



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

إستراتيجية لتدريب المصارعين وفقاً للمحددات البدنيه والوظيفيه المميزه لمصارعي المستوى العالى بجمهورية مصر العربيه

رسالة مقدمة من

وليد محسن مصطفى نصره

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

إشراف

أستاذ دكتور	أستاذ دكتور
محمد رضا حافظ الروبي	يوسف دهب على
أستاذ المصارعة	أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ
قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية	قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين	كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية	جامعة الإسكندرية

مدرس دكتور

صبرى على قطب

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

١٤٣٠ - ٢٠٠٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ "

صَدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ
(سُورَةُ الْبَقْرَةِ : الْآيَةُ ٢٨٦)

شكر وتقدير

رَبَّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّذِي
وَأَنْ أَعْمَلْ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

سورة النمل : الآية (١٩)

الحمد لله رب العالمين ، أحمده حمد الشاكرين ، وأستغفره مع المستغفرين ، وأصلى وأسلم على صفة 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 مكانهم وفضلهم على ما أوفيتهم حقهم وهم أ.د/ يوسف دهب على و أ.د/ محمد رضا حافظ الروبي والدكتور / صبري على قطب وهو نعم الأخ والقدوة والمثل الأعلى ، وذلك لما أفضوا علينا من علم وتجبيه ورعاية وحسن الإرشاد وتقديم يد العون لى دائماً فلهم مني عظيم الشكر والتقدير وجزاهم الله عن خير الجزاء .

كما يطيب لي أن أقدم صادق الشكر ووافر الامتنان إلى أستاذى الجليل الأستاذ الدكتور / حسن عبد السلام محفوظ ، ليس على تفضله بمناقشة هذا البحث فحسب بل لإسهاماته الجمة فى تقويمه وإثرائه العلمي ولدابه دوماً على تقويمى علمياً وتربوياً بارك الله فى ماله وولده وجزاه عن خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ الدكتور / فتحى 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 .

وإلى أستاذى وزملائي أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية أقدم خالص شكري وتقديري .

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل إلى أستاذى الفاضل أ.د/ على البيك وأ.د/ سامي نصر وأ.د/ عبد الرحمن سيف ، وأ.د/ صلاح مسوان أ.د/ أحمد السنترى رئيس الإتحاد المصرى للمصارعة وعميد دكتور/ ممدوح حسين مدير الإدارة العلمية للمركز الأوليمبى لفرق القومية بالقاهرة والكابتن/ محمود الوشاحى والكابتن/ حسام الدين مصطفى مدرباً المنتخب المصرى للمصارعة وكابتن / حسنى الغشـاب ، رحـمه الله وأدخلـه فـسيـح جـنـاتـه وإـلـى مدـربـ الأـبطـالـ الكـابـتنـ

/ السيد شلبي وإلى حكم المصارعة الدولي الكابتن / أحمد ذكي والكابتن / شعبان عبد الوهاب مدرب النادي الأوليمبي ، جزاهم الله عن خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكري إلى د/ زياد أمين و.م.م/ وليد سليمان و.م.م / نرورت سعيد وأ/ كريم عامر وأ/ أحمد أبوالجد والكابتن/ خالد شلبي وكل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى د/ سمير عبد النبي ود/ محمد مسعود ود/ إسلام سالم جزاهم الله عن خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر إلى السادة عينة البحث وإلى لاعبى المنتخب القومى المصرى للمصارعة وكذا أسرتى المكتبة والمعامل والمخبرات ومركز اللياقة البدنية بالكلية على تعاونهم طيلة إجراء البحث .

كما أتقدم بخالص شكري 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 سندى بعد الله عز وجل ...

إلى من مهدا لى درب الحياة ...

إلى من كانوا نبراساً أهتدى بنوره ...

إلى من قال فيهم خير الراحمين (وأخفض لهم جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما (ربيانى صغيرا)

أمى وأبى أadam الله عليهم الصحة والعافية وجعلنى الله نعم الولد الصالح الذى يدعوا لهم .

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 .

شكراً

” 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**

مستخلص البحث

إستراتيجية لتدريب المصارعين وفقاً للمحددات البدنية والوظيفية
المميزة لمصارعي المستوى العالى بجمهورية مصر العربية

بحث دكتوراه

٢٠٠٩

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

يتحدد الهدف العام من الدراسة فى بناء إستراتيجيه لتدريب لاعبى المصارعه اليونانيه - الرومانيه وفقاً للمحددات البدنيه والوظيفيه المميزة لمصارعى المستوى العالى (المنتخب القومى المصرى للشباب) بجمهورية مصر العربية .

وفى ضوء هذا الهدف قد تم بناء الإستراتيجية والتي تم على أثرها تطبيق البرنامج المقترن على لاعبى الأندية حيث أظهرت تأثيراً فعالاً فى تطوير المحددات البدنيه العامة والخاصة (قيد الدراسة) لمصارعى المجموعة التجريبية (لاعبى الأندية) وقد تمثل ذلك فى إرتفاع نتائج القياسات البعديه للإختبارات والقياسات البدنيه العامة والخاصة ، كما أظهرت تحسن فى الإستجابات الوظيفية المصاحبه لتطوير المحددات البدنيه 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 فرضيات البحث
٣	٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث
	الفصل الثاني
	الإطار النظري للبحث
٨	١/٢ استراتيجية التدريب في المصارعة
٩	٢/٢ العوامل المؤثرة في إستراتيجية تدريب المصارعين
٩	١/٢/٢- المحددات البدنية للتدريب في المصارعة
٢٠	٢/٢/٢- المحددات الوظيفية للتدريب في المصارعة
٢٩	٣/٢- الدراسات المرجعية
٢٩	١/٣/٢- عرض الدراسات المرجعية
٣٢	٢/٣/٢- التعليق على الدراسات المرجعية
٣٥	٣/٣/٢- الاستفادة من الدراسات المرجعية
	الفصل الثالث
	طرق وإجراءات البحث
٣٧	١/٣- 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	٤/١- عرض النتائج
٧٨	٤/٢- مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٩٧	١/١- الاستنتاجات
٩٨	١/٢- التوصيات

المراجع

١٠١	أولا- المراجع باللغة العربية
١٠٦	ثانيا- المراجع باللغة الإنجليزية
١٠٩	ثالثا- المراجع باللغة الألمانية
١٠٩	رابعا- 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 مسطح الجسم
(نوموجرام دى بواه)

مرفق (٥) نموذج لتنظيم البرنامج التدريبي المقترن للمجموعة التجريبية
(لاعبي الأندية)

الملخص باللغة العربية .

المستخلص باللغة العربية .

المستخلص باللغة الأجنبية

الملخص باللغة الأجنبية

قائمة المداول

الصفحة	العنوان	رقم المداول
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 ولاعبى 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 التجريبية (لاعبي الأندية) في القياس البعدى	(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 ولاعبى الأندية في القياس البعدى	(٢٢)

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

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

الفصل الأول

1/1- المقدمة ومشكلة البحث

2/1- هدف البحث

3/1- فرضاً البحث

4/1- المصطلحات المستخدمة في البحث

١- المقدمة ومشكلة البحث :

تعد المصارعه إحدى الأنشطة الرياضية التي تقضى إمتلاك المصارع للعديد من القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصة وفقا لطبيعة الصراع ، الأمر الذي 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 البدنيه والوظيفية الخاصة ، وكذا مؤشرا للدلالة عن الحالة التدريبيه للمصارعين .

حيث يتفق كل من أوبلايجر وأخرون Oppliger et. al. (2008) ، هورسول Horswill (2008) أن تحديد خصائص التكيفات البدنيه والوظيفيه المحدده لأداء المصارعين يعد أساسا للنجاح في الصراع وضبط مستوى الأحمال التدريبيه وتنظيم عملية التدريب ، وهو الأمر الذي يمثل ضرورة حتمية في الكشف عن تلك المحددات البدنيه والوظيفيه لدى مصارعى المستوى العالى وذلك بإعتبارهم ثروة قومية .

(١٥٦ : ٨٦) ، (١٠١ : ٢٥)

ويذكر مسعد محمود (١٩٩٧) أن مصر قد حققت إنجازات كبيرة على المستوى الإقليمي والدولى في مجال المصارعه ، مما يعطى دورا هاما للإعداد الجيد للمصارعين والتأكد على إرتفاع المستوى التدريبي والتنافسي لمتابعة النجاحات المحققة . (٥٢ : ١١٧)

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

لذا فإن استخدام الإستراتيجيات التدريبيه إنتمادا على القدرات البدنيه ومستوى الإستجابات الوظيفيه للاعب المصارعه ذوى المستوى العالى يعتبر أساسا تدريبيا فعالا يتم من خلاله صياغة المحددات الخاصه لتدريب المصارعين .

ومن ثم كان الكشف عن مستوى تلك المحددات البدنيه والوظيفيه المميزة لمصارعى المستوى العالى مقارنة بمصارعى الأنديه لبيان الخصائص والفرق التدريبيه ومستوى التكيفات الوظيفيه هو الأساس فى صياغه إستراتيجية التدريب المقترحة وفقا للأسس العلميه السليمة .