيد هذه النوعية من الحركات.(٩ : ١٣)

ويؤكد على السعيد ریحان (١٩٩٤) نقلا عن السعيد ندا ومحمد الكيلانى أن المصارع يجب أن يعمل على بناء قوته إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة حتى يمكن أن يؤدي مهارات الرفع بسهولة خلال الصراع.(١٦ : ٢٣)

يشير التدريب بالاثقال ببساطة إلى استخدام مجموعة من التمرينات ذات مقاومة متدرجة تؤدي إلى تحسين قوة المجموعات العضلية بالجسم ، وظل التدريب بالاثقال لسنوات طويلة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة التي تقلل من أهمية هذا النوع من التدريب حيث اعتقد البعض ان هذا النوع من التدريب يؤدي إلى تيبس العضلات وتصلبها ونقص مستوى المرونة والسرعة الحركية والتوافق العضلي العصبي ، حيث أصبح اليوم هو الطريق الصحيح الذي يسلكه اللاعبون لتحقيق البطولات العالمية والالمبية .

ويرى على السعيد ریحان (١٩٩٣م) ان من افضل الوسائل لتنمية القوة العضلية للمصارعين هي التمارين الخاصة بالاحمال وتنمية المقاومة ، باستعمال وزن المصارع نفسه أو

* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

وزن الخسم والشواخص (الدمى) وتمارين الاثقال ، حيث يكون شكل وطبيعة التمارين المستخدمة قريبة من العناصر المميزه للمصارعة ، حيث يكون لها تاثير كبير فى تنمية هذا النوع الخاص من القوة . (١٧ : ٤١)

ويؤكد من **توماس Tomas روجر roger (١٩٩٥)** على ان التدريب بالاثقال يكسب الافراد اللياقة البدنية وفوائده لا تتوقف على احداث تغيرات جسميه ظاهرية فقط بل انها تكسب الافراد الثقة بالنفس فى التعامل مع الاخرين وتحسين مستوى الطاقة ، وتزيد من قدرة الافراد على العمل وفى العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدي إلى زيادة قوة و تحمل العضلات وزيادجة كفاءة الجهازين العضلى والعصبى وتحسن النغمة العضلية . (٣٣ : ٤ ، ١)

ويؤكد، **ويستكوت Westcott ١٩٩٥** م على ان التدريب بالاثقال اصبح له اهمية كبيرة فى برامج الاعداد البدنى ، كما انه عبارة عن برنامج للتمرينات يختلف عن البرامج التقليدية التى تعتمد على وزن الجسم وذلك لامكانية زيادة المقاومة مما يزيد من فعالية التنية العضلية . (٣٤ : ٣)

ويشير **مسعد علي محمود ، محمد رضا الروبى ١٩٨٨** م ان الابحاث العلمية التى أجريت فى مجال التدريب بالاثقال قد حسمت هذا الجدل ، حيث اشارت معظم نتائجها أن التدريب بالاثقال قد اصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الانواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للمصارعين المتقدمين فى دول العالم (٢٥ : ٧٨)

ويؤكد **جيرمان ، هانلى hanley & jarma ١٩٨٣** م على اهمية التدريب بالاثقال ، والجرى ، والتدريب على المهارات ، والمصارعة التنافسية فى برامج إعداد وتدريب المصارعين . (٢٩ : ١٧)

ويشير **مسعد علي محمود وآخرون (١٩٩٥)** أن التدريب بالاثقال وسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التى يحتاجها المصارع بشدة وتلعب دورا أساسيا وجوهريا فى زيادة فعالية الأداء المهارى للمصارع وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة . (٢٤ : ٧٧) ويرى **ويستكوت (١٩٩٥) Westcott** أن برنامج التدريب بالاثقال يختلف عن البرامج التقليدية والتى تستخدم وزن الجسم حيث أن هناك إمكانية لزيادة المقاومة فى التدريب بالاثقال مما يؤثر بفاعلية فى تنمية القوة العضلية . (٣٤ : ٣)

من خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية بالاثقال الخاصة بالمصارعين، وجد أن هناك تشبعا فى برامج الأثقال التى يخضع لها المصارعين والتى لما تنطرق الى طبيعة الأنقباضات التى تحدث خلال مراحل الأداء لحركات الرفع لأعلى التى تتمثل فى شكل سنفونية تدريبية تتحقق من خلال الروافع وتسبب النقل الحركى لأخراج عزوم القوة المطلوبة للأداء ، طبقا لنوع وتوقيت الأنقباض على مراحل الأداء ويتفق ذلك مع **تي جيف شاندر T.Geff Chandler (١٩٩٨) (٣٢)** أنه لنقل القوة بترتيب منسق لمختلف أجزاء الجسم سواء من أسفل إلى أعلى أو العكس يحتاج لقدر من القوة الحركية والتى بدورها تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى .

تبلورت من هنا مشكلة هذا البحث فى استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية (النظر- الكلين) لتطوير وتحسين مهارات الرفع للمصارعين حيث أنها بها تطابق ديناميكى بين مسارها وبين مسار التكنيك الخاص بمهارات الرفع للمصارعين والتى تأخذ أشكالا متعددة ، حيث تمر بمجموعة من الأنقباضات المتحركة و الثابتة وهى تتماشى مع التحليل لتدريبات الرفعات الأولمبية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية للتعرف على :

- تأثير البرنامج على عزوم القوة الخاصة للمصارعين .
- تأثير البرنامج على مستوى أداء بعض حركات الرفع لأعلى للمصارعين .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي وكلاً من متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي والقياس التتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي وكلاً من متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في القياسات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي والتتبعي.

مصطلحات البحث:

برنامج التدريب بالأثقال :

هو نظام التدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل (٢٧ : ٩٢)

الأثقال الحرة :

تعتبر الأثقال الحرة (البارو الأثقال - الدمبلز - الحزام المثقل - الجاكت المثقل) من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية للمصارعين ، كما تعتبر الأجهزة الحديثة ذات الأغراض المتعددة من الوسائل الفعالة في تطوير القوة الخاصة للمصارعين ، فهي تستخدم كمقاومات يتم ضبط المقاومة فيها باختبار الأثقال المناسبة مع امكانية زيارتها أو تقليلها ، ويمكن استخدامها في أداء الانقباض العضلي المركزي وكذلك الانقباض العضلي اللامركزي. (٢٧ : ١٠٦)

عزوم القوة :

هو عبارة عن أعلي إنتاج لقوة العضلات في أي لحظة خلال الأداء ويبدل علي قدرة قوة العضلة. (١٠ : ١٧)

القوة الخاصة بمهارات الرفع لأعلى :

هي تلك القوة التي تنتجها العضلات العاملة لتحقيق الرفع والرمى بتوافق وزمن واتجاه يتناسب مع طبيعة أداء مهارات الرفع لأعلى في رياضة المصارعة. (١٠ : ٧)

مستوي الأداء:

هي الدرجة التي تعبر عن أداء اللاعب لمهارة معينة مأخوذاً في الأعتبار المسار الحركي وزمن أدائها. (٧ : ٩)

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي والتتبعي.

مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث لاعبي المصارعة الرومانية بمنطقة القليوبية للمصارعة والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢٠) سنة والمقيدون بسجلات الأتحاد المصري للمصارعة للعام ٢٠١٧م وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شباب المنشية بشبرا وبلغ عددهم (٧) لاعبا ، تم إختيار (٣) لاعبين من نفس مجتمع البحث من نادى المؤسسة بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بأجراء التجانس على أفراد عينة البحث فى كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي وكذلك فى المتغيرات الأساسية قيد البحث والتي تشمل (المتغيرات البدنية – والمهارية) والجداول (١ ، ٢) توضح ذلك .

جدول (١)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٧

متغيرات البحث	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	١٨.٩٣	١٨.٨٥	٠.٥١	١.٢٩-
الطول	١٦٨.٣٧	١٧٠.٠٠	٣.٧١	١.٦٣-
الوزن	٦٥.٦٠	٦٥.٠٠	١.٥٢	١.١٨
العمر التدريبي	٧.٦٤	٨.٠٤	٠.٤٨	٢.٥-

يوضح الجدول رقم (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (-٢.٥ ، ١.١٨) أي أن العينة متجانسة في متغيرات السن والطول والعمر التدريبي والوزن حيث أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين -٣،٣+ أي أنها تقع تحت المنحنى الأعتدالى .

جدول (٢)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الدراسة

ن = ٧

الأبعاد الأساسية	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الخطف	١٥.٤٣	١٥.٠٠	٠.٩٨	١.٣١
النظر	١٥.٥٧	١٦.٠٠	٠.٩٤	١.٣٧-
رفعة مية	٧.٤٣	٠.٧٠٠	٠.٨٤	١.٥٣
جلوس نصفاً	٥.١٤	٥.٠٠	٠.٤٩	٠.٨٥
المرونة	٤٨.٤٣	٤٨.٠٠	١.٣٨	٠.٩٣
البرمة العالية زمن	٦.٤٣	٦.٠٠	٠.٥٣	٠.٨٦
البرمة العالية مسافة	١٠٥.٨٦	١٠٨.٠٠	٥.٦١	١.١٤-
مسكة الوسط العكسية زمن	٦.٧١	٧.٠٠	٠.٤٩	١.٩ -
مسكة الوسط العكسية مسافة	١٠٥.٨٨	١٠٤.٠٠	٥.٧٠	٠.٩٩

يوضح الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (-١.٩ : ١.٥٣) أي أن العينة متجانسة في متغيرات الدراسة حيث أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين -٣،٣+.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية لتحديد الأدوات والأختبارات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث واليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة البحث .

أولاً : الوسائل والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم.
- ساعة إيقاف Casio لأقرب زمن .
- شريط قياس
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة
- بساط مصارعة
- شواخص مصارعة متعددة الأوزان
- أثقال حرة متعددة الأوزان
- بارات أولمبية + طارات
- كاميرا تصوير فيديو

ثانياً : الاختبارات البدنية المستخدمة :

- إختبار زمن ثلاث مرات للخطف
 - إختبار زمن ثلاث مرات الرفع المميتة
 - إختبار زمن ثلاث مرات للنتر .
 - إختبار زمن ثلاث مرات الجلوس نصفاً
- قام الباحث بحساب زمن ثلاث مرات بنسبة ٧٥% من 1 R M للأختبارات قيد البحث .

ثالثاً: اختبار مستوى الأداء المهارى للمصارعين :

تم قياس مستوى الأداء المهارى للمهارتى (البرمة العالية – مسكة الوسطة العكسية) قيد البحث عن طريق زمن الرمى و مسافة الرمى . مرفق (٧)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة ٣ / ٩ / ٢٠١٧ وحتى ١٠ / ٩ / ٢٠١٧ على العينة الاستطلاعية وعددهم (٣) من خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي. التجربة الأساسية :

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:
قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق ١٧/٩/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ١٦/١١/٢٠١٧م ، ولمدة (٨) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية من كل أسبوع ، وقد اشتملت على الخطوات التالية:
أولاً: القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات القبليّة (البدنية والمهارية) لأفراد عينة البحث فى الفترة من ١٣-١٤/٩/٢٠١٧م، بمركز شباب المنشية بشبرا واستغرقت القياسات يومان .

ثانيا : الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي(تدريبات الرفعات الأولمبية).

البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرجعية بالبحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية حتى يكون لهذا البرنامج تأثيره الأيجابي على المصارعين .

الهدف من البرنامج : التعرف على تأثير تدريبات الرفعات الأولمبية على مستوى الأداء البدنى والمهارى لبعض حركات الرفع لأعلى للمصارعين.

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه والتي تمثلت في النقاط التالية :

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للمصارعين وذلك بتحديد **IRM** .
- ٣- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ٤- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .
- ٥- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- ٦- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ٧- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- ٨- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- ٩- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة التدريب الزائد أو الإصابة .
- ١٠- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث والتي يمكن تصنيفها إلى تمرينات إحماء – تمرينات بالأثقال – تمرينات تنافسية محددة بواجب – تمرينات تهدئة .

النقاط التي تم مراعاتها من قبل الباحث عند تصميم البرنامج التدريبي:

- ١- اختيار الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في ضوء فترة الأعداد بحيث لا يتجاوز المدة المحددة للتدريب وفق البرنامج التدريبي المقترح من حيث عدد الجرات التدريبية في الأسبوع وزمن كل جرة .
- ٢- أن يتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من تدريبات الرفعات الأولمبية – وتدرجات تنافسية بشدات مختلفة حتي يتم تحقيق الغرض من البرنامج .
- ٣- اختيار طريقة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات "الرفعات الأولمبية" بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة البحث .
- ٤- مراعاة توفير الأمن في الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب حرصاً على المصارعين .
- ٥- تنظيم الأدوات المستخدمة في الجرات التدريبية .

محتوي البرنامج :

يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء وتدرجات الجزء الرئيسي (الرفعات الأولمبية) والتدرجات المهارية وتدرجات التهدئة وهي كما يلي :

١- تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية :

وتتضمن تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية والإطالة وتهدف الي إعداد المصارع بدنياً وكذلك أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة وبطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ، ويتفق كلا من **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م)**، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن فترة الأحماء تتوقف على الواجب الرئيسي للجرعة إضافة إلى درجة حرارة الجو، وحالة الفرد التدريبية، وأن اللاعب يحتاج في بداية الجرعة التدريبية أو قبل المنافسة عادة إلى القيام بنشاط بدني بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء حمل المنافسة .

(١ : ٢٨٢) (١٢ : ١٠٣)

٢- تدريبات الجزء الرئيسي :

يحتوي علي تدريبات الرفعات الأولمبية و التدرجات المهارية ، ويشير **محمد علاوي (١٩٩٤م)** إلى أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق من ٣/٢ إلى ٤/٣ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية. مرفق (٦)

(٢٠ : ٣٢٨ ، ٣٢٩)

٣- التدريبات التنافسية :

وتشتمل علي أداء بعض التدريبات التنافسية الخاصة بالجانب المهاري قيد البحث ، ويتم التركيز من خلال هذا الجزء علي الجانب المهاري كما يتم التركيز والحرص علي قيام المصارعين بأداء جولات محددة بواجب.

٤- تدريبات الختام (التهدة البدنية) .

وتهدف تدريبات الختام والتهدة البدنية الي عودة المصارع الي حالته الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهدة ، ويشير محمد علاوي (١٩٩٤م) أن هذا الجزء يهدف إلى العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية حيث لا يجب أن تنتهي الوحدة التدريبية بعد التمرينات المرتفعة الشدة ويستغرق هذا الجزء ما بين ٩/١ إلى ١٠/١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية . (٢٠ : ٣٢٩)

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للمصارعين بأستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية مرفق (٨) ، وجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس

ومكونات البرنامج التدريبي

ن = ٧

النسبة المئوية	الاستجابات		أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	م
	غير موافق	موافق		
% -	-	-	(٦ أسابيع)	١ مدة البرنامج
% -	-	-	(٧ أسابيع)	
%٨٥.٧١	١	٦	(٨ أسابيع)	
%١٤.٢٨	٦	١	(١٠ أسابيع)	
% -	-	-	جرعة تدريبية	٢ عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية
% -	-	-	جرعتين تدريبية	
%١٠٠	-	٧	٣ جرعات تدريبية	
% -	-	-	٥٠ ق	٣ بداية زمن الجرعة التدريبية
%٨٥.٧١	١	٦	٦٠ ق	
%١٤.٢٨	٦	١	٧٠ ق	
% -	-	-	٨٠ ق	
% -	-	-	٩٠ ق	
% -	-	-	١ : ١	٤ درجة الحمل
%٨٥.٧١	١	٦	٢ : ١	
%١٤.٢٨	٦	١	٣ : ١	
%-	-	-	٤ : ١	

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٥% وقد انحصرت في :

- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع) .
- ٢- عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية (٣ جرعات) .
- ٣- عدد الجرعات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) جرعة تدريبية.

- ٤- بداية زمن الجرعة التدريبية (٦٠ ق)
٥- طرق التدريب المستخدمة (التكراري - الفترى بنوعيه)
٦- الأحمال التدريبية (متوسط - عالي - أقصى)

جدول (٤)

تخطيط البرنامج باستخدام الرفعات الأولمبية

المرحلة التدريبية	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
الفترة التدريبية	الأعداد العام "التأسيس"	الأعداد الخاص "الشدة"	المنافسة "الحفاظ"
مدة الفترة	٢ أسابيع	٤ (أسبوعين)	٢ (أسبوعين)
كثافة التدريب	٣	٣	٣
المجموعات	٦-٤	٤-٣	٣
التكرارات	٢٠-١٥	١٢-١٠	٨-٦
الشدة	٥٠% : ٧٠% 1 RM	٧٥% : ٨٠% 1 RM	٦٠% : ٨٠% 1 RM
نظام التدريب	نظام ديلورم - النظام الهرمي		

جدول (٥)

الحسابات التفصيلية لزمن الأسبوع الأول من البرنامج

أيام الأسبوع	درجة الحمل	زمن الوحدة
السبت	متوسط	٦٠ دقيقة
الأثنين	عالي	٦٦ دقيقة (زيادة ١٠% عن زمن الجرعة الأولى (٦ق))
الأربعاء	أقصى	٧٢ دقيقة (زيادة ٢٠% عن زمن الجرعة الأولى (١٢ق))
الزمن الكلي للأسبوع		١٩٨ دقيقة تقريبا

وبناءً على ذلك تبدأ الجرعة التدريبية الأولى في البرنامج بزمن قدره (٦٠) ق ، وقام الباحث بحساب زمن الأسبوع الأول كما يلي :

تقنين البرنامج التدريبي .

قام الباحث بتحديد شدة الحمل التدريبي من خلال اختبار أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل

تمرين من التمرينات المختارة (1 RM) One repetition maximum.

الحمل الأقصى من ٩٠% إلي أقل من ١٠٠% من 1RM.

الحمل العالي من ٧٥% إلي أقل من ٩٠% من 1RM.

الحمل المتوسط من ٥٠% إلي أقل من ٧٥% من 1RM.

جدول (٦)
تحديد التكرارات طبقاً لأقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة

درجة الحمل	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات
أقصى	٪١٠٠	١	١	١.٥ : ٣ق
	٪٩٥	٢	٣-١	
أقل من الأقصى	٪٩٣	٣	٣-١	٣ : ٤ق
	٪٩٠	٤	٣-١	
	٪٨٧	٥	٤-٣	
	٪٨٥	٦	٤-٣	
مرتفع	٪٨٣	٧	٤-٣	٣ : ٥ق
	٪٨٠	٨	٤-٣	
	٪٧٧	٩	٥-٣	
	٪٧٥	١٠	٥-٣	
متوسط	٪٦٧	١٢	٥-٣	١.٥ : ٣ق
	٪٦٥	١٥	٥-٣	
منخفض	٪٦٠	١٨	٤-٣	١ : ٤ق
	٪٥٥	٢٠	٤-٣	
	٪٥٠	٢٥	٤-٣	

(١٥ : ١٢١)

قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في جدول (٧) .

جدول (٧)
الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

رقم الأسبوع	الحجم الأسبوعي بالدقيقة	الحجم الأسبوعي بالدقيقة
الأول	س *	١٩٨ دقيقة
الثاني	س * + ١٨ دقيقة	٢١٦ دقيقة
الثالث	س * + ٢ × ١٨ دقيقة	٢٣٤ دقيقة
الرابع	س * + ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الثاني)	٢١٦ دقيقة
الخامس	س * + ٢ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الثالث)	٢٣٤ دقيقة
السادس	س * + ٣ × ١٨ دقيقة	٢٥٢ دقيقة
السابع	س * + ٢ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الخامس)	٢٣٤ دقيقة
الثامن	س * + ٣ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع السادس)	٢٥٢ دقيقة
الزمن الكلي	س٨ * + ١٤ × ١٨ دقيقة	١٨٣٦ دقيقة

- قام الباحث بتوزيع متوسط الزمن النسبي للبرنامج (الإحماء - تدريبات الرفعات الأولمبية -
التدريبات المهارية - التهدئة) ، وذلك علي النحو التالي :
- الإحماء والتهيئة ١٠ % .
 - تدريبات الجزء الرئيسي ٥٠ % .
 - التدريبات المهارية والتنافسية ٣٥ % .

- التهدئة ٥ % .

س * = زمن الأسبوع الأول

قام الباحث بحساب زمن (الإحماء والتهيئة البدنية - تدريبات الجزء الرئيسي (تدريبات الرفعات الأولمبية - التدريبات المهارية - التهدئة) كلاً حسب نسبته المئوية وذلك من خلال المعادلة التالية : زمن الإعداد = النسبة المئوية للإعداد × الزمن الكلي للبرنامج . (١٥ : ١٥١)

جدول (٨)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق
لجوانب البرنامج التدريبي ككل

الإجمالي	الزمن (بالدقائق)	النسبة المئوية	جوانب البرنامج
١٨٣٦ دقيقة	١٨٤	١٠ %	الإحماء والتهيئة البدنية
	٩١٨	٥٠ %	تدريبات الجزء الرئيسي
	٦٤٢	٣٥ %	التدريبات المهارية والتنافسية
	٩٢	٥ %	التهدئة

قام الباحث بتوزيع نسب وأزمنة محتوى الإحماء والتهيئة البدنية - تدريبات الجزء الرئيسي (تدريبات الرفعات الأولمبية) - التدريبات المهارية - التهدئة) علي مدار (٨) أسابيع ويوضحها مرفق (٤)

ثم قام الباحث بتوزيع درجات الحمل الأسبوعية واليومية وزمن الجرعات التدريبية وعددها وتوزيع الجرعات اليومية وفقاً لنسب محتوى البرنامج خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح ويوضحها مرفق (٤).

ثالثاً: القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية أفراد عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ١٧ - ١٨/١١/٢٠١٧م.

رابعاً: القياسات التتبعية

ثم إجراء القياسات التتبعية للمجموعة التجريبية أفراد عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة وبعد انتهاء البرنامج بفاصل زمني (١٥) وذلك لقياس الأثر المتبقى من البرنامج يوم خلال الفترة الزمنية ٤ - ٥/١٢/٢٠١٧م .

المعالجة الإحصائية:

إستخدم الباحث في معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- تحليل التباين.
- نسب التحسن.
- الوسيط.
- الالتواء.
- حساب أقل فرق معنوي L.S.d.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

من خلال عنوان البحث وهدفه وإستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي تم عرض نتائج البحث من خلال الجداول التالية:

جدول (٩)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة في متغيرات الدراسة

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
الخطف	بين القياسات	٢	٦٥.٥٢	٣٢.٧٦	٥١.٦	دالة
	داخل القياسات	١٨	١١.٤٣	٠.٦٤		
النظر	بين القياسات	٢	٥٧.٢٤	٢٨.٦٢	٧٨.٤	دالة
	داخل القياسات	١٨	٦.٥٧	٠.٣٧		
رفعة ميتة	بين القياسات	٢	١٨.٠٠	٩.٠٠	٣٥.٤	دالة
	داخل القياسات	١٨	٤.٥٧	٠.٢٥		
المرونة	بين القياسات	٢	١١.٥٢	٥.٧٦	٢٠.٢	دالة
	داخل القياسات	١٨	٥.١٤	٠.٢٩		
جلوس نصفاً	بين القياسات	٢	٢٢٨.٩٥	١١٤.٤٨	٧٣.٦	دالة
	داخل القياسات	١٨	٢٨.٠٠	١.٥٦		
البرمة العالية زمن	بين القياسات	٢	٢٠.١٠	١٠.٠٥	٢٦.٤	دالة
	داخل القياسات	١٨	٦.٨٦	٠.٣٨		
البرمة العالية مسافة	بين القياسات	٢	١٥٥٥٦.٩	٧٧٨.٤	٥٢.٨	دالة
	داخل القياسات	١٨	٢٦٥.٤	١٤.٧		
مسكة الوسط العكسية زمن	بين القياسات	٢	٢٧.٨٥	١٣.٩٢	٨٣.٨	دالة
	داخل القياسات	١٨	٢.٩٩	٠.١٦٦		
مسكة الوسط العكسية مسافة	بين القياسات	٢	٢٤٥٤.٠	١٢٢٧.٠	٩٠.٨	دالة
	داخل القياسات	١٨	٢٤٣.١	١٣.٨		

قيمة ف الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٣.٥٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاثة في جميع متغيرات الدراسة حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية لذا سوف يقوم الباحث بتوجيه الفرق بين القياسات عن طريق استخدام (L. S. D)

جدول (١٠)
الفرق بين متوسطات القياسات الثلاثة في متغيرات الدراسة

L.S.D	تتبعي	بعدي	قبلي	القياسات	المتوسطات	المتغيرات
١.٠٤	*٤.٠١	*٣.٤٣		قبلي	١٥.٤٣	الخطف
	٠.٥٨			بعدي	١٢.٠٠	
				تتبعي	١١.٤٢	
٠.٧٩	*٣.٥٧	*٣.٤٣		قبلي	١٥.٥٧	النظر
	٠.١٤			بعدي	١٢.١٤	
				تتبعي	١٢.٠٠	
٠.٦٥	*٢.١٤	*١.٧١		قبلي	٧.٤٢	رفعة ميتة
	٠.٤٣			بعدي	٥.٧١	
				تتبعي	٥.٢٨	
٠.٧٠	*١.٥٧	*١.٥٧		قبلي	٥.١٤	المرونة
	صفر			بعدي	٦.٧١	
				تتبعي	٦.٧١	
١.٦٢	*٧.٢٩	*٧.١٤		قبلي	٤٨.٤٣	جلوس نصفا
	٠.١٥			بعدي	٤١.٢٩	
				تتبعي	٤١.١٤	
٠.٨٠	*٢.١٣	*١.٩٩		قبلي	٦.٤٢	البرمة العالية زمن
	٠.١٤			بعدي	٤.٤٣	
				تتبعي	٤.٢٩	
٤.٩٨	*١٩.٠٠	*١٧.٤٣		قبلي	١٠٥.٨٦	البرمة العالية مسافة
	١.٥٧			بعدي	٨٨.٤٣	
				تتبعي	٨٦.٨٦	
٠.٥٤	*٢.٥٤	*٢.٣٢		قبلي	٦.٧١	مسكة الوسط زمن
	٠.٢٢			بعدي	٤.٣٩	
				تتبعي	٤.١٧	
٤.٨٣	*٢٣.١٥	*٢٢.٧٢		قبلي	١٠٥.٨٦	مسكة الوسط مسافة
	٠.٤٣			بعدي	٨٣.١٤	
				تتبعي	٨٢.٧١	

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل المتغيرات المختارة كما يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي في كل المتغيرات المختارة كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في متغيرات الدراسة .

جدول (١١)

نسب التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الدراسة

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٢٢%	٠.٨٢	١٢.٠٠	٠.٩٨	١٥.٤٣	الخطف
٢٢%	٠.٦٩	١٢.١٤	٠.٥٤	١٥.٥٧	النظر
٢٣%	٠.٤٩	٥.٧١	٠.٥٤	٧.٤٣	رفعة مية
٢٣.٤%	٠.٦٩	٦.٧١	٠.٤٩	٥.١٤	المرونة
١٥%	١.٢٧	٤١.٢٩	١.٣٨	٤٨.٤٣	جلوس نصفاً
٣١%	٠.٧٩	٤.٤٣	٠.٥٣	٦.٤٣	البرمة العالية زمن
١٦%	٣.٠٥	٨٨.٤٣	٥.٦١	١٠٥.٨٦	البرمة العالية مسافة
٣٥%	٠.٤٥	٤.٣٩	٠.٤٩	٦.٧١	مسكة الوسط زمن
٢١.١%	١.٩٨	٨٣.١٤	٥.٧٠	١٠٥.٨٨	مسكة الوسط مسافة

يتضح من الجدول (١١) أن نسب التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل المتغيرات المختارة قد تراوحت ما بين ٢١.١% ، ٣٥% وهي نسب تحسن تشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم.

جدول (١٢)

نسب التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس التتبعي في متغيرات الدراسة

نسبة التحسن	القياس التتبعي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٢٥%	٠.٥٤	١١.٤٣	٠.٩٨	١٥.٤٣	الخطف
٢٣%	٠.٥٨	١٢.٠٠	٠.٥٤	١٥.٥٧	النظر
٢٨%	٠.٤٩	٥.٢٩	٠.٥٤	٧.٤٣	رفعة مية
٢٣%	٠.٣٨	٦.٧١	٠.٤٩	٥.١٤	المرونة
١٥%	١.١	٤١.١٤	١.٣٨	٤٨.٤٣	جلوس نصفاً
٣٣%	٠.٤٩	٤.٢٩	٠.٥٣	٦.٤٣	البرمة العالية زمن
١٨%	١.٨٥	٨٦.٨٦	٥.٦١	١٠٥.٨٦	البرمة العالية مسافة
٣٨%	٠.٢٤	٤.١٧	٠.٤٩	٦.٧١	مسكة الوسط زمن
٢٢%	١.٩٨	٨٢.٧١	٥.٧٠	١٠٥.٨٨	مسكة الوسط مسافة

يتضح من الجدول (١٢) أن نسب التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي في كل المتغيرات المختارة قد تراوحت ما بين ١٥.١% ، ٣٨% وهي نسب تحسن تشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم.

جدول (١٣)

نسب التأثير بين متوسطات القياس البعدي والقياس التتبعي في متغيرات الدراسة

المتغيرات	القياس البعدي		القياس التتبعي		نسبة التأثير
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الخطف	١٢.٠٠	٠.٨٢	١١.٤٣	٠.٥٤	٤%
النظر	١٢.١٤	٠.٦٩	١٢.٠٠	٠.٥٨	١%
رفعة مية	٥.٧١	٠.٤٩	٥.٢٩	٠.٤٩	٧%
المرونة	٦.٧١	٠.٦٩	٦.٧١	٠.٣٨	٠.٧%
جلوس نصفاً	٤١.٢٩	١.٢٧	٤١.٢٩	١.١	٠.٠٥%
البرمة العالية زمن	٤.٤٣	٠.٧٩	٤.٢٩	٠.٤٩	٣%
البرمة العالية مسافة	٨٨.٤٣	٣.٠٥	٨٦.٨٦	١.٨٥	٢%
مسكة الوسط زمن	٤.٣٩	٠.٤٥	٤.١٧	٠.٢٤	٥%
مسكة الوسط مسافة	٨٣.١٤	١.٩٨	٨٢.٧١	١.٩٨	٠.٥٢%

يتضح من الجدول (١٣) أن نسب تأثر توقف البرنامج بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي في كل المتغيرات المختارة قد تراوحت ما بين ٠.٠٥% ، ٧% وهي نسب تأثر تشير إلي فاعلية البرنامج المستخدم وإستمرار تأثيره

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول رقم (٩) والخاص بتحليل التباين بين القياسات المختلفة في متغيرات الدراسة البدنية (الخطف - النظر - الرفعة المية - المرونة - الجلوس نصفاً) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية في القياسات البدنية قيد البحث ، كما يتضح من الجدول (١٠) والخاص بأقل فرق معنوي بين متوسطات القياسات الثلاثة في متغيرات الدراسة البدنية (الخطف - النظر - الرفعة المية - المرونة - الجلوس نصفاً) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل القياسات البدنية كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي في كل القياسات البدنية كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في قياسات الدراسة .

ويعزو الباحث التحسن في النتائج إلى تأثير إستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وأيضاً البرنامج التدريبي الذي قام بتطبيقه على أفراد عينه البحث .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه مسعد على محمود وآخرون (١٩٩٥) (٢٤) أن التدريب بالأثقال وسيلة موضوعية لتنمية القوة العضلية الخاصة التي يحتاجها الصراع.

ويدعم هذه النتائج جدول (١١) والذي يشير إلى نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن بين (١٥% ، ٣٥%) ، كما يدعم تلك النتائج جدول (١٢) والذي يشير إلى نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي و متوسط القياس التتبعي في القياسات البدنية قيد البحث و لصالح متوسط درجات القياس التتبعي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (١٥% ، ٣٨%) ، كما يشير نتائج جدول (١٣) أن نسب تأثر توقف البرنامج بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي في كل المتغيرات المختارة قد تراوحت ما بين (٠.٠٥% ، ٧%) وهي نسب تأثر تشير إلي فاعلية البرنامج المستخدم وإستمرار تأثيره .

ولذلك يعزى الباحث التطور الحادث في نسب التحسن في الأختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث إلى استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية المختلفة والتي تحاكي شكل الانقباضات العضلية مما أدى إلى تنمية عزوم القوة الخاصة للمصارعين قيد البحث

حيث يشير **عصام عبد الخالق** (١٩٩٢)(١٢)، **السيد عبد المقصود** (١٩٩٤)(٤) أن التدريب يجب أن يتضمن التدريبات التي تعمل أثناءها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها..

كما يشير **طلحة حسام** (١٩٩٣م)(١٠) أن القوة الخاصة تتحسن حينما نراعى خصائصها وحساباتها والتي تتمثل في (المقدار ، الاتجاه ، خط العمل ، نقطة التأثير) ، وبذلك فان العضلات تنتج عزمًا في إنقباضها ونتاج العزم هو دوران للطرف الذي تعمل عليه العضلة كما يؤكد **السيد عبد المقصود** (١٩٩٧)(٥)، **محمد علاوى** (١٩٩٤)(١٨) أن تدريبات القوة الخاصة تتشابه في تكوينها الحركي من حيث منحني القوة والزمن والمسار الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة وتقوم على نفس المجموعات العضلية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من **belal morsy** (٢٠١٦) (٢٧)، **محمد اسماعيل الجمال** (٢٠٠٧م)(١٨)، **نبيل الشوربجي** (٢٠٠٨م)(٢٦) **نوفيكوف Novikov,A.,** (١٩٩٩)(٣٠).

بذلك يتم الاستجابة عن الفرض الأول والذي مفاده

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي وكلاً من متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي والقياس التتبعي."

تفسير نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدول رقم (٩) والخاص بتحليل التباين بين القياسات المختلفة في متغيرات الدراسة المهارية (البرمة العالية – مسكة الوسط العكسية) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية في القياسات البدنية قيد البحث ، كما يتضح من الجدول (١٠) والخاص بأقل فرق معنوي بين متوسطات القياسات الثلاثة في متغيرات الدراسة المهارية (البرمة العالية – مسكة الوسط العكسية) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل القياسات البدنية كما يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي في كل القياسات كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي في قياسات الدراسة .

ويعزو الباحث التحسن في النتائج إلى تأثير استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وإنها تلعب دوراً أساسياً وجوهرياً في تحسن الأداء المهارى للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة وأيضا البرنامج التدريبي الذي قام بتطبيقه على أفراد عينه البحث

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه **محمد عشمأوى** (٢٠٠٣)(١٩)، **علاء قناوي** (١٩٩٦)(١٤) أن المصارع لكي يستطيع تنفيذ المهارات بفاعلية في المباريات فإن ذلك يتطلب اعدادا خاصا يتضمن الجانب البدني مرتبطا بالجانب المهارى.

ويدعم هذه النتائج جدول (١١) والذي يشير إلى نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي و متوسط القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن لمهارة البرمة العالية (زمن) الى (٣١٪) ، ونسبة التحسن لمهارة البرمة العالية (مسافة) جاءت (١٦٪) ، كما يشير جدول (١٢) الى نسبة التحسن لمهارة مسكة الوسط العكسية (زمن) الى (٣٥٪) ومسافة الى (٢١.١٪) كما يدعم تلك النتائج جدول (١٣) والذي يشير إلى نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس القبلي و متوسط القياس التتبعي في القياسات المهارية قيد البحث و لصالح متوسط درجات القياس التتبعي،

حيث تراوحت نسبة التحسن (٣٣٪) فى مهارة البرمة العالية (زمن) ،بالنسبة للمسافة جاءت نسبة التحسن الى (١٨ ٪) ، كما يشير نتائج جدول (١٣) أن نسبة التحسن لمهارة مسكة الوسط العكسية جاءت بالنسبة للزمن (٣٨ ٪) وبالنسبة للمسافة (٢٢ ٪) .

كما تشير نتائج جدول (١٣) الى نسبة التأثير بين متوسطات القياس البعدى والقياس التنبعى حيث تراوحت نسبة التأثير (٣٪) فى مهارة البرمة العالية (زمن) ،بالنسبة للمسافة جاءت نسبة التحسن الى (٢ ٪) ، كما يشير نتائج جدول (١٣) أن نسبة التأثير لمهارة مسكة الوسط العكسية جاءت بالنسبة للزمن (٥ ٪) وبالنسبة للمسافة (٥٢.٥٢ ٪) .

ولذلك يعزى الباحث التطور الحادث فى نسب التحسن فى الأداء المهارى (زمن - مسافة) قيد البحث إلى استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية المختلفة والتي تحاكي طبيعة العمل العضلى ويشير belal morsy (٢٠١٦) (٢٧) أن استخدام تدريبات أقرب فى طبيعة أداؤها وديناميكيتهما فى العمل من طبيعة الأداء والمسابقة له أثر فى تحسن الأداء المهارى

وتتفق هذه النتائج مع كلا من على السعيد ربحان (١٩٩٤)(١٦)، صبرى على قطب (١٩٩٧م)(٨)، أسامة حسنى الشوربجى (٢٠٠١م)(٣)، محمد ع شماوى (٢٠٠٣)(١٩)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥م)(١١) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة.

بذلك يتم الاستجابة عن الفرض الثانى والذي مفاده

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى ومتوسط درجات القياس التنبعى فى القياسات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدى والتنبعى.

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروض البحث ، وإستنادا الى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابى على جميع القياسات البدنية قيد البحث والمتمثلة فى (الخطف - النظر - الرفعة المميثة - المرونة - الجلوس نصفاً).
- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابى على عزوم القوة الخاصة للمصارعين .
- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتمثلة فى (البرمة العالية - مسكة الوسط العكسية)

التوصيات :

إستنادا الى ما توصل اليه من نتائج ، يوصى الباحث بما يلى :

بالنسبة للمدربين :

-تطبيق تدريبات الرفعات الأولمبية فى مراحل الأعداد الخاص و لتحسين عزوم القوة للمصارعين.

-إعطاء دورات صقل للمدربين للتعرف على التدريبات الحديثة والأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة فى التدريب .

-تطبيق تدريبات الرفعات الأولمبية بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة تقسيماتها .

بالنسبة للباحثين :

- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على المستوى الأداء المهارى المركب للمصارعة الحرة وبصفة خاصة الناشئين.

- إجراء دراسات على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) :التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة ،محمد نبوى الاشرم (٢٠٠٦): التحليل الكمي والكيفي للخصائص البيو ميكانيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية (الريبوه) فى رياضة المصارعة الرومانية، نظريات وتطبيقات - مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .
- ٣- أسامة حسنى الشوربجى (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٨م): نظريات التدريب الرياضى، توجيه وتعديل مستوى الانجاز، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي (التدريب وفسيولوجيا القوة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- إيهاب حامد البراري ، مسعد حسن محمد (٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٧- تامر عماد الدين سعيد (٢٠١٢ م): نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوى الاداء للمصارعين ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٨- صبرى على قطب (١٩٩٧م): أثر برنامج مقترح للتدريب الأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية .
- ٩- صلاح محمد عسران (١٩٩٦): بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣ م) :الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) :القوة العضلية "تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- ١٢- عصام عبد الخالق (١٩٩٢): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- علاء محمد قناوي (٢٠٠٢م) :النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .
- ١٤- علاء محمد قناوي (١٩٩٦): تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٥- على البيك وآخرون (٢٠٠٩م):الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى "نظريات وتطبيقات" الجزء الثالث، ط١ ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- على السعيد ربحان (١٩٩٤): تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ١٧- علي السعيد ربحان (١٩٩٣م): النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة – الجزء الثاني، دار الفرقان المنصورة .
- ١٨- محمد إسماعيل الجمال (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد السيد عثماوي (٢٠٠٣): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التربيالرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م): مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ما هي للطباعة، ط١، الأسكندرية.
- ٢٢- مسعد علي محمود (٢٠٠٣م): موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٢٣- مسعد علي محمود (٢٠٠١م): المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة
- ٢٤- مسعد علي محمود، محمد الروبي، حسن عبد السلام (١٩٩٥): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة، جامعة الاسكندرية.
- ٢٥- مسعد علي محمود، محمد رضا الروبي (١٩٨٨م): تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين، المجلد الرابع، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، ١٩٨٨م.
- ٢٦- نبيل حسنى الشوربجي (٢٠٠٨): تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 27- **Belal Morsy Witwit (2016)** : The effectiveness of the use of certain Olympic barlifting exercises in The development of under-lifting skill performance power for wrestlers . research , the Assiut journal of sports science and arts (AJSSA) , October,.
- 28- **Ian Taylor & David Vear (1998)**: Taylor on hockey, first published, greater house, London.
- 29- **Jarman; T & Hanley; R (1983)** : Wrestling for Beginners , Contemporary Books Inc, Chicago,.
- 30- **Novikov,A., (1999)**: Strength training for wrestling, Athlon, Roma,
- 31- **Petrove., R., (1986)**: Free Style and Greco-Roman Wrestling, Publisher International Amateur Wrestling Federation- FILA,.
- 32- **T.Geff Chandler (1998)** :Sport specific muscle strength imbalance tennis, national strength and conditioning association
- 33- **Thomas, R. Baechle, EdD, Cscs (1994)**: Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association u.s.).
- 34- **Westcott W (1995)** :Strength fitness physiological principles and training techniques 4th ed., brown and benchmark publishers Dubuque. IQula.

