

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعات الأولمبية على تطور تحمل القدرة لدى لاعبي المصارعة

الباحث/ محمد السيد عمرو عمرو

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعات الأولمبية على تطور تحمل القدرة لدى لاعبي المصارعة واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي) ، من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببنها والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة للعام (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م) ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٥) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) مصارع ، وكانت اهم وسائل جمع البيانات ساعة أيقاف ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة لقياس المرونة ، بساط مصارعة ، شواخص مصارعة متعددة الأوزان ، أثقال حرة متعددة الأوزان بارات أولمبية ، طارات ، وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث الي الأستخلاصات الآتية أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل القدرة يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوى تحمل القدرة قيد الدراسة لدي عينة البحث ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في مستوى تكرار أداء مهارة البرم لدي لاعبي المصارعة .

The effect of a training program using Olympic lifts on the development of endurance of wrestlers

Researcher/ Mohamed El-Sayed Amr Amr

The research aims to identify the effect of a training program using Olympic lifts on the development of power endurance of wrestling players. The researcher used the experimental method to design one group using measurement (pre and after), of wrestling players in the Muslim Youth Association in Benha and those registered in the records of the Egyptian Wrestling Federation for the year (2020 / 2021). The basic sample size was (15) players and (5) players were used in the survey, out of the total sample size of (20) wrestlers. In light of the results of the research, the researcher reached the following conclusions that the proposed training program using endurance exercises positively affects the development of the level of endurance capacity under study in the research sample, the proposed training program for it Positive effect on the level of repetition of the twisting skill of wrestling player.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعات الأولمبية على تطور تحمل القدرة لدى لاعبي المصارعة

الباحث/ محمد السيد عمرو عمرو

مقدمه ومشكله البحث

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفه تعمل بإستمرار على دفع اللاعب إلي إخراج أقصى قدراته ، ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوى أداء اللاعب بإعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الأهتمام في العملية التدريبية . (١٢ : ٢)

تطورت المصارعة بشكل مذهل في عالمنا المعاصر ، وأصبحت تركز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان بغرض الارتقاء بالنواحي المختلفة للمصارعة . (١١ : ٥)

يشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)** أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية ، التوافق ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن وكثيرا ما يقيم مستوى الأداء المهاري عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة كما يرى **السيد عبد المقصود (١٩٩٧)** أن التدريب يؤدي إلي التأثير علي العضلات العاملة كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في تحسين مهارات الأداء الحركي بشكل عام . (١٧٣ : ٦)

يضيف **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة . (١٤١ : ٥)

ويؤكد **ريسر resser و باهر bahr (٢٠٠٣م)** تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه قدره اللاعب على تكرار أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقوة المميزة بالسرعة بثبات حتى نهاية المباراة . (٢٠٣ : ١٩)
ويشير **وليد محسن مصطفى (٢٠١١ م)** أن تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه مقدرة العضلات علي الانقباض بقوة عند الحد الأقصى او القريب من الأقصى لأطول فترة زمنية وأنه مقدره الرياضي علي الاستمرار في أداء التحركات الصعبة لأطول فترة زمنية دون هبوط في المستوى . (٦٥ : ١٤)

يتفق كل من **تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩)** و **محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤)** علي أن مفهوم تحمل القدرة من القدرات البدنية الحديثة التي ترتبط بمفهوم القدرة العضلية حيث أنها تعد عنصرا حيويا لمعظم الأنشطة الرياضية ، فبتحليل معظم الأداءات مهارية نجد أنها تتضمن قدرا معيناً من القدرة بمختلف أشكالها ولم يعد هذا العنصر بأنه نوع من أنواع القوة العضلية فحسب بل يظهر كونه عنصرا

مركبا له أنواعه وأشكاله وطرق التدريب الخاصه به فهي قدرة اللاعب علي تحمل الأداء العضلي السريع الذي يعتمد علي النظام الفوسفاتي واللاكتيكي في توفير طاقه الأداء والذي يصطحب بسرعة إنتاج وتراكم لكتات الدم وتغير درجه PH للعضلة (٩: ٢٧٣)

ومن ملاحظة الباحث علي أداء اللاعبين لمهارة البرم تبين وجود تعب بدني لدى مستوى اللاعبين لتكرار أداء مهارة البرم ولذلك ارتأى لدي الباحث وبعد الأطلاع علي الدراسات السابقة إلى استخدام مشتقات تدريبات الرفعات الأولمبية التي تسهم بدورها في تطوير تكرار أداء مهارة البرم بكفاءة وبدون تعب وتحسين مستوى تحمل القدرة لدى اللاعبين وذلك أستنادا لما ذكره محمد الروبي نقلاً عن نبيل الشرجي (٢٠٠٨) أن مهارة برمّة الوسط تحتاج إلي كل عناصر القوة العضلية ، فمثلاً تحتاج إلي عنصر تحمل القوة حينما يكون اللاعب مجهداً أثناء المباراة ويقوم بتنفيذها ، وكذلك بعنصر القوة الانفجارية عندما يؤديها بشكل مفاجئ وسريع ، وأيضاً عنصر القوة المميزة بالسرعة حينما يقوم اللاعب بعمل هذه المهارة بعد حركة إجلاس ، وأيضاً عنصر القوة القصوى حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهارة برمّة الوسط حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهارة إلا إذا أنتج قوة تكون أكبر من المقاومة المبدولة .

أهداف البحث

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام مشتقات الرفعات الأولمبية للإرتقاء بمستوى

بعض المتغيرات البدنية والمهارية المتمثلة في :-

- تأثير البرنامج التدريبي على الارتقاء بمستوى تحمل القدره لدى المصارعين .
- تأثير البرنامج التدريبي على الارتقاء بمستوى تكرار أداء حركات البرم لدى المصارعين .

فروض البحث

- توجد فروق داله أحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى تحمل القدرة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق داله أحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء تكرار حركات البرم لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث

ويؤكد ريسر **resser** و**باهر bahr** (٢٠٠٣م) تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه قدره اللاعب علي تكرار أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقوة المميزة بالسرعة بثبات حتي نهاية المباراة . (٣٠ :٥١)

المصارعة هي مناظرة بين شخصين يحاول كل منهما الفوز علي الآخر في حدود القوانين والقواعد الدولية المنظمة للمصارعة ، وهي رياضة تتطلب من اللاعب القوة والمرونة والتوافق العضلي العصبي . (٦٥ :٣٤)

رفع الأثقال Weight Lifting تهدف إلي رفع أقصى ثقل في تمرين الخطف Snatch وتمارين النظر Clean ، وتتطلب أن يتدرب الأفراد غالباً بشدة عالية تتراوح بين ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى ثقل يمكن رفعه مرة واحدة . (٨٧ :٤٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي)، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث على جميع أفراد العينة قبل تطبيق التدريبات تدريبات الرفع الأولمبية ، ثم القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي المصارعة الرومانية بمنطقة القليوبية للمصارعة والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢٠) سنة والمقيدون بسجلات الأتحاد المصري للمصارعة للعام ٢٠٢١م.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها والمقيدين بسجلات الأتحاد المصري للمصارعة للعام (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م) ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٥) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) مصارع .

تجانس أفراد العينة:

اعتمد الباحث في أن يكون هناك تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير المستقل وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة والقراءات النظرية وأراء الخبراء وهي كما يلي

جدول (١)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن ن-١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	20	20	0.65465	0
الطول	سم	182.2667	182	2.43389	-0.221
الوزن	كجم	71.3333	72	1.63299	-0.168

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (٠ _ -0.168) اي أنه انحصر ما بين ± 3 ان البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن .

جدول (٢)

تجانس عينه البحث في متغيرات الصفات البدنية والمهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العريض من الثبات	متر	174.53	176	4.08	-1.322
دفع الكرة الطبية باليدين ٩ كجم مرفق (١)	متر	3.80	4	0.56	-0.112
قوة القبضة شمال	كجم	45.03	44	1.86	1.316
قوة القبضة يمين	كجم	46.72	47	1.77	-0.951
قوة عضلية للرجلين	رطل	355.92	346	14.36	0.985
قوة عضلية للظهر	رطل	359.67	362	5.36	-0.905
الجرى الزجراجي (رشاقة)	ث	24.06	25	1.43	-0.632
المرونة (الجذع)	سم	1.79	2	0.41	-1.608
المرونة (المنكبين)	سم	40.80	39	2.65	0.434
رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث	تكرار	5.26	6	1.03	-0.167
رفع البار الى اعلى الراس (تكرار) خلال ٤٠ ث	تكرار	6.06	6	0.79	-0.128
البرم	تكرار	1.86	2	0.63	0.103

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (-0.167 - -1.608) اي انه انحصر ما بين ± 3 ان البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل علي تجانس عينه

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

أولاً : الوسائل والأدوات:

- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة .
- بساط مصارعة .
- ٥- شواخص مصارعة متعددة الأوزان .
- ٦- أثقال حرة متعددة الأوزان .
- ٧- بارات أولمبية طارات .

الأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز الريستاميتير ، كاميرا فيديو (SONY) ، ميزان طبي جهاز كمبيوتر p4 تابعة ليزر hp1200 ، ماسح ضوئي .

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

ثانياً : الاختبارات البدنية المستخدمة :

- ١- الوثب العريض من الثبات .
- ٢- دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم .
- ٣- قوة القبضة شمال .
- ٤- قوة القبضة يمين .
- ٥- قوة عضلية للرجلين .
- ٦- الجرى الزجراجي (رشاقة) .
- ٧- المرونة (الجذع) .
- ٨- المرونة (المنكبين) .
- ٩- رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث .
- ١٠- لاعب إنجازها خلال زمن ٤٠ ثانية وذلك لمهارة النظر قدرة للأختبارات خلال البحث .

بارعين :

تم قياس مستوى الأداء المهاري في مهارة البرم من خلال حساب أقصى تكرار يمكن للاعب إنجازة خلال زمن ٤٠ ثانية .

قياسات متغيرات النمو:

العمر الزمني:

حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد العينة وذلك من واقع السجلات لكل لاعب بالنادي من خلال معرفة تاريخ الميلاد وحساب العمر لأقرب سنة.

الطول والوزن:

قام الباحث باستخدام جهاز الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر، والوزن بالكيلو جرام .

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من

٢٠٢١/٦/١٨ م إلى ٢٠٢١/٦/١٩ م، هدفت إلى:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التدريب على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل .
- قد أسفرت نتيجة الدراسة الإستطلاعية الأولى عن الآتي:
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم التدريب على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل .

صدق الاختبار:

تم ايجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث على عدد

(١٠) لاعبين مقسمين (٥) لاعبين مميزين ، (٥) لاعبين غير مميزين

جدول (٣)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الوثب العريض من الثبات	175.6	1.34	228.6	9.91	-53	11.84-
٢	دفع الكرة الطبية باليدين ٩ كجم	4	0	5.8	0.44	-1.8	9.00-
٣	قوة القبضة شمال	45.11	2.59	56	1	10.88	8.75-
٤	قوة القبضة يمين	45.96	2.39	58	8.09	-12.03	3.18-
٥	قوة عضلية للرجلين	369.96	15.62	468.2	49.08	98.23	4.26-
٦	قوة عضلية للظهر	362.61	1.50	456.6	49.59	-93.98	4.23-
٧	الجرى الزجاجي (رشاقة)	23.8	1.64	17.6	1.14	6.2	6.93
٨	المرونة (الجذع)	1.59	0.53	5.8	0.44	-4.21	13.44-
٩	المرونة (المنكبين)	39.8	2.94	55.6	0.89	-15.8	11.46-
١٠	رفع البار الى اعلى (تكرار) خلال ٤٠ ث	4.2	0.44	11.4	0.54	-7.2	22.76-
١١	رفع البار الى اعلى الراس (تكرار)	6.6	0.54	10	1.41	-3.4	-5.01-
١٢	البرم	2	0.70	5.2	0.44	-3.2	-8.55-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٥

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

ثبات الإختبار:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث عن طريق تطبيق تلك الاختبارات على (٥) لاعبين من نفس المرحلة السنية وذلك من خلال إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة .

جدول (٤)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	الوثب العريض من الثبات	228.6	9.91	7.1	1.07	0.94*
٢	دفع الكرة الطبية باليدين ٩ كجم	5.8	0.44	2.3	0.23	*0.99
٣	قوة القبضة شمال	56	1	5.3	0.23	*0.93
٤	قوة القبضة يمين	58	8.09	20.3	0.94	*0.99
٥	قوة عضلية للرجلين	468.2	49.08	6.1	0.68	*0.98
٦	قوة عضلية للظهر	456.6	49.59	55.9	1.12	*0.98
٧	الجرى الزجزاجي (رشاقة)	17.6	1.14	56.5	2.40	*0.95
٨	المرونة (الجذع)	5.8	0.44	5	0.73	*.896
٩	المرونة (المنكبين)	55.6	0.89	55	1.70	*.789
١٠	رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث	11.4	0.54	11	1.12	*.899
١١	رفع البار الى اعلى الراس (تكرار)	10	1.41	9.78	1.29	*.953
١٢	البرم	5.2	0.44	5	0.70	*.966

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد إرتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠.٩١٩:٠.٠٠٠) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث .
الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/٢١ م إلى ٢٠٢١/٦/٢٢ م، هدفت إلي:

- التأكد من مدى مناسبة للتدريبات المستخدمة فى البرنامج .
 - قد أسفرت نتيجة الدراسة الإستطلاعية الثانية عن الأتي :
 - تم التأكد من مدى مناسبة للتدريبات المستخدمة فى البرنامج .
- الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٨ م إلى ٢٠٢١/٦/٢٩ م، هدفت إلي:

- معرفة مدى تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها.
 - تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة) لتقنين الأحمال وفقا لقدرات اللاعبين.
 - تحديد ديناميكية الحمل خلال اسابيع البرنامج.
 - تحديد ازمة داخل الجرعة التدريبية.
- قد أسفرت نتيجة الدراسة الإستطلاعية الثالثة عن الأتي :
- تم معرفة مدى تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الإزمنة والنسب المئوية المخصصة لها.
 - تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة) لتقنين الأحمال وفقا لقدرات اللاعبين.
 - تم تحديد ديناميكية الحمل خلال اسابيع البرنامج.
 - تم تحديد ازمة داخل الجرعة التدريبية.
 - تم تحديد مدى ملائمة وصلاحيه المكان المستخدم فى تنفيذ الوحدات التدريبية .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

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 البدني والمهارى 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 بالانتقال - 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 الجرعات التدريبية في الأسبوع وزمن كل جرعة.
- 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 بإستخدام تدريبات "الرفعات الأولمبية" بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة البحث .
- ٤- مراعاة توفير الأمن في الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب حرصاً على المصارعين
- ١- تنظيم الأدوات المستخدمة في الجرعات التدريبية .

محتوي البرنامج :

يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء وتدريبات الجزء الرئيسي (الرفعات الأولمبية)
والتدريبات المهارية وتدريبات التهيئة وهي كما يلي :

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) (٦ : ١٠٣)

تدريبات الجزء الرئيسي :

يحتوي علي تدريبات الرفعات الأولمبية و التدريبات المهارية ، كما يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق من ٣/٢ إلى ٤/٣ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

التدريبات التنافسية :

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

تدريبات الختام (التهيئة البدنية) .

وتهدف تدريبات الختام والتهيئة البدنية الي عودة المصارع الي حالته الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهيئة ، ويهدف 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 .

جدول (٦)

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)
الوحدات التدريبية	٥	٥	٥
المجموعات	٦-٤	٤-٣	٣
التكرارات	٢٠-١٥	١٢-١٠	٨- ٦
الشدة	١ %٧٠ : %٥٠	١ %٨٠ : %٧٥	١ %٨٠ : %٦٠
	R M	R M	RM
نظام التدريب	نظام المجموعات المتعددة		

جدول (٧)

الحسابات التفصيلية لزمّن الأسبوع الأول من البرنامج

أيام الأسبوع	درجة الحمل	زمن الوحدة
السبت	متوسط	٦٠ دقيقة
الأحد	عالي	٦٦ دقيقة (زيادة ١٠٪ عن زمن الجرعة الأولى (٦ق)
الاثنين	أقصى	٧٢ دقيقة (زيادة ٢٠٪ عن زمن الجرعة الأولى (٢ق)
الثلاثاء		راحة
الأربعاء	متوسط	٦٠ دقيقة
الخميس	عالي	٦٦ دقيقة
الجمعة		راحة
الزمن الكلي للأسبوع		٣٢٤ دقيقة تقريبا

عرض ومناقشة النتائج

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائيا ظهرت نتائج البحث كالتالي :

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول

توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى تحمل القدرة لصالح القياس البعدي .

جدول (٨)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
25.01-	-55.66	7.58	230.2	4.08	174.53	الوثب العريض من الثبات
10.62-	-2.333	0.63	6.13	0.56	3.80	دفع الكرة الطبية باليدين ^٩ كجم مرفق (١)
12.77-	-12.89	3.43	57.93	1.86	45.03	قوة القبضة شمال
-9.68-	-18.67	7.25	65.4	1.77	46.72	قوة القبضة يمين
10.52-	-	49.90	497	14.36	355.92	قوة عضلية للرجلين
11.11-	-	56.38	522.2	5.36	359.67	قوة عضلية للظهر
14.08	7	1.27	17.06	1.43	24.06	الجرى الزجراجي (رشاقة)
29.07-	-4.07	0.35	5.86	0.41	1.79	المرونة (الجذع)
20.83-	-14.8	0.73	55.6	2.65	40.8	المرونة (المنكبين)
-8.66-	-4.46	1.70	9.73	1.03	5.26	رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث
9.94-	-3.53	1.12	9.6	0.79	6.06	رفع البار الى اعلى الراس (تكرار) خلال ٤٠ ث
12.66-	-4.73	1.29	6.6	0.63	1.86	البرم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ =

يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات .

جدول (٩)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى الصفات البدنية

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	±ع	س	±ع	س	
% 31.89	7.58	230.2	4.08	174.53	الوثب العريض من الثبات
% 61.40	0.63	6.13	0.56	3.80	دفع الكرة الطبية باليدين ٩ كجم مرفق (١)
% 28.63	3.43	57.93	1.86	45.03	قوة القبضة شمال
% 39.97	7.25	65.4	1.77	46.72	قوة القبضة يمين
% 39.63	49.90	497	14.36	355.92	قوة عضلية للرجلين
% 45.18	56.38	522.2	5.36	359.67	قوة عضلية للظهر
% -29.0	1.27	17.06	1.43	24.06	الجرى الزجراجى (رشاقة)
% 226.53	0.35	5.86	0.41	1.79	المرونة (الجذع)
% 36.27	0.73	55.6	2.65	40.8	المرونة (المنكبين)
% 84.80	1.70	9.73	1.03	5.26	رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث
% 58.24	1.12	9.6	0.79	6.06	رفع البارالى اعلى الراس (تكرار)
% 253.57	1.29	6.6	0.63	1.86	البرم

يوضح جدول (٩) أن نسب التحسن في القياس القبلي والبعدي في الوثب العريض من الثبات 31.895 % ، دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم 61.403 % ، قوة القبضة شمال 28.63 % ، قوة القبضة يمين 39.977 % ، قوة عضلية للرجلين 39.637 % ، قوة عضلية للظهر 45.188 % ، المرونة (الجذع) 226.53 % ، المرونة (المنكبين) 36.275 % ، اختبار رفع البار الي أعلي الكتفين خلال ٤٠ ث 84.808 % ، واختبار رفع البار الي أعلي الرأس خلال ٤٠ ث 58.241 % .

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني

توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء تكرار حركات البرم لصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات المهارية

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
25.01-	-55.66	7.58	230.2	4.08	174.53	الوثب العريض من الثبات
10.62-	-2.333	0.63	6.13	0.56	3.80	دفع الكرة الطبية باليدين ٩كجم
12.77-	-12.89	3.43	57.93	1.86	45.03	قوة القبضة شمال
-9.68-	-18.67	7.25	65.4	1.77	46.72	قوة القبضة يمين
10.52-	-	49.90	497	14.36	355.92	قوة عضلية للرجلين
11.11-	-	56.38	522.2	5.36	359.67	قوة عضلية للظهر
14.08	7	1.27	17.06	1.43	24.06	الجرى الزجاجى (رشاقة)
29.07-	-4.07	0.35	5.86	0.41	1.79	المرونة (الجذع)
20.83-	-14.8	0.73	55.6	2.65	40.8	المرونة (المنكبين)
-8.66-	-4.46	1.70	9.73	1.03	5.26	رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث
9.94-	-3.53	1.12	9.6	0.79	6.06	رفع البار الى اعلى الراس (تكرار) خلال ٤٠
12.66-	-4.73	1.29	6.6	0.63	1.86	البرم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ =

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات .

جدول (١١)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
% 31.89	7.58	230.2	4.08	174.53	الوثب العريض من الثبات
% 61.40	0.63	6.13	0.56	3.80	دفع الكرة الطبية باليدين ٩ كجم مرفق (١)
% 28.63	3.43	57.93	1.86	45.03	قوة القبضة شمال
% 39.97	7.25	65.4	1.77	46.72	قوة القبضة يمين
% 39.63	49.90	497	14.36	355.92	قوة عضلية للرجلين
% 45.18	56.38	522.2	5.36	359.67	قوة عضلية للظهر
% -29.0	1.27	17.06	1.43	24.06	الجرى الزججى (رشاقة)
% 226.53	0.35	5.86	0.41	1.79	المرونة (الجذع)
% 36.27	0.73	55.6	2.65	40.8	المرونة (المنكبين)
% 84.80	1.70	9.73	1.03	5.26	رفع البار الى اعلى الكتفين (تكرار) خلال ٤٠ ث
% 58.24	1.12	9.6	0.79	6.06	رفع البار الى اعلى الراس (تكرار) ٤٠ ث
% 253.57	1.29	6.6	0.63	1.86	البرم

يوضح جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات كما يوضح الجدول أن نتائج التحسن في اختبار البرم 1.8667 تكرار قياس قبلي ، و6.6 تكرار قياس بعدي وكانت نسبة التحسن ٢٥٣.٥٧ % .

مناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق داله إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى تحمل القدرة لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات ، كما يوضح جدول (١٦) أن نسب التحسن في القياس القبلي والبعدي في اختبار رفع البار الي أعلي الكتفين خلال ٤٠ ث (٨٤.٨٠٨٪) واختبار رفع البار الي أعلي الرأس خلال ٤٠ ث (٥٨.٢٤١٪) .

ويؤكد فراس محمد حسين (٢٠٠٩م) نقلا عن مايك دويل بيك باور علي أن تحمل القوه المميزه بالسرعه يعني أداء التمرين بأقصى سرعه ولأطول فتره ممكنة أي قدرة العضلات على الانقباض بالحد القريب من الأقصى لأطول فترة من الزمن . (٣٢ : ٧)

ويؤكد ريسر Bahr وياهر (٢٠٠٣م) تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه قدرة اللاعب علي تكرار أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقوة المميزة بالسرعة بثبات حتي نهاية المباراة . (٣٠ : ١٩)

ويؤكد ريسر Bahr وياهر (٢٠٠٣م) أنه ينبغي علي اللاعب أن يهتم بتتمية عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة جيدا وذلك لأن اللاعبين يشعرون بالتعب في المراحل الأخيرة من المباريات ومن ثم تتخفض فعالية الأداء . (٣٠ : ١٩)

ويضيف مارتن ومارجريت (١٩٩٩) أن المصارعة من اكثر الأنشطة الرياضية التي تشكل القوة المميزة بالسرعة power والتحمل endurance أساسا للأداء البدني الناجح وخاصة إذا تم المزج بين عنصري التحمل والقوة المميزة بالسرعة power endurance . (١١٧ : ١٧)

ويؤكد وليد محسن مصطفى (٢٠١١م) أن تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه مقدرة العضلات علي الانقباض بقوة عند الحد الأقصى أو القريب من الأقصى لأطول فترة زمنية وأنه مقدره الرياضي علي الاستمرار في أداء التحركات الصعبة لأطول فترة زمنية دون هبوط في المستوى . (٨٨ : ١٤)

طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) أن العديد من الرياضات تتطلب أداء عالي الشدة ، ويعتقد أن مثل هذه الرياضات تتطلب قدرا عاليا من تحمل القدرة (تحمل القوة المميزة بالسرعه) أكثر من حاجاتها إلي تحمل القوة . (٥٦ : ٤)

ويضيف باير وجيرهارت (١٩٩٩م) إن امتلاك اللاعب لعنصر تحمل القوة المميزه بالسرعة يحسن من مقدرته علي أداء الحركات الصعبة خاصة في نهاية المباراة (٣ : ١٥)

ويعزو الباحث الي أن استخدام مشتقات الرفعات الأولمبية تسهم في الأرتقاء بمستوي تحمل القدرة لدى المصارعين .

وبذلك يتحقق الفرض الأول توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوي تحمل القدرة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق داله أحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء تكرر حركات البرم لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات ، كما يوضح الجدول (١٨) أن نسبة التحسن في اختبار البرم بلغت ٢٥٣.٥٧٪ .

وحيث يذكر **محمد الروبي** نقلاً عن **نبيل الشرجي (٢٠٠٨)** أن مهارة برمّة الوسط تحتاج إلي كل عناصر القوة العضلية ، فمثلاً تحتاج إلي عنصر تحمل القوة حينما يكون اللاعب مجهداً أثناء المباراة ويقوم بتنفيذها ، وكذلك بعنصر القوة الانفجارية عندما يؤديها بشكل مفاجئ وسريع ، وأيضاً عنصر القوة المميزة بالسرعة حينما يقوم اللاعب بعمل هذه المهارة بعد حركة إجلس ، وأيضاً عنصر القوة القصوى حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهارة برمّة الوسط حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهارة إلا إذا أنتج قوة تكون أكبر من المقاومة المبذولة .(٨ : ٩٠)

ويشير **محمد الروبي (٢٠٠٥م)** أن مجموعة حركات البرم من المجموعات الهامة والتي ينبغي علي المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوها اهتماماً كبيراً من حيث التعليم والتدريب . (٨ : ٤٣)

ويؤكد **ريسر resser وباهر bahr (٢٠٠٣م)** تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه قدره اللاعب علي تكرر أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقوة المميزة بالسرعة بثبات حتي نهاية المباراة . (١٩ : ٣٠)

ويشير **belal morsy (٢٠١٦)** أن استخدام تدريبات أقرب في طبيعة أداؤها وديناميكيته في العمل من طبيعة الأداء والمسابقة له أثر في تحسن الأداء المهاري . (١٦ : ١٠١)

ويؤكد **صلاح عسران (١٩٩٦م)** أن المصارع الذي يمتلك مستوي عالي من القوة المميزه بالسرعة يستطيع تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بسرعة وكفاءة عالية وتحقيق الفوز المبكر بالمباراة . (٣ : ٣٢)

وأثبتت دراسة **وجيه شمندي (١٩٩٥م)** أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة القوة المميزة بالسرعة ، التحمل الخاص ومستوي الأداء المهاري للمصارعين (١٣ : ٢٨٥) .

ويتفق **أيهاب حامد مع مسعد حسن (٢٠٠٨م)** أن التقدم الذي حدث للمجموعة التجريبية نتيجة التكيف العضلي العصبي للمجموعات العضلية العاملة في الأداء من خلال تمارين الأثقال وبالتالي رفع مستوي القدرة العضلية والاداء المهاري . (١٠ : ١٣٢)

ويعزو الباحث التحسن في النتائج الي تأثير استخدام مشتقات الرفعات الأولمبية علي الأرتقاء بمستوي أداء تكرار حركات البرم لدي المصارعين .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني توجد فروق داله أحصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهاريه (تكرار أداء مهارة البرم) لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات والتوصيات

في ضوء هدف البحث والإجراءات المتبعة وفي حدودعينة البحث والمعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج هذا البحث يمكن للباحث استخلاص أن

- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل القدرة يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوي تحمل القدرة قيد البحث لدي عينة البحث .

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في مستوي تكرار أداء مهارة البرم لدي لاعبي المصارعه .

ثانيا : التوصيات :

في حدود ما أظهرته نتائج هذا البحث والعينة التي طبقت عليها القياسات يوصي الباحث بما يلي :
استخدام تدريبات الأثقال المقترحة للأرتقاء بمستوي عناصر اللياقة البدنية للمصارع (قوة مميزة بالسرعة - تحمل القوة المميزة بالسرعة) مما يؤدي إلي الأرتقاء بالمستوي المهاري.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي المصارعه الرومانية ، وذلك لما ثبت له من تأثير إيجابي علي مستوي تحمل القدرة والإرتقاء بمستوي تكرار أداء مهارة البرم لدي اللاعبين .

إجراء المزيد من الدراسات حول عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة (تحمل القدرة) بشكل أكثر تعمقا .
توعية المدربين ومخططي الأحمال بضروره إستخدام الإتجاهات الحديثة في التدريب ، من خلال الدمج بين الإعداد البدني والمهاري .

إستخدام الإختبارات البدنية والمهارية لقياس وتقييم تحمل القدرة لمهارة البرم للوقوف علي المستوي الفعلي للاعبين حتي يتسني للمدرب بناء برامجه بما يتفق مع نتائج الإختبارات .

ضرورة تطبيق الدراسة علي مهارات أخرى .

جدول (١٢) برنامج تدريبي لمدة ٨ أسابيع تدريبية بواقع ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع

Weeks programs	Week1	Week2	Week3	Week4	Week5	Week6	Week7	Week8
Week goals	Muscular endurance	Muscular endurance	Max strength	Max strength	Power	Power	Power endurance	Power endurance
Workouts	5 workout	5 workout	5workout	5workout	5workout	5workout	5workout	5workout
Loads training	Low to moderate	Moderate	Moderate to high	Moderate to high	High	High	High	High
Intensity	55% - 60%	60% - 65%	75% -80%	80% -85%	85% - 90%	90% -95%	60% - 65%	75% -80%
Sets	2-3sets	2-3sets	2-3sets	2-3sets	3-4sets	3-4sets	3-4sets	3-4sets
Reps	16-20rep	12-16rep	8-10rep	6-8rep	4-6rep	3-5rep	40sec max rep	40sec max rep
recovery	45-60sec	45-60sec	90-120sec	90-120sec	90-120sec	120-180 sec	120-180 sec	120-180 sec
tempo	Slow	Slow	Moderate	Moderate	Fast	Fast	Very fast	Very fast

جدول (١٥) جرعة تدريبية بغرض الأعداد البدني الخاص خاصة بالأسبوع الخامس والسادس
تستهدف تطوير القدرة

	Exercises	Intensity	Sets	Reps	Recovery	Tempo	Note
Part one							
Warm up protocol	5-10min running	Moderate	—	—	20-30sec	Slow	
	Barbell burgener		2	8-10			
	Bar high pull		2	10-12			
	Inchworm+alter toes touch		2	45sec			
	Cobra stretch		2	45sec			
	Bar side lunges		2	10-12			
Part two							
	Exercises	Intensity	Sets	Reps	Recovery	tempo	Note
Main workouts	Bar power clean	85% - 90%	2-3	3-5 rep	90-120sec	Very fast	
	Dum clean		2-3	3-5 rep	90-120sec		
	Hang bar power clean		2-3	3-5 rep	90-120sec		
	Dum hang power clean		2-3	3-5 rep	90-120sec		
	Kettalball power clean		2-3	3-5 rep	90-120sec		
	dum push jerk		2-3	3-5 rep	90-120sec		
Part three							
	Exercises	Intensity	Sets	Reps	Recovery	tempo	Note
Cool	Static stretching	Low	2	45sec per drill	—	—	



جدول (١٦) جرعة تدريبية بغرض الأعداد البدني الخاص خاصة بالأسبوع السابع والثامن
تستهدف تطوير تحمل القدرة

	Exercises	Intensity	sets	Reps	recovery	tempo	Note
Part one							
Warm up	5-10min running	Moderate	—	—	20-30sec	Slow	
	Barbell burgener		2	8-10			
	Bar high pull		2	10-12			
	Inchworm+alter toes touch		2	45sec			
	Cobra stretch		2	45sec			
	Bar side lunges		2	10-12			
Part two							
	Exercises	Intensity	sets	Reps	recovery	tempo	Note
Main workouts	Bar power snatch	60% -65%	2-3	40sec max rep	120- 180sec	Very fast	
	Dum one-arm snatch		2-3	40sec max rep	120- 180sec		
	Hang bar power snatch		2-3	40sec max rep	120- 180sec		
	Dum hang power snatch		2-3	40sec max rep	120- 180sec		
	Kettalball power snatch		2-3	40sec max rep	120- 180sec		
	Bar push press		2-3	40sec max rep	120- 180sec		
Part three							
	Exercises	Intensity	sets	Reps	recovery	tempo	Note
Cool	Static stretching	Low	2	45sec per drill	—	—	

المراجع

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. خالد عبدالرؤوف عبادة (٢٠١٣م) : تأثير التدريب بالالستي علي تنمية القدرة الانفجارية وبعض البارامترات البيوميكانيكية لأداء رفعة الخطف لناشئي رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .
٣. صلاح محمد عسران (١٩٩٦م) : اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة علي فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤. طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٥. عبدالعزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب بالأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة .
٦. عصام عبدالخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف .
٧. فراس محمد حسين سعيد (٢٠٠٩م): نماذج متقدمة لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات البليومترية وأثرها علي بعض المؤشرات الكينماتيكية لمرحلة تزايد السرعة ٢٠٠٠م عدو ، رسالة دكتوراة غي منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٨. محمد رضا حافظ الروبي (٢٠٠٨م): الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٩. محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب ، ط ١ ، مركز الكتاب الحديث ، ٢٠١٤ م .
١٠. مسعد حسن محمد ، أيهاب حامد احمد البراوي ، ٢٠٠٨م : تأثير استخدام التدريب المركب علي تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين ، بحث علمي منشور .
١١. مسعد علي محمود ، محمد رضا حافظ الروبي ، حسن عبد السلام محفوظ (١٩٩٩م) : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحره ، دار الكتب القومية ن المنصورة



١٢. نبيل حسني الشوربجي (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية علي فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين ، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٣. وجيه شمندي ١٩٩٥م تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فاعلية الأداء المهاري والخططي للمصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .
١٤. وليد محسن مصطفى نصره : تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، مؤسسه عالم الرياضة للنشر .

15. **bayer-gerhart (1999)** :untersuchungenzur bewegungsgeschwindigkeit als belastungskennziffer im krafttraining sowie zur schnellkraft-und am beispiel von rudersportlem .
16. **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,.
17. **martin w.R margherita 1999** : wrestling phys med rehabil .n.am .vol .no. 1feb .
18. **NSCA's Guide to Tests and Assessments** National Strength and Conditioning AssociationTodd Miller, Editor .©2012 •