



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

## إستراتيجية لتدريب المصارعين وفقا للمحددات البدنيه والوظيفيه المميزه لمصارعي المستوى العالي بجمهورية مصر العربيه

رسالة مقدمة من

**وليد محسن مصطفى نصره**

المدرس المساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية  
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

**إشراف**

**أستاذ دكتور**

**محمد رضا حافظ الروبى**

أستاذ المصارعة

بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية

**أستاذ دكتور**

**يوسف دهب على**

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ  
بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية

**مدرس دكتور**

**صبرى على قطب**

مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

## بسم الله الرحمن الرحيم

" لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ "

**صدق الله العظيم**

(سورة البقرة : الآية ٢٨٦ )

## شكر وتقدير

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

سورة النمل : الآية ( ١٩ )

الحمد لله رب العالمين ، أحمدده حمد الشاكرين ، وأستغفره مع المستغفرين ، وأصلى  
وأسلم على صفوة خلقه سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين  
والتابعين إلى يوم الدين وبعد .....

إن طريق العلم دائماً ما يزخر بالعلماء وصناع الأجيال على مختلف الجوانب وهناك فئة على  
رؤساء هؤلاء جميعاً لهم الأولوية والسيادة والزعامة إنهم أساتذتي الأجلاء ، فلو شرعت في  
وصف مكانتهم وفضلهم على ما أوفيتهم حقهم وهم أ.د/ يوسف ذهب على و أ.د/  
محمد رضا حافظ الروبى والدكتور/ صبري على قطب وهو نعم الأخ والقُدوة والمثل الأعلى ، وذلك  
لما أفاضوا عليا من علم وتوجيه ورعاية وحسن الإرشاد وتقديم يد العون لى دائماً فلهم منى  
عظيم الشكر والتقدير وجزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما يطيب لي أن أقدم صادق الشكر ووافر الامتنان إلى أستاذي الجليل الأستاذ الدكتور/ حسن  
عبد السلام محفوظ ، ليس على تفضله بمناقشة هذا البحث فحسب بل لإسهاماته الجمة فى  
تقويمه وإثرائه العلمي ولدأبه دوما على تقويمي علميا وتربويا ببارك الله فى ماله وولده  
وجزاه عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ الدكتور / فتحي محمد ندا على تفضل  
سيادته بمناقشة هذا البحث وأنه لشرف عظيم لي أن أستفيد بمناقشة سيادته لي – وادعوا الله  
عزو جل له بخير الجزاء وجزيل الثواب .

والى أساتذتي وزملائي أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية  
أقدم خالص شكري وتقديري .

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل إلى أستاذي الفاضل أ.د/ على البيك وأ.د/ سامي  
نصر وأ.د/ عبد الرحمن سيف وأ.د/ صلاح مسران أ.د/ أحمد السنتريسى رئيس الاتحاد المصري  
للمصارعة وعميد دكتور/ممدوح حسين مدير الإدارة العلمية للمركز الأولمبي للفرق القومية  
بالقاهرة والكابتن/محمود الوساوى والكابتن/حسام الدين مصطفى مدربا المنتخب المصري  
للمصارعة وكابتن / حسنى الفشاب ، رحمه الله وأدخله فسيح جناته وإلى مدرب الأبطال الكابتن

/ السيد شلبي وإلى حكم المصارعة الدولي الكابتن / أحمد ذكى والكابتن / شعبان عبد الوهاب مدرب النادي الأولمبي ، جزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكرى إلى د/ زياد أمين وم.م/ وليد سليمان وم.م/ ثروت سعيد وأ/كريم عامر وأ / أحمد أبوالمجد والكابتن/خالد شلبي وكل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى د/سمير عبد النبي ود/ محمد مسعود ود/ إسلام سالم جزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر إلى السادة عينة البحث وإلى لاعبى المنتخب القومي المصري للمصارعة وكذا أسرتي المكتبة والمعامل والمختبرات ومركز اللياقة البدنية بالكلية على تعاونهم طيلة إجراء البحث .

كما أتقدم بخالص شكرى وأمتنانى للسادة الحضور من الأصدقاء والأقارب والأحباء على حضورهم وتشريفهم لى فى هذا اليوم .

وإلى من هم سبب وجودى ودعامتى فى الحياة ...

إلى من هم سندی بعد الله عز وجل ...

إلى من مهدا لى درب الحياة ...

إلى من كانا نبراساً أهتدى بنوره ...

إلى من قال فيهم خير الراحمين (وأخفض لهما جناح الذل من رحمته وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيرا)

أمى وأبى أدام الله عليهما الصحة والعافية وجعلني الله نعم الولد الصالح الذي يدعو لهما .

وإلى من شاركنى طريق الكفاح والنجاح إليهم كرموز للحب والوفاء والتضحية أخي وأختي.

وإلى من قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك ،

وإذا أمرتها أطاعتك ،وإذا أقسمت عليها أبرتك وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك "

ومن رضا الله عز وجل أن أنعم على بهذه الزوجة الصالحة لها منى كل الحب .

وأخيراً ...

أهدى هذا الجهد المتواضع إلى مستقبلي وإمتدادى وثمرتي فؤادي عبد الرحمن وفاطمة بارك الله فيهما وجعلهما من حفظة كتابه.

**وشكراً**

**” الباحث ”**



ALEXANDRIA UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN  
DEPARTMENT OF COMBATIVE AND INDIVIDUAL SPORTS TRAINING

*Strategy for wrestlers training according of Physical and Physiological determinants  
that characters of high level wrestlers in A.R.E*

**Thesis Presented by**

*Waleed Mohsen Moustafa Nasra*

**Assistant Lecture at**

**Department of Combative and Individual Sports  
training**

**Supervisors**

**Dr. Youssef Dahab Aly**

**Prof. of the Sport Physiology in Department  
Of Biological and Health Physical Science  
Faculty of Physical Education for Men  
Alexandria University**

**Dr. Mohammed Rada Hafez El-Roby**

**Prof. at Department of Combative and  
Individual Sports training Faculty of Physical  
Education for men  
Alexandria university**

**Dr. Sabry Ali Kottob**

**DR. at Department of Combative and  
Individual Sports training Faculty of physical  
Education for men  
Alexandria university**

١٤٣٠ - ٢٠٠٩

## **مستخلص البحث**

**إستراتيجية لتدريب المصارعين وفقا للمحددات البدنية والوظيفية**

**المميزة لمصارعي المستوى العالي بجمهورية مصر العربية**

**بحث دكتوراه**

**٢٠٠٩**

**الباحث / وليد محسن نصره - مدرس مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية**

يتحدد الهدف العام من الدراسة فى بناء إستراتيجيه لتدريب لاعبي المصارعه اليونانيه - الرومانيه وفقا للمحددات البدنيه والوظيفيه المميزه لمصارعي المستوى العالى (المنتخب القومي المصري للشباب) بجمهورية مصر العربية .

وفى ضوء هذا الهدف قد تم بناء الإستراتيجية والتي تم على أثرها تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي الأندية حيث أظهرت تأثيرا فعالا فى تطوير المحددات البدنيه العامة والخاصة (قيد الدراسة) لمصارعي المجموعة التجريبية (لاعبي الأندية) وقد تمثل ذلك فى إرتفاع نتائج القياسات البعديه للإختبارات والقياسات البدنيه العامة والخاصة ، كما أظهرت تحسن فى الإستجابات الوظيفية المصاحبه لتطوير المحددات البدنية العامة والخاصة .

Abstract

Title

Strategy for wrestlers training according of Physical and Physiological determinants that characters of high level wrestlers in A.R.E

Doctor Search

2009

Researcher / *Waleed Mohsen Nasra* - assistant lecture at Department of  
Combative training and Individual Sport

Determined by the overall objective of the study in the construction of a training strategy for the players the Greco Roman and in accordance with the determinants of physical and functional characteristics of wrestlers, high-level (national youth team) Arab Republic of Egypt.

In light of this goal has been building the strategy, which has been the impact the application of the proposed program to the clubs where the players have shown an impact in the development of effective physical parameters of public and private (under study) for the wrestlers, the experimental group (of players clubs) may be represented in the high-after results of measurements of the physical tests and measurements public and private, also showed improvement in the functional responses associated with the development of physical parameters of public and private.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
د	- الشكر والتقدير .....
و	- قائمة المحتويات .....
ح	- قائمة الجداول .....
ى	- قائمة الرسوم الأشكال البيانية .....

### الفصل الأول

#### موضوع البحث

٢	١/١ المقدمة ومشكلة البحث .....
٣	٢/١ هدف البحث .....
٣	٣/١ فرضا البحث .....
٣	٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث .....

### الفصل الثاني

#### الإطار النظري للبحث

٨	١/2 - استراتيجيه التدريب في المصارعة .....
٩	2/2 - العوامل المؤثرة في إستراتيجية تدريب المصارعين .....
٩	1/2/2 - المحددات البدنية للتدريب في المصارعة .....
٢٠	2/2/2 - المحددات الوظيفية للتدريب في المصارعة .....
٢٩	3/2 - الدراسات المرجعية .....
٢٩	1/3/2 - عرض الدراسات المرجعية .....
٣٣	٢/٣/٢ - التعليق على الدراسات المرجعية .....
٣٥	٣/3/2 - الاستفادة من الدراسات المرجعية .....

### الفصل الثالث

#### طرق وإجراءات البحث

٣٧	1/3 - منهاج البحث .....
٣٧	٢/٣ - مجالات البحث .....
٤٠	٣/٣ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .....
٤٠	٤/٣ - قياسات واختبارات البحث .....
٤٨	٥/٣ - الدراسات الاستطلاعية .....
٥٢	٦/٣ - الدراسة الأساسية .....
٥٤	٧/٣ - المعالجات الإحصائية .....



## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

٥٦	١/٤ - عرض النتائج
٧٨	٢/٤ - مناقشة النتائج

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

٩٧	١/٥ - الاستنتاجات
٩٨	٢/٥ - التوصيات

## المراجع

١٠١	أولاً- المراجع باللغة العربية
١٠٦	ثانياً- المراجع باللغة الإنجليزية
١٠٩	ثالثاً- المراجع باللغة الألمانية
١٠٩	رابعاً- مراجع شبكة الاتصالات العالمية INTER - NET

## المرفقات

مرفق (١ - ٢)	وصف جهاز الأرجوسبيروميتر Ergspirometry طراز ZAN 600 CPET وكيفية استخدامه
مرفق (٣)	ساعة بولار لقياس معدلات النبض
مرفق (٤)	الرسم التخطيطي لتوضيح كيفية حساب مساحة سطح الجسم (نوموجرام دى بواه)
مرفق (٥)	نموذج لتنظيم البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية (لاعبى الأندية)
	الملخص باللغة العربية .
	المستخلص باللغة العربية.
	المستخلص باللغة الأجنبية
	الملخص باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٠	خصائص تدريب تحمل القوه في المصارعة	(١)
١٢	خصائص تدريب تحمل السرعة في المصارعة	(٢)
١٤	خصائص تدريب القوة المميزة بالسرعة في المصارعة	(٣)
١٥	خصائص تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة في المصارعة	(٤)
١٧	خصائص تدريب الرشاقة في المصارعة	(٥)
١٨	خصائص تدريب المرونة في المصارعة	(٦)
٢٠	خصائص تدريب الاتزان في المصارعة	(٧)
٣٧	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الأساسية لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	(٨)
٣٨	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الأساسية لدى المجموعة التجريبية ( لاعبي الأندية )	(٩)
٥٠	معامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية العامة والخاصة للمصارعين	(١٠)
٥١	معامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات الوظيفية للمصارعين	(١١)
٥٦	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	(١٢)
٥٨	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لدى لاعبي الأندية	(١٣)
٦٠	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب	(١٤)
٦٢	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الوظيفية لدى لاعبي الأندية	(١٥)

## تابع : قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الأساسية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية في القياس القبلي	(١٦)
٦٥	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية في القياس القبلي	(١٧)
٦٧	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	(١٨)
٦٩	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية بين لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي المجموعة التدريبية ( لاعبي الأندية ) في القياس البعدي	(١٩)
٧١	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الوظيفية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية في القياس القبلي	(٢٠)
٧٣	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الوظيفية لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	(٢١)
٧٥	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الوظيفية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية في القياس البعدي	(٢٢)

## قائمة الرسوم والأشكال البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
شكل (١)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية العامة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	٥٧
شكل (٢)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية الخاصة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	٥٧
شكل (٣)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية العامة لدى المجموعة التجريبية (لاعبي الأندية)	٥٩
شكل (٤)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية الخاصة لدى المجموعة التجريبية (لاعبي الأندية)	٥٩
شكل (٥)	المتوسط الحسابي لقياسات وظائف التنفس لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	٦١
شكل (٦)	المتوسط الحسابي للقياسات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب	٦١
شكل (٧)	المتوسط الحسابي لقياسات وظائف التنفس لدى المجموعة التجريبية (لاعبي الأندية)	٦٣
شكل (٨)	المتوسط الحسابي للقياسات الوظيفية لدى المجموعة التجريبية (لاعبي الأندية)	٦٣
شكل (٩)	المتوسط الحسابي للقياسات الأساسية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية	٦٤
شكل (١٠)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية العامة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية في القياس القبلي	٦٦
شكل (١١)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية الخاصة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية في القياس القبلي	٦٦
شكل (١٢)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية العامة لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	٦٨

#### قائمة الرسوم والأشكال البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
شكل (١٣)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية الخاصة لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	٦٨
شكل (١٤)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية العامة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية في القياس البعدي	٧٠
شكل (١٥)	المتوسط الحسابي الخاص بالقياسات البدنية الخاصة لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية في القياس البعدي	٧٠
شكل (١٦)	المتوسط الحسابي لقياسات وظائف التنفس لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية قبلي	٧٢
شكل (١٧)	المتوسط الحسابي للقياسات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية قبلي	٧٢
شكل (١٨)	المتوسط الحسابي لقياسات وظائف التنفس لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	٧٤
شكل (١٩)	المتوسط الحسابي للقياسات الوظيفية لدى لاعبي الأندية قبل وبعد التجربة	٧٤
شكل (٢٠)	المتوسط الحسابي لقياسات وظائف التنفس لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية بعدي	٧٧
شكل (٢١)	المتوسط الحسابي للقياسات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للشباب ولاعبي الأندية بعدي	٧٧

## **الفصل الأول**

**1/1- المقدمة ومشكلة البحث**

**2/1- هدف البحث**

**3/1- فرضا البحث**

**4/1- المصطلحات المستخدمة في البحث**

## 1/1- المقدمة ومشكلة البحث :

تعد المصارعة إحدى الأنشطة الرياضية التي تقتضى إمتلاك المصارع للعديد من القدرات البدنية والوظيفية الخاصة وفقا لطبيعة الصراع ، الأمر الذى يجعل أداء المصارع على البساط يعكس مدى إمتلاكه لتلك القدرات بصورة صحيحة.

وهناك ثمة أهمية للكشف عن مدى ما يمتلكه المصارع من تلك القدرات وجعلها أساسا لتحديد مستوى التكيفات البدنية والوظيفية الخاصة ، وكذا مؤشرا للدلالة عن الحالة التدريبية للمصارعين .

حيث يتفق كل من أوبلايجر وآخرون ( Oppliger et. al ( 2008 ) ، هورسول Horswill ( 2008 ) أن تحديد خصائص التكيفات البدنية والوظيفية المحددة لأداء المصارعين يعد أساسا للنجاح فى الصراع وضبط مستوى الأحمال التدريبية وتنظيم عملية التدريب ، وهو الأمر الذى يمثل ضرورة حتمية فى الكشف عن تلك المحددات البدنية والوظيفية لدى مصارعى المستوى العالى وذلك بإعتبارهم ثروة قومية.

( ١٠١ : 156 ) ، ( 86 : 25 )

ويذكر مسعد محمود (١٩٩٧) أن مصر قد حققت إنجازات كبيرة على المستوى الإقليمى والدولى فى مجال المصارعة ،مما يعطى دورا هاما للإعداد الجيد للمصارعين والتأكد على إرتفاع المستوى التدريبى والتنافسى لمتابعة النجاحات المحققة . ( ١١٧ : ٥٢ )

وتعد إستراتيجيات التدريب واحدة من الأساليب العلمية الحديثة المتبعة فى مجال إعداد وتأهيل الرياضيين ،حيث تعتمد على التوظيف الأمثل للإمكانات والقدرات الخاصة وفقا لطبيعة المنافسة . ( ١٣٠ : ٢ ) .

لذا فإن إستخدام الإستراتيجيات التدريبية إعتقادا على القدرات البدنية ومستوى الإستجابات الوظيفية للاعبى المصارعة ذوى المستوى العالى يعتبر أساسا تدريبيا فعالا يتم من خلاله صياغة المحددات الخاصة لتدريب المصارعين .

ومن ثم كان الكشف عن مستوى تلك المحددات البدنية والوظيفية المميزة لمصارعى المستوى العالى مقارنة بمصارعى الأندية لبيان الخصائص والفروق التدريبية ومستوى التكيفات الوظيفية هو الأساس فى صياغة إستراتيجية التدريب المقترحة وفقا للأسس العلمية السليمة .