



The effect of grappling dummy, some lifting movements for junior wrestling players

ESSAM MOHSIN NASER/ Dr. AHMED SHAKIR KHADI Dr.

essammuhsien@gmail.com

College of Physical Education and Sports Sciences – University of Wasit

Research Summary

The use of wrestling dummies in learning and developing wrestlers' grips is also used in tactical aspects, so that it allows the coach to give feedback on performance, especially among young age groups and young people, in raising the performance of specialized grips for each weight and player, as it is of great importance to allow the wrestler to perform grips freely and far. About fear when a colleague resists The research aims to raise the technical level of some lifting movements for wrestling players. Performance in sports activities depends on how the muscles move, as they are the ones that control the body's movement by contracting and relaxing to attract the limbs from one position to another. The stronger the muscles are, the more effective these contractions will be. Therefore, they are Movement is better The researcher used two groups, experimental and control, based on the experimental method, where the researcher selected the research sample randomly using a lottery method. (6 players) were distributed to each group. The sample was chosen from the youngsters of the Damok Sports Club, aged (15 years), and the researcher concluded that the use of different dolls in training It increases the technical performance of some of the upward movements of the wrestling players in the research sample

Keywords: grappling dummy , wrestling



تأثير تمارين باستخدام دمي المصارعة بأسلوب HIIT والدائري في تطوير أداء بعض حركات الرفع للأعلى للمصارعين للناشئين

م.د. عصام محسن ناصر / م.د. احمد شاکر کاظم

essammuhsien@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط

ملخص البحث

ان استخدام دمي المصارعة في تطوير وتنمية المسكات لدى المصارعين كما وتستخدم في الجوانب التكتيكية ، بحيث يسمح للمدرب ان يعطي ملاحظات حول الاداء وخاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة والشباب في رفع اداء المسكات التخصصية لكل وزن ولاعب حيث انها من الاهمية بمكان يسمح بأداء المصارع للمسكات بكل حرية وبعبدا عن الخوف عند مقاومة الزميل حيث يهدف البحث الى تطوير المستوى الفني لبعض حركات الرفع للأعلى للاعبين المصارعة ، ان الاداء في الانشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحرك العضلات فهي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الاطراف من موضع لأخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات اكثر فعالية بالتالي كانت الحركة افضل .حيث استخدم الباحث مجموعتين تجريبية وضابطة معتمدا على الاسلوب التجريبي حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة توزعت (6 لاعبين) لكل مجموعة وقد تم اختيار العينة من الناشئين لنادي داموك الرياضي بأعمار (15 سنة) ، واستنتج الباحث بان استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع من الاداء الفني لبعض حركات الرفع للأعلى للاعبين المصارعة لعينة البحث .

الكلمات المفتاحية : تمارين, دمي المصارعة, مصارعين



1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث :

ان التطور الرقمي الحاصل في الالعاب الرياضية جاء نتيجة جهود علمية كبيرة في العملية التدريبية والاستخدام الامثل للعلوم الرياضية وتطبيقاتها وبدا ذلك واضحا من خلال تحقيق انجازات مميزة وكسر للأرقام القياسية في الالعاب والفعاليات المختلفة ومن هذه الالعاب لعبة المصارعة والتي تحوي العديد من المهارات المعقدة من مسك والرفع والرمي بالإضافة الى مواقف النزال المتغيرة والتي تتطلب من المصارعين اداء عالي الدقة اضافة الى متطلبات بدنية عالية

تعد الوسائل التدريبية المساعدة واحدة من اهم الوسائل التي يعتمد اليها المدربون التي يمكن بواسطتها التأثير المباشر في الهدف الذي يرغب في تحقيقه المدربون واللاعبين في ان واحد كانت ولازالت عمليات التدرج في رفع الاحمال التدريبية باستخدام هذه الوسائل تؤدي غرضها المطلوب في اغلب الاحيان ، حيث يسلك مسار حركي غير مطابق تماما المطلوب منه وقد يحتاج الى وسائل تساعد في اعادته الى وضع الفني الصحيح

ان استخدام دمي والوسائل المساعدة في لعبة المصارعة من الامور التي تسهم في تطوير وتنمية المسكات لدى المصارعين كما وتستخدم في الجوانب التكتيكية ، بحيث يسمح للمدرب ان يعطي ملاحظات حول الاداء وخاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة والشباب في رفع اداء المسكات التخصصية لكل وزن ولاعب حيث انها من الاهمية بمكان يسمح بأداء المصارع للمسكات بكل حرية وبعيدا عن الخوف عند مقاومة الزميل ان تجربة أوزان مختلفة وتقييم تأثيرها على الوحدات التدريبية للعثور على الوزن الأمثل للاحتياجات والتفضيلات الفردية و يلعب الهدف من الوحدة التدريبية دورًا في تحديد الوزن المثالي لدمية المصارعة. قد يتدرب بعض الممارسين بدمية أثقل وزنًا للتدريب على القوة ورفع بعض القابليات البدنية، بينما قد يجد البعض الآخر أن الدمية الأخف وزنًا أكثر راحة للعمل بها لتطوير عناصر القدرة و السرعة والرشاقة بالإضافة الى حركات معينة بشكل متكرر .

يعد مستوى الاداء المهاري ، كأحد اهم العناصر لتطوير مستوى الرياضات المختلفة بجانب العناصر الاخرى كالأعداد النفسي والخططي حيث يشير الاداء المهاري في رياضة المصارعة الى مجموعة الخصائص الفنية المختلفة المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات اثناء المباريات التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس ويعد



استخدام الوسائل المساعدة من الامور المهمة لان معظم مسكاتها تؤدي باستخدام الساق بالإضافة الى مسكات الرفع والرمي وذلك يتطلب قوة وسرعة ورشاقة عالية في الاداء ومن هنا تكمن اهمية البحث باستخدام دمي مختلفة الاوزان لتطوير اداء بعض حركات الرفع لدى المصارعين

1-2 مشكلة البحث

ان عملية تطوير فعالية التدريب أمام المتخصصين والمدرّبين في المصارعة تثير العديد من التساؤلات حول القابليات البدنية والاداء لمهاري والتي تتجلى في اساليب تدريبية مختلفة وهذا ينعكس على اداء المصارع في المنافسات وحتى في التدريب اليومي ، من خلال ذلك وارتأى الباحثان باستخدام دمي المصارعة بأوزان مختلفة فيما اذا كان لها تأثير لاستخدام هذه الدمي لتطوير وتحسين اداء مسكات الرفع ومعالجة اغلب مناطق الضعف لدى المصارعين من خلال تنوع الاوزان المستخدمة اذ انها تعمل على تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك الخاص من جهة ورفع عناصر اللياقة البدنية من جهة اخرى لغرض الابداع بتلك المهارة في رياضة المصارعة.

1-3 هدف البحث

- 1- إعداد تمارين باستخدام دمي المصارعة بأسلوبي HIIT والدائري للمصارعين للناشئين
- 2- التعرف على تأثير تمارين باستخدام دمي المصارعة بأسلوبي HIIT والدائري في تطوير أداء بعض حركات الرفع للأعلى للمصارعين للناشئين.

1-4 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- (1)

2- منهج البحث

تم استخدام المنهج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمناسبة طبيعة البحث باستخدام القياس القبلي والبعدي .



2-1 مجتمع وعينة البحث

يشمل مجتمع البحث لاعبي المصارعة الرومانية في نادي الداموك الرياضي بوزن (42 - 46) كغم والبالغ عددهم 16 مصارع قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة معتمدا على الاسلوب التجريبي حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة توزعت (6 لاعبين) لكل مجموعة وتم استبعاد بقية اللاعبين لأسباب مختلفة .

2-2 تجانس عينة البحث

قام الباحث بالتجانس على افراد عينة البحث من (العمر / الطول / الوزن / العمر التدريبي) وكذلك المتغيرات الاساسية في البحث وتشمل (المتغيرات البدنية / المهارية) كما في الجدول رقم (1 - 2)

متغيرات البحث	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	18,93	18,85	0,51	1,29-
الطول	168,37	170,00	1,71	1,63-
الوزن	44,60	44,00	1,52	1,18
العمر التدريبي	3,64	3,04	0,48	1,5-

يوضح من الجدول رقم (1) ان قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين (-1,5 - 1,18) أي ان العينة متجانسة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث ان قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين -3 و +3 أي انها تقع تحت المنحني الاعتدالي .

جدول رقم (2) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الدراسة

الابعاد الاساسية	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
اختبار الرمية الخلفية بالدمية	105,86	108,00	5,61	1,14-
اختبار رمي (30 ثا)	6,71	7,00	0,49	1,9-
اختبار الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة)	105,88	104,00	5,70	0,99

يوضح الجدول رقم (2) ان قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين (-1,9 - 1,14) أي ان العينة المتجانسة في متغيرات الدراسة حيث ان قيمة معامل الالتواء انحصرت -3 و +3

2-3 وسائل وادوات جمع البيانات :

قام الباحث بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية العلمية لتحديد الادوات والاختبارات التي تتناسب مع اهداف البحث والعمل داخل التطبيق العلمي



الوسائل والادوات

* دمي عدد (8) بأوزان (40 كغم / 42 كغم / 46 كغم / 48 كغم)

* بساط مصارعة

* جهاز الرستاميتير لقياس الطول الجسم

* شواخص مصارعة متعددة

* ميزان طبي لقياس وزن الجسم

* ائقال حرة متعددة الاوزان

* ساعة ايقاف Casio لأقرب زمن

* بارات اولمبية

* شريط قياس

* كاميرا تصوير فيديو

2-4 اختبارات مستوى الاداء المهاري للمصارعين :

* اختبار الرمية الخلفية بالدمية (لمدة دقيقة)

* اختبار رمي (30 ثا)

* اختبار الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة)

قام الباحث بحساب زمن ثلاث مرات بنسبة 75% من IRM للاختبارات قيد البحث

2-4-1 اختبار الرمية الخلفية بالدمية (لمدة دقيقة) (احمد عبدالحميد وحسام الدين مصطفى:2009)

- الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالدمية لمدة دقيقة .

- الأجهزة والأدوات : دمية مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .

- مواصفات الأداء : يقف المصارع في وضع الصراع عالياً مع الدمية وعند سماع إشارة البدء يبدأ الاداء

يقوم

اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الدمية من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر

الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة .

- طريقة التسجيل : يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة

2-4-2 اختبار رمي (30 ثا) (احمد عبدالحميد وحسام الدين مصطفى:2009)



- هدف الاختبار: قياس الأداء المهاري (30) ثانية.
- الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة ، صافرة
- مواصفات الاداء: من وضع الوقوف والتماسك وجها لوجه يخطو المختبران الأمام والالتفاف والدوران ليكون أمام خصمه ثانيا ركبتيه ليصبح شعاع سقوط مركز ثقل الخصم ويبدأ عملية السحب بالذراعين ودفع الورك إلى الأعلى استعداد لعملية الرفع وبعملية مد الرجلين والسحب القوي والضرب بالورك وتوجيه الخصم إلى الأمام يتم إسقاط الخصم على البساط وسحبه بالحركة لغرض العودة إلى الوضع الأول الذي بدأ ما فيه عملية الرمي.
- طريقة التسجيل: يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .
- 2-4-3 اختبار الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) (احمد فرحان التميمي , 2007)
- أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي (الكندة) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (10) درجات باستمارة تقويم خاصة لتقويمها من قبل محكمين .
- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمسكة الرمي (الكندة) .
- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة ، صافرة .
- مواصفات الأداء :يقوم المصارع عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملة وبصورة سريعة.
- طريقة التسجيل : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .
- 2-5 الدراسة الاستطلاعية :
- قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية خلال فترة من 2023 /9/3 الى 2023/9/5 على قاعة نادي الداموك الرياضي ، على العينة الاستطلاعية من خارج العينة الاساسية حيث استهدفت الدراسة:
- 1- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة التي تستخدم في البرنامج التدريبي.
- 2- شرح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين.
- 3- المدة الزمنية المناسبة للاختبار
- 4- كفاية فريق العمل المساعد



2-6 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات الرئيسية في نادي الداموك الرياضي في الجمعة الموافق (2023/9/8) بعد التأكد من احماء العينة واستعدادهم التام لاجراء الاختبارات تم اجراء اختبار الرمي 30 ثا يليه اختبار المهاري لمسكة الرمي (الكندة) ثم اجراء اختبار الرمية الخلفية بالدمية تم تدوين البيانات في سجلات خاصة معدة لغرض معالجتها احصائيا

2-7 التجربة الرئيسية

اعد البرنامج التدريبي لكل من مجموعتي البحث في فترة الاعداد الخاص اذ يتدرب مصارعي المجموعة التجريبية الاولى على اداء التمرينات مع الدمى (اقل , اعلى , متساوي) بالوزن بينما الاولى وتدريب المجموعة التجريبية 2 على الدمى و بالتدريبات المعتاد تدريبها داخل الوحدة التدريبية، وكان الهدف تطوير اداء بعض مهارات الرفع واعتمد الباحث المصادر والمراجع الخاصة وبعلم التدريب والمصارعة

- استخدم الباحث التدريب العالي الشدة (HIIT) لملائمته للأهداف التدريبية المحددة
- استخدم الباحث الاسلوب الدائري للتمكين العينة من تطبيق على الدمى مختلفة الازان
- بدأ تطبيق التمرينات على عينة البحث يوم الاحد (2023/ 9 /10)
- استمر تطبيق التمرينات (8 اسابيع) بمعدل 3 وحدات بالأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس).
- تم تنفيذ التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية
- الراحة ما بين التكرارات سلبية كاملة لان تدريبات عالية الشدة تتطلب ذلك .
- الراحة بين الدوائر راحة تامة
- تم الانتهاء من البرنامج يوم الخميس (2023 / 11/ 29)

2-8 الاختبارات البعدية:

واجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث مراعي التشابه بالظروف المتعلقة بالبحث من حيث الزمان والمكان وبنفس الكيفية التي سار عليها الاختبار البعدي وبالاستعانة بنفس فريق العمل المتخصص الذي قام بالاختبارات القبلية ومراعي الدقة والانتظام في عمل وترتيب المصارعين من حيث الازان للاعب والدمية ، وهدف الجزء الختامي على التهيئة البدنية الى عودة المصارع الى حالته الطبيعية من خلال مجموعة من التدريبات الاسترخاء والتهدئة .

2-9 الوسائل الإحصائية : استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات .



3- عرض ومناقشة النتائج

لتحقيق غايات البحث، لابد من تحليل نتائج الاختبارات التي أجريت على عينة البحث، بعد تفرغها وجدولتها طبقاً للوسائل الإحصائية التي ستعمل على تسهيل عملية عرضها ومناقشتها وبالشكل التالي: يبين الجدول 3 اللاحق الذكر الذي يتناول العلاقات بين عدد المحاولات والدرجات للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (ت) و(ر) لعدد الرميات

" جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T و مستوى الدلالة بين نتائج كلاً من القياسات القبلي والبعدي لاختبارات الرمي قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الأولى

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الرمية الخلفية	عدد/ثا	6.49	171.72	7.84	254.24	2.576	0.087	معنوي
رمي 30 ثا	عدد	5.93	164.42	7.78	284.284	2.067	0.049	معنوي
اختبار مسكة الكنزة	عدد	5.46	195.671	8.93	298.34	2.871	0.037	معنوي

" جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T و مستوى الدلالة بين نتائج كلاً من القياسات القبلي والبعدي لاختبارات الرمي قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الرمية الخلفية	عدد/ثا	5.78	171.72	8.44	254.24	2.576	0.004	معنوي
رمي 30 ثا	عدد	5.37	164.42	5.60	284.284	1.207	0.267	غير معنوي
اختبار مسكة الكنزة	عدد	6.21	195.671	8.16	298.34	3.212	0.017	معنوي

3-1 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وافضلية للمجموعة التجريبية الاولى في القياس البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام دمي المصارعة في التدريب حيث طبقت التمرينات بالأسلوب الدائري ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات و المجموعات كذلك الانتقال التدريجي والزيادة المنهجية في التدريب التقنين مما يوفر مساحة آمنة لإتقان الاداء إن اساس عملية تقنين حمل التدريب يعتمد على استخدام الحمل البدني المناسب والملائم للاعب ، إذ إن استخدام الاحمال



البدنية التي يقل مستواها عن مستوى قدرة اللاعب لا تؤدي إلى أحداث التحسن المطلوب ، ويصبح المنهج التدريبي مضيعة للوقت والجهد والمال ، كما أن زيادة حمل التدريب على قدرة اللاعب أو عدم منهجية دورات الحمل بشكل علمي صحيح دون أن يكون هناك تنسيق أو تفاعل في مكونات الحمل التدريبي ، فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة حالات الاجهاد وكثرة الاصابات ان استخدام الادوات المساعدة بشكل اكبر مع الاهتمام بعملية التقنين والجدولة العلمية للأحمال التدريبية والحاجة الماسة للمزاوجة والابداع والابتكار وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الى اعلى مستوى في رياضة ما ان يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا بأس به من متطلباتها الخاصة، وان تكون حالة الانسجامين هذه المتطلبات دالة للارتقاء في مستوى الرياضي(عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، 1988 ، ص86)

ان التحسن في النتائج القياسات نتيجة استخدام الدمى في عملية محاكيه للنزال يستطيع فيها المصارع استخدام الدمى وبأوزان مختلفة اذ ان اختيار دمي مصارعة أخف وأقصر لتسهيل التدريب عليها؛ لسهولة التعامل معها والذي ينعكس على سهولة تطبيق التكنيك وسرعة في الاداء بالتالي فأنها توفر مساحة في العملية التدريبية وخاصة . من خلال التدريب المتكرر على حركات وسلاسل تدريبية محددة، قد يعتمد وزن دمية المصارعة أيضًا على أهداف التدريب المحددة. إذا كان التركيز على القوة واللياقة البدنية ، فقد يكون من الأفضل استخدام دمية أثقل وزنًا لتوفير المزيد من المقاومة أثناء التدريب مما يتيح لك تنفيذ تمارين مثل الرميات والرفع. من خلال التدريب باستخدام الدمية، يمكن وتعزيز اللياقة البدنية، وبناء القدرة على التحمل المطلوبة لمواجهة جهد المصارعة العالي

وانه لمن الضروري للمصارع اختيار دمي من نفس فئة وزنه تعمل على تمكين التدريب الفردي والتدريب بشكل مستقل. سواء كنت تفتقر إلى شريك تدريب بنفس الوزن أو يرغب المدرب في اعطاء لاعبيه في جلسات التدريب الانفرادية لتطوير اجزاء معينة في المهارة او معالجة نقاط ضعف موجودة

([https://www.maxxproboxing.com/blog/is-it-worth-getting-a-grappling-](https://www.maxxproboxing.com/blog/is-it-worth-getting-a-grappling-dummy/)

[dummy/](https://www.maxxproboxing.com/blog/is-it-worth-getting-a-grappling-dummy/))

ان التدريب بدمى المصارعة يلعب دورا رئيسيا في تحسين الاداء المهاري للمصارع بصفة عامة وتقويه حركات الرفع للأعلى بصفة خاصة وايضا البرنامج التدريبي

وان المصارع لكي يستطيع تنفيذ المهارات بفاعلية في النزالات فان ذلك يتطلب اعداد خاصا يتضمن الجانب البدني مرتبطا بالجانب المهاري (محمد عشاوي، 2003 ، ص19)



ان الاداء يتطور بصورة افضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ، وان يتضمن اهم العضلات العاملة في هذا النشاط وان تتم بنفس كيفية استخدامها في المنافسة (اسامة الشوريجي، 2001 ، ص3)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- 1- استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني لمسكات للاعبى المصارعة الحرة.
- 2- استخدام الدمى مختلفة الاوزان في التدريب يرفع الأداء الفني المهاري لها تاثير ايجابي في جميع القياسات والمتمثلة (اختبار مسكة الكندة - اختبار الرمية الخلفية)

2-4 التوصيات:

- 1-استخدام الدمى في التدريبات الفئات العمرية وفي المراحل التدريبية التعليمية وبمختلف الاوزان .
 - 2- استخدام الدمى المختلفة الاوزان في التدريب ومراعات الجدولة والانتظام في توزيع الاحمال التدريبية .
 - 3- تطبيق تدريبات الرفع في مراحل الاعداد الخاص وتحسين مستوى اداء الرفع للمصارعين .
- اعطاء دورات للمدربين للتعرف على التدريبات الحديثة والاساليب التدريبية الحديثة المستخدمة في التدريب.

المصادر

- احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط0 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009 م .
- احمد فرحان التميمي : اثر منهج تدريبي في تنمية القوة السريعة واداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية (رسالة الماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، 1999 .
- احمد فرحان التميمي: تأثير استخدام دمي المصارعة في اداء بعض مسكات الرمي من الخلف لمصارعي الجودو (14 - 16) سنة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، مجلد 4 ، ع 2 ، 2007.
- اسامة حسني الشوريجي: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فاعلية اداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001.
- تامر عمادالدين سعيد : نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوى الاداء للمصارعين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2012.



- حمدان رحيم الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1994.
 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط:2 (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
 - عبدالعزيز احمد النمر ، ناريمان الخطيب: القوة العضلية تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الاساتذة للكتاب الرياضي ، جامعة القاهرة، 2007.
 - عبد علي نصيف : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
 - علي السعيد الريحان : النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة ، ج2 ، دار الفرقان المنصورة ، 1993.
 - محمد السيد عشاوي: تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الاداء البدني والمهاري لحركة مسكة الوسط والرفع للنفوس للمصارعين، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، 2003 .
 - محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
 - مسعد علي محمود: موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم - تدريب - ادارة - تحكيم) ، دار الكتب القومية ، جامعة المنصورة ، 2003.
 - ناظم محمد حسين: اثر وسائل تدريبية مختلفة في تطوير القوة الانفجارية والاداء المهاري لبعض مسكات الرمي بالمصارعة بعمر (17 - 20) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2011.
- Hollman . W : Training grund lagen and Anpassung sprozesse , hofman- schorndorf. 1990,
<https://www.maxxproboxing.com/blog/how-heavy-should-your-grappling-dummy-be/>
[\(https://www.maxxproboxing.com/blog/is-it-worth-getting-a-grappling-dummy/](https://www.maxxproboxing.com/blog/is-it-worth-getting-a-grappling-dummy/)



نموذج من البرنامج التدريبي المقترح

ت	الوحدة	المحتوى	الشدة	التكرارات او الزمن	الراحة	المجموعات
1	الاحماء	وقوف الجري المتنوع حول البساط عمل دحرجات متنوعة أداء القفز من فوق الزميل والمروق من بين الرجلين. (وقوفاً) تمرينات الوثب بالحبل عمل اطالات لأجزاء الجسم	حتى ظهور العرق	—	1 — 2	1
2	الاعداد البدني العام	*رقود رفع الجذع عالياً واليدين خلف الرأس. *الانبطاح المائل من الوقوف. *انبطاح مائل ثني الذراعين. *وقوف ثبات الوسط الوثب المتنوع.	%60 من اقصى تكرار	%60	1 — 1	3
	الاعداد البدني الخاص	* وقوف استعداد لوضع الرمي. *وقوف مسك البار الانتقال الضغط 25% من اقصى مقدرة. *وقوف حمل الدمية للرفع للأعلى ثم تقوس خلفاً عمل خطف 3مرات *الرفع للأعلى ثم الرمية مسكة الرمي (الكندة) مع الزميل.	%60 من اقصى تكرار للاعب	12 تكرارات 15 تكرارات 10 تكرارات 8 تكرار	1 — 2	3 4 3 4
	الاعداد المهاري	*تدريب بطيء الرمية الخلفية بالدمية. *الأداء مع الدمية *تدريب مع الزميل بسرعة دون الاخلال بالأداء المهاري. *التدريب على مسكة الرمي (الكندة) بالمواجهة مع الزميل الإيجابي.	%60 من اقصى تكرار	%60 من اقصى تكرار	1 — 2	3
	التدريب التنافسي	*جولتين تدريبيه زمن كل منهم دقيقة وبينهم دقيقة راحة محددة بواجب حركي (مسكة الرمي (الكندة)) مع الزميل الايجابي. *جولة تدريبية زمنها دقيقتين ويسمح له بأداء ما يراه اليه من الحركات مع التركيز على الحركات الخاصة من الصراع الرفع عالياً	%80 من اقصى نبض	2×60 ث 1×120 ث	1 — 2	2 1
	الختامي	تمرينات الاسترخاء (جم خفيف مرجحات دورانات تنفس عميق اهتزازات)	—	—	—	—
3	الختامي	تمرينات الاسترخاء (جم خفيف مرجحات دورانات تنفس عميق اهتزازات)	—	—	—	—