

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات اللاهوائية والمستقبلات الحسية لعضلات الطرف السفلي لناشئ المصارعة ومعرفة تأثيره على تنمية القدرات اللاهوائية لناشئ المصارعة وعلى المستقبلات الحسية لناشئ المصارعة وعلى عضلات الطرف السفلي لناشئ المصارعة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العدمية والبالغ قوامها (20) ناشئا من ناشئي المصارعة بنادي المنيا الرياضي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي طبقا لطبيعة هذا البحث مستخدما التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة قوامها (20) ناشئيا باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث وقام الباحث بإجراء التجارب بين أفراد مجموعة البحث وإجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج أن البرنامج التدريبي قد أثر إيجابيا وأدى الي تطور ناشئ المصارعة في القدرات اللاهوائية والمستقبلات الحسية وعضلات الطرف السفلي.

The current research aims to design a training program for the development of anaerobic capacities and sensory receptors of the lower limb muscles of wrestling origin and its effect on the development of anaerobic abilities for wrestling, on the sensory receptors of the wrestling man and on the lower limb muscles of the original wrestling. The researcher selected the research sample in the intentional manner of (20) The researcher used the experimental method according to the nature of this research using the experimental design of one experimental group of (20) arising using the tribal and remote measurement for its relevance to the nature of the research The researcher showed that the training program had a positive effect and led to the evolution of wrestling in anaerobic capacities, sensory receptors and lower limb muscles.