

## تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المصارعة

\* د/ عامر لطفي احمد عثمان

### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة.

في ضوء هدف البحث وضع الباحث الفروض الآتية توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي، تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها.

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للناشئين للعام التدريبي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م والبالغ عددهم (١٢) لاعب تحت ١٧ سنة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع وقد بلغ عددهم (٦) لاعبين.

ولجمع بيانات البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة.

وكان من أهم نتائج البحث أدي تطبيق البرنامج التدريبي القائم علي استخدام تدريبات القدرات التوافقية إلى تحسين المتغيرات البدنية لدي لاعبي المصارعة، وكان من أهم التوصيات الاعتماد على التدريبات باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لما لها من قدرات عالية في تحسين اللياقة البدنية لدي لاعبي المصارعة.

\* استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

### Abstract

The current research aims to design a training program using combinatorial ability exercises and to identify its effect on some physical and skill variables of wrestling players. In light of the research objective, the researcher developed the following hypotheses. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the group under research in some of the physical variables of the wrestling players and in the direction of the post-measurement. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the group under research in some of the skill variables of the wrestling players and in the direction of the measurement. Post-test, the percentage improvement varies between the averages of the pre- and post-measurements for the group under study in some physical and skill variables for the wrestling players. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research by using the experimental design for one group, following the pre- and post-measurements. The research community included Romanian wrestling players in the National Junior Project for the training year 2022/2023 AD, who numbered (12) players under 17 years of age. The researcher selected the research sample in a deliberate manner from the project players, and their number reached (6) players. To collect research data, the researcher used devices, tools, and some physical and skill variables for wrestling players. One of the most important results of the research was that applying the training program based on the use of combinatorial ability exercises led to improving the physical variables of the wrestling players, and one of the most important recommendations was relying on exercises using combinatorial ability exercises because of their high capabilities in improving the physical fitness of the wrestling players.

**المقدمة ومشكلة البحث :**

التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل علي تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة (٩ : ٤٥).

كما يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات الرقمية أو رياضة البطولات. (٤ : ١٩).

والبرامج التدريبية هي الخطوات التنفيذية لمجموعة الخبرات التدريبية التي تتناول التنمية البدنية والمهارية والخطية والتي تتضمن التوزيع الزمني لهذه الخبرات (٢١ : ١٩٧). وتتبع تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية من طبيعة أداء مهارات النشاط الرياضي الممارس وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال تدريبات بأسلوب ينشأه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي خلال المنافسة (١٣ : ٣٦).

وتعد القدرات التوافقية واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين، لأنها تخرج من التحليل النوعي للأداء الحركي التخصصي، لذلك تنميتها وتطويرها يؤثر في الجانب الفني، كما أنها توفر وسائل وأساليب لضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة، ينعكس ذلك على قدرات اللاعبين والأداء لتصل بهم إلى أفضل درجات التوافق المطلوب لتحقيق الهدف الحركي من القدرات التوافقية (١٠ : ١٤).

فالقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها (١١ : ٢٩).

وتعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوي الأداء المهاري فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، ولأن تطوير القدرات التوافقية يتطلب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد

للأداء الحركي، بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري (٢ : ٢٢).

وتعتبر القدرات التوافقية هي حجر الأساس، حيث تعتمد عليها جميع حركات الإنسان سواء الحركات اليومية أو الرياضية، كما تكمن أهمية القدرات التوافقية في كونها تمكن الفرد من التكيف والتعود على أفعال أو تعاملات حركية تحت ظروف متوقعة أو مفاجئة بقدرة وكفاءة، مما ينتج عنه قدرة الفرد على تعديل مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية، وتحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي كما هو الحال في الألعاب الجماعية والفردية (٢٢ : ١٦).

وتعد القدرات التوافقية من الأسس المهمة حيث تلعب دوراً أساسياً في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز؛ على حسب النشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها، فكل نشاط رياضي يرتبط بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة؛ سواء من حيث نوعية النشاط نفسه أو من حيث الشرائح العمرية لممارسة هذا النشاط (١٠ : ٢٣٥). وتعرف القدرات التوافقية على أنها مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في المتعلم والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول (١٤ : ١١).

كما أن القدرات التوافقية تعتبر من متطلبات الأداء المهارى وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط بالقدرات البدنية والمهارية والخطئية، وإذا ما تم تنسيق المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي (١٨ : ١٢٢).

والوصول إلى مستوى جيد في القدرات التوافقية يساعد في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث تعتبر القدرات التوافقية هي جمل أداءات حركية تتميز بالسرعة والدقة المتناهية، بالإضافة إلى أن القدرات التوافقية تساعد الفرد على استغلال قدراته البدنية بطريقة مثلى وبدرجة عالية من تقليل بذل الجهد العضلي باستخدام الدقة في الأداء والتوجيه الحركي السليم (٢٤ : ٥٧).

ويعد الإعداد البدني والمهاري من الأنشطة الهادفة المعتمدة على نظريات علمية تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من قدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء للوصول لمستوي المنافسة، وتعمل المكونات البدنية الخاصة بصورة أساسية وهامة في تحسين الأداء المهاري، والتدريب الرياضي عملية تخصصية بحتة

في البناء الخارجي، ويعتبر عاملاً هاماً في العلاقات المتبادلة، الأمر الذي يترتب على أن تكون تلك العملية ليست محددة في اتجاه واحد ولكنها تتبع قواعد خاصة بالعلاقات التي تجمع بين الهدف والمحتوي والطريقة كعملية تربوية، ولقد أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديثة ووحداتها الفرعية سواء كانت الوحدات الشهرية أو الأسبوعية أو حتى اليومية حافلة بما هو جديد من انطلاقات علمية وعملية لعلم التدريب، الأمر الذي أثار حديثاً تطوراً سريعاً في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتي المجالات والذي أصبح يسير متواكباً مع هذه التقنيات الحديثة (٧ : ١٢٤، ١٢٥).

ولكل لعبة قدراتها العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراتها، كما تختلف مستوي لياقة كل لاعب عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته، فهو يحتاج إلى إعداد بدني في التحمل الدوري التنفسي، السرعة، التوافق، القوة، القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، لكل من الطرفين العلوي والسفلي والجذع بدرجة متوازنة (٦ : ١١١).

ومنذ بدأت الألعاب الاولمبية الحديثة تطورت المصارعة من رياضة سمتها الأساسية القوة الجسمية التحملية إلى رياضة إنسانية تلعب فيها الملكات العقلية والنفسية دوراً في نجاح المصارع فهو بذلك يقدر الموقف ويرسم الخطة ويؤدي المسكات على أساس من الكفاية التنافسية وللوصول إلى هذه الكفاية لا يتم إلا بالإعداد السليم القائم على أصول وقواعد من منجزات العلم الحديث الذي يسهم في هذا التطور في جميع المجالات (٥ : ٢٠٥).

وتعتبر رياضة المصارعة بمهاراتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات حساسية وتأثيراً بظاهرة الفروق الفردية خاصة في مجال المنافسات وإعداد برامج التدريب، كذلك اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم كل هذا يتطلب جهداً وتنوعاً في التدريب يختلف من جزء لآخر ويتمشي مع ما يمتلكه الفرد من قدرات واستعدادات (٨ : ٢).

ولقد تطورت المصارعة من رياضة سمتها الأساسية القوة الجسمية التحملية إلى رياضة إنسانية تلعب فيها الملكات العقلية والنفسية دوراً في نجاح المصارع فهو بذلك يقدر الموقف ويرسم الخطة ويؤدي المسكات على أساس من الكفاية التنافسية وللوصول إلى هذه الكفاية لا يتم إلا بالإعداد السليم القائم على أصول وقواعد من منجزات العلم الحديث الذي يسهم في هذا التطور في جميع المجالات (٥ : ٢٠٥).

والأداء المهاري في رياضة المصارعة هو مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع ومدى قدرته على

تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التي تتميز بالواجهة والتحدي وضغط المنافس (١٩ : ٢٦٧).

ومن خلال ما سبق يتضح أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى للاعبى المصارعة حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم فى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية، فنجد أن اللاعبين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم فى القدرات البدنية العامة، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية. ورياضة المصارعة من الالعاب الرياضية التي تآثرت ايجابيا من خلال تطور علم التدريب الرياضى وتحديث طرق وأساليب وأدوات التدريب حيث أنها تعتمد الى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب اتقان الاداء المهارى وتحتاج إلى مستوى عالى من التوافق بجانب كافة العناصر الاخرى مثل المرونة والرشاقة والقدرة العضلية، ومن المعروف أن الاعداد البدني فى المصارعة هو الركن الاساسى والفعال فى تحقيق فنون اللعبة والفوز لاي لاعب، فطبيعة الأداء فى المصارعة تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الاساسية سواء دفاعية أو هجومية، كما ان الأداء الحركى والاتقان المهارى لمهارات اللعبة يتوقف الى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب.

ويمثل التدريب باستخدام القدرات التوافقية أحد الاتجاهات التدريبية والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة فى التدريب مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالكرة السويسرية والتدريب بالشواخص الحرة والمثبتة والحقيقية البلغارية والاقبال وغيرها باستخدام بيئات مختلفة، فمن الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الاساليب الحديثة الاخرى للتدريب.

ويرى الباحث أن المصارعة من الالعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من الجهد طوال المباراة والتي لا بد أن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية على مستوى متميز حتى يمكن القيام بمتطلبات الاداء المهارى بصورة صحيحة وبالتالي ينعكس على تقدم المستوى، فالتدريبات التوافقية اختلفت بشتى أشكالها سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم أو باستخدام مقاومة خارجية، حيث أصبح استخدام هذه الانواع من التدريبات يلعب دورا هاما فى برامج التدريب الموجه الى رياضة المصارعة التي تتطلب قدرة أكبر لجميع عضلات وأجهزة الجسم الحيوية وأطراف الجسم للقيام بالمجهود والاداء المفاجئ ايماناً بأن الخروج لمثل هذه البيئات المختلفة يمثل تحدى أعظم للرياضيين إضافة لما يحققه من أثر جيد فى حالتهم النفسية.

كما أنها تعد أحد السبل التدريبية السهلة التي تهيئ وتعيد للجسم القدرة على التحكم خاصة اذا ما استخدم كنوع من الإحماء الخاص وأيضا تعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة العضلات وعلى الامتداد الكامل لها هذا بالإضافة الى رفع كفاءة الجسم الرياضى فسيولوجيا فهو بالنسبة للعمل يرفع من نغمة العضلات للجهاز العضلى العصبى وأنظمتة. ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت فى هذا المجال وجد الباحث ندرة فى الدراسات التي تناولت وضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات القدرات التوافقية للاعبى رياضة المصارعة والتي لها دور كبير فى الارتقاء بمستواهم البدني وإعطاء مؤشرات عن الاداء المهاري المتوقع لهم، مما اسثارة دافعية البحث نحو القيام بتلك الدراسة كمحاولة لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي المصارعة.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المصارعة.

#### فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة وفى اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية للاعبى المصارعة وفى اتجاه القياس البعدي.
- ٣- تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المصارعة.

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

##### البرنامج التدريبي :

هو مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية ولا يقصد بها المعنى الزمني داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التعليمية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط الذى يقوم به الفرد (١٢ : ٤٧).

##### القدرات التوافقية :

هي شروط بدنية تعين اللاعب على الإنجاز الرياضي وتمكنه من توجيهه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة وتعتمد على الشروط التشريحية

والوظيفية والنفسية للاعب لتعلم المهارات الحركية والخطية وتطبيقها وفق ظروف المباراة بصورة فعالة (١٨ : ١٢١).

الأداء البدني :

مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات التدريب الرياضي (١٧ : ١٩٧).

الأداء المهاري :

الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتطوير مهارة حركية معينة، والأساس من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل، بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظروف من ظروف المنافسة (١ : ١٧، ١٨).

الدراسات السابقة :

١. دراسة "إسلام السعيد سليم" (٢٠٢٣) (٣) بعنوان "تأثير تدريبات باستخدام جهاز دوائر رد الفعل المضيئه (fit light) علي بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الأداءات المهارية للاعب الملامكة"، هدفت الدراسة إلى تأثير تدريبات باستخدام جهاز دوائر رد الفعل المضيئه (fitlight) علي بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الأداءات المهارية للاعب الملامكة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي بعينه يبلغ عدد أفراد العينة (٣٠ لاعب) كالتالي (مجموعة تجريبية وقوامها ١٠ ملاكمين)، (مجموعة إستطلاعية وقوامها ٢٠ ملاكم) وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، استخدام الإختبارات قيد البحث في الكشف عن مستوى القدرات التوافقية لدي الملامكين.

٢. دراسة "محمد صابر سليمان" (٢٠٢٣) (١٦) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية ومن خلاله يمكن التعرف علي تأثيره في بعض القدرات البدنيه وبعض القدرات الوظيفيه لدى عينة البحث، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي)، قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قلوبيه، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ كعينة تجريبية، وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام



تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض القدرات البدنية للعينه قيد البحث، البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض المتغيرات الوظيفيه لدي العينه قيد البحث، وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه فى مستوى بعض القدرات البدنيه للعينه قيد البحث، وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه فى مستوى بعض القدرات الوظيفيه للعينه قيد البحث.

٣. دراسة "همس حسن المنشاوى" (٢٠٢١) (٢٠) بعنوان "تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداء المهاري للاعبات كرة السلة"، هدفت الدراسة إلى تأثير بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداء المهاري للاعبات كرة السلة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده وبإستخدام القياس (القبلى - البعدى)، يتمثل مجتمع البحث فى لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة المقيدات فى سجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات نادى وادى دجلة فرع المعادي تحت (١٦) سنة ويبلغ عددها (١٥) ناشئة، وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية أثر إيجابياً على بعض الأداء المهاري لدي العينه قيد البحث، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى فى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدى للعينه قيد البحث.

٤. دراسة "ليلي جمال" (٢٠١٧) (١٥) بعنوان "تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية"، هدفت الدراسة إلى تقصي أثر ممارسة تدريبات السايكو على بعض القدرات التوافقية الخاصة، وتأثير ذلك على مستوى الاداء الرقمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية فى أداء مسابقة ١١٠ متر حواجز، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وبلغ قوام العينة التي طبقت عليها الدراسة (٢٠) طالباً من طلبة المدرسة الاعدادية الرياضية، وكانت من أهم النتائج وجود تحسن ملحوظ في مستوي القدرات التوافقية وتحسن مستوى الاداء الرقمي لدى أفراد المجموعة التجريبية فى أداء ١١٠ متر حواجز.

٥. دراسة "Seifert L, et al" (٢٠٠٧) (٢٣) بعنوان "تأثير تدريبات التوافق على تنسيق الضربات في سباحة الفراشة"، وهدفت الدراسة إلى تقصي تأثير التدريبات النوعية والتوافقية على تنسيق ضربات الذراعين والقدمين في سباحة الفراشة، وتم استخدام

المنهج التجريبي لثلاث مجموعات قوامها (٣٠) سباح تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (١٠ من النخبة، و١٠ من غير النخبة، و١٠ من السباحين الشباب) في أربعة سباقات سباق (٤٠٠م، ٢٠٠م، ١٠٠م، و٥٠م)، وكانت من أهم النتائج أن التدريب على تنمية القدرات البدنية من خلال التمرينات النوعية المتخصصة قد أثرت إيجابياً في تنمية التوافق والتنسيق بين ضربات الذراعين والقدمين لدى السباحين عينة الدراسة، وقد دلت النتائج على فروق إحصائية بين المجموعات الثلاث لصالح مجموعة النخبة عن باقي المجموعات التجريبية.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها.

**مجتمع وعينة البحث :**

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للناشئين للعام التدريبي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم (١٢) لاعب تحت ١٧ سنة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع وقد بلغ عددهم (٦) لاعبين. توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث، والجدول (١) يوضح النتيجة.

**جدول (١)**

**المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦)**

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
السن	١٦,٦٧	١٧,٠٠	٠,٥٢	١,٩٤-	
الطول	١٦٥,٣٣	١٦٥,٥٠	١,٢١	٠,٤١-	
الوزن	٦٠,٣٣	٦٠,٠٠	١,٥١	٠,٦٦	
البدنية	ثنى ومد الذراعين	٤٣,١٧	٤٢,٠٠	١,٨٣	١,٩١
	الرشاقة (البربي)	٧,٨٣	٨,٠٠	٠,٤١	١,٢٣-
	الشد على العقلة	١١,٦٧	١١,٥٠	٠,٨٢	٠,٦١
	الكوبري	٥,٣٣	٥,٠٠	٠,٥٢	١,٩٤
الوقوف على مشط القدم	١٧,١١	١٧,٠٥	٠,٦٧	٠,٢٤	

تابع جدول (١)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث  
في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
نط الحبل	٥٣,٥٠	٥٣,٥٠	١,٨٧	٠,٠٠
مسك الذراع وتطوير الرقبة والرمي عن طريق الظهر	٤,٨٣	٥,٠٠	٠,٧٥	٠,٦٦-
مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر	٥,٣٣	٥,٠٠	٠,٥٢	١,٩٤
تطوير الذراع والخصر بالمواجهة والتفوس الكامل للخلف	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٥٥	٠,٠٠

يتضح من جدول (١) ما يلي: تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-١,٩٤ ، ١,٩٤) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

أدوات البحث :

أولاً : الأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- كرات طبية بأوزان مختلفة.
- حبال وثب.
- حواجز.
- موانع حديدية.
- أثقال مختلفة الأوزان.
- أقماع تدريب.
- شواخص مصارعه مختلفه الاوزان

ثانياً : الاختبارات :

١- الاختبارات البدنية :

والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين المصارعة، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف علي

مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يرونه مناسباً، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية والتي تتمثل في :

- ثني ومد الذراعين.
- الرشاقة (البربي).
- الشد على العقلة.
- الكوبري.
- الوقوف على مشط القدم.
- نط الحبل.

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ- الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخري أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٢) يوضح النتيجة.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية بطريقة مان وتنى اللابارومترية (ن = ٦)

قيمة Z	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٤٦,٣٣	٦,٠٠	٢,٠٠	٤٢,٦٧	ثني ومد الذراعين
*١,٩٩	١٥,٠٠	٥,٠٠	٩,٦٧	٦,٠٠	٢,٠٠	٧,٠٠	الرشاقة (البربي)
*١,٩٩	١٥,٠٠	٥,٠٠	١٠,٣٣	٦,٠٠	٢,٠٠	٧,٦٧	الشد على العقلة
*١,٩٦	٦,٠٠	٢,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٦٧	الكوبري
*١,٩٩	١٥,٠٠	٥,٠٠	١٣,٦٧	٦,٠٠	٢,٠٠	١٠,٦٧	الوقوف على مشط القدم
*١,٩٩	١٥,٠٠	٥,٠٠	٥٥,٣٣	٦,٠٠	٢,٠٠	٥٣,٠٠	نط الحبل

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية ولصالح اللاعبين المميزين، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة.

## ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع (ن=٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠,٩٥	١,١٧	٤٤,٨٣	٢,٢٦	٤٤,٥٠	ثنى ومد الذراعين
**٠,٩٤	٢,٠٧	٨,٥٠	١,٦٣	٨,٣٣	الرشاقة (البربي)
**٠,٩٦	١,١٧	٨,٨٣	١,٧٩	٩,٠٠	الشد على العقلة
**٠,٩٣	١,٦٧	٥,٠٠	٢,٣٢	٤,٨٣	الكوبري
**٠,٩٤	١,٥١	١٢,٣٣	١,٩٤	١٢,١٧	الوقوف على مشط القدم
**٠,٩١	٢,١٧	٥٤,٥٠	١,٤٧	٥٤,١٧	نط الحبل

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣): تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

## ٢- الاختبارات المهارية :

توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات المهارية، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف على مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يروونه مناسباً، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية والتي تتمثل في:

- مسك الذراع وتطوير الرقبة والرمي عن طريق الظهر.
- مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر.
- تطوير الذراع والخصر بالمواجهة والتقوس الكامل للخلف.

## المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

## أ- الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية، حيث تم تقسيمهما إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخري أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٤) يوضح النتيجة.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات المهارية بطريقة مان وتنى اللابارومترية (ن = ٦)

قيمة Z	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٥,٣٣	٦,٠٠	٢,٠٠	٣,٦٧	مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر
*٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٣٣	٦,٠٠	٢,٠٠	٤,٦٧	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
*٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٥,٦٧	٦,٠٠	٢,٠٠	٣,٦٧	تطويق الذراع والخصر بالمواجهة والتقوس الكامل للخلف

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تميزاً في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة.

## ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠,٩٢	١,٠٣	٤,٦٧	١,٠٥	٤,٥٠	مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر
**٠,٩٢	١,٠٣	٥,٦٧	١,٠٥	٥,٥٠	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
**٠,٩٤	١,١٧	٤,٨٣	١,٢١	٤,٦٧	تطويق الذراع والخصر بالمواجهة والتفوس الكامل للخلف

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٥): تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠,٩٢ : ٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

ثالثاً: البرنامج التدريبي المقترح القائم على استخدام تدريبات القدرات التوافقية :

لتصميم البرنامج التدريبي القائم على استخدام القدرات التوافقية، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف على مدي مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي على المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تدريبات القدرات التوافقية.

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية للاعب المصارعة عينة البحث ومعرفة مستوى تطور الأداء، حيث يعمل على تحسين الأداء المهاري للاعب المصارعة من خلال استخدام القدرات التوافقية من أجل تنمية بعض العناصر الخاصة بطبيعة الأداء البدني والمهاري.

أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لتصميم البرنامج باستخدام تدريبات القدرات التوافقية، وقد تمثلت الأسس في الآتي :

أسس التخطيط :

١- مراعاة هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لطبيعة التدريب باستخدام القدرات التوافقية.

- ٢- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث :
- سريان الزمني.
  - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء.
  - توزيع الجهد علي مختلف المجموعات العضلية علي الجسم.
  - تقنين معدل الجهد التدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية طبقاً للفروق الفردية للاعبين ومعدل ضربات القلب.
- ٣- مراعاة أن تتمشى التدريبات المستخدمة في البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.
- ٤- مراعاة ارتداء أحذية ذات نوعية تتناسب مع استخدام القدرات التوافقية.
- الأسس العامة :**

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث.
- أن يتمشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها.
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.
- التدرج في الحمل.
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التدريبات التي تعمل علي تطوير القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى.

#### **الأسس الخاصة :**

١. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
٢. تحديد الأغراض الفرعية.
٣. اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.
  - أ- تمرينات للإحماء والإطالة.
  - ب- تمرينات للياقة البدنية الخاصة.
  - ج- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارة قيد البحث.
  - د- تمرينات للتهدئة والاسترخاء.
٤. تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
٥. بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.



٦. استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
٧. استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.
٨. تنمية مستوي القدرات التوافقية المتمثلة في :
  - القدرة علي تقدير الوضع.
  - القدرة علي بذل الجهد المناسب.
  - القدرة علي السرعة الانتقالية.
  - القدرة علي التوقيت الحركي.
  - القدرة علي الربط الحركي.
  - القدرة علي التوازن الحركي.
  - القدرة علي التوازن الثابت.
  - القدرة علي السرعة الحركية.
  - القدرة علي التوافق الكلي للجسم.
  - القدرة علي التحكم في تغيير اوضاع واتجاه الجسم.
  - القدرة الانفجارية للرجلين.
  - القدرة الانفجارية للزراعين.
  - القدرة علي التحمل العضلي (تحمل قوة).

#### محتويات التدريب :

تضمن التدريب باستخدام تدريبات القدرات التوافقية علي تمرينات لتنمية التوافق وكل من الرشاقة والمرونة والقوة والتحمل واختيرت تمريناتها بحيث يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وتم تحديد محتوى البرنامج قيد البحث بناءا علي المراجع العلمية، وقد راعي الباحث أن يكون المحتوى مرتبطا بالهدف الذي يسعى البرنامج إلى تحقيقه، صادقاً وله دلالاته، به توازن بين شموله وعمقه، ملائماً لخبرات اللاعبين وحاجاتهم وقدراتهم، به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل، مراعياً للدقة العلمية.

#### - تحديد المحتوى (التمرينات):

حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة.

٢. التمرينات البنائية الخاصة.

٣. تمارينات المنافسات.

٤. تمارينات الراحة الإيجابية.

**التمارين البنائية العامة :**

وقد قام الباحث بتنفيذها في أول فترة الإعداد، حيث تهدف إلى تقوية العضلات غير العاملة في اللعبة، كما أنها تعمل على تطوير ورفع مستوى كفاءة القلب والرئتين وباقي الأجهزة الحيوية بالجسم.

**التمارين البنائية الخاصة :**

تلك التمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية والوصول بها إلى الدقة والتكامل، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي.

فالتمرين الخططي يحقق ثلاثة أهداف في اللعبة، ففي الوقت الذي يتدرب اللاعب على خطة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة، ومن هنا فالتمارين البنائية الخاصة تشمل الإعداد البدني، التمارينات للتدريب على المهارات، وكذلك التمارينات الخططية.

**تمارين المنافسة :**

وهي أهم أنواع التمارينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة، وتعدده في آخر فترة الإعداد للاشتراك القوي في المنافسات، حيث يتوقف حالة استعداد اللاعب للاشتراك في المباريات والمنافسات بشكل قوي على مقدرة المدرب في اختيار هذه التمارينات.

**تمارين الراحة الإيجابية :**

وهي تمارينات تعطى بين مختلف التمارينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين.

ويرى الباحث أن تلك التمارينات تلعب دوراً حيوياً لتحقيق أحد أهم مبادئ الحمل وهو مبدأ التوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء إذ يجب أن يعقب كل تمرين فترة راحة إيجابية حتى تعود أجهزة الجسم إلى ما يقرب من حالتها الطبيعية.

كما شملت التدريبات علي تدريبات القدرات التوافقية التي تعمل علي :

- القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي.
- القدرة على الإحساس الحركي.
- القدرة على ضبط الإيقاع الحركي.

- القدرة على الاحتفاظ بالتوازن.
  - القدرة على الربط الحركي.
  - القدرة على بذل أقصى جهد.
- التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٣٢) وحدة.

#### جدول (٦)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع (تم توزيعه على فترات)

النسبة	عدد الأسابيع	الفترة
٢٥%	٢	الإعداد العام
٥٠%	٤	الإعداد الخاص
٢٥%	٢	الإعداد للمنافسات
١٠٠%	٨ أسابيع	المجموع

#### جدول (٧)

توزيع الحمل على فترات البرامج

شدة الحمل	درجة الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	الحمل الفترة
٦٥%	متوسط	(٢ : ١)	الإعداد العام
٨٠%	عالي	(٢ : ١)	الإعداد الخاص
٩٥%	أقصى	(٢ : ١)	الإعداد للمنافسات

من خلال جدول (٧) يتضح الآتي :

- ١- متوسط درجة الحمل للبرنامج ككل هي (عالي) بنسبة ٨٠% تقريباً.
- ٢- متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) والخاص (عالي) وفترة الإعداد للمنافسات (أقصى).
- ٣- متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (٢ : ١) وهي مناسبة لمجموعة متوسطي المستوى وتعنى دورة الحمل (٢ : ١) ٢ أسبوع حمل عالي وأسبوع واحد حمل متوسط.

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- ١- فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسبوع.
- ٢- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٤) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً.
- ٣- تحديد (حجم) الحمل الأقصى = من ١٢٠ : ١٤٠ دقيقة.
- العالي = من ١٠٠ : ١٢٠ دقيقة.

المتوسط = من ٨٠ : ١٠٠ دقيقة.

٤ - تحديد (شدة) الحمل الأقصى = ٨٠ - ١٠٠%.

العالي = ٦٥ - ٧٩%.

المتوسط = ٥٠ - ٦٤%.

٥- حدد الباحث دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون يومان حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة، وبالنسبة لدورة حمل التدريب الكبيرة بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون شهران حمل التدريب مرتفع الشدة وشهر حمل التدريب متوسط الشدة.

#### خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للمساعدة في تحديد البرنامج التدريبي المقترح.
- تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :
- تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد ثم تقسيم هذه الأسابيع إلي ثلاث مراحل (إعداد عام ومدته ٢ أسبوع- وإعداد خاص ومدته ٤ أسابيع- إعداد للمسابقات ومدته ٢ أسبوع).
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل.
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص وفقاً للهدف الموضوع.
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية - المهارية " علي أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية.
- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح.
- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وإقدامهم علي التدريب.
- الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين علي استعادة الشفاء.
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب.

- تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التموجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة " .

#### المتغيرات التجريبية للبرنامج التدريبي :

بعد أن تم وضع البرنامج التدريبي العام للمجموعة قيد البحث قام الباحث بوضع الأسلوب التدريبي المتمثل في استخدام تدريبات القدرات التوافقية والتدريبات المهارية لرياضة المصارعة التي قام بتصميمها، وقد راع الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميمها للبرنامج أهمها :

- الأهداف الموضوعية للمجموعة قيد البحث تكون واقعية وملائمة لقدرات وإمكانات اللاعبين.

- مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين.

- اختيار الطرق والوسائل التدريبية والأدوات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج وأهداف كل وحدة تدريبية على حدة.

- مرونة البرنامج ومناسبتها للتطبيق العملي.

- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة من خلال تنوعها.

- ملائمة التمرينات لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحداتها.

- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين.

#### الخطوات التنفيذية للبحث :

##### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٧ إلى ٢٠٢٣/٩/٢٠ م، حيث تم تطبيقها على لاعبي المشروع القومي للناشئين بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٦) لاعبين، بغرض التعرف على مدى صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن صلاحيتها وملاءمتها للبحث.

##### القياس القبلي :

أجري القياس القبلي في متغيرات البحث لمجموعة البحث يوم ٢٠٢٣/٩/٢٨ م.

##### تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (٨) أسابيع، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٢٩ إلى ٢٠٢٣/١١/٢٨ م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً.

## القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث يوم ٢٩/٩/٢٠٢٣ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.  
الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية حيث أنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - اختبار مان ويتي اللابارمترية.
  - اختبار ويلكوكسون اللابارمترية.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - معامل الارتباط.
  - نسبة التحسن المئوية.
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠,٠١ ، ٠,٠٥)، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

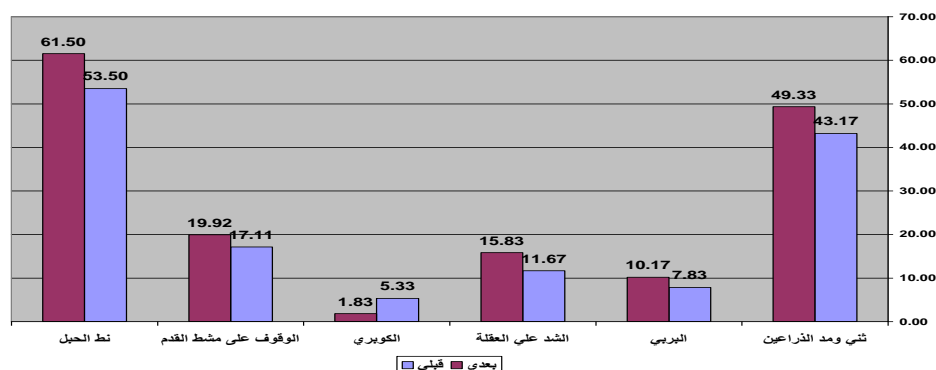
توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة (ن = ٦)

قيمة Z	بعدي			قبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢,٣٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٤٩,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,١٧	ثنى ومد الذراعين
*٢,٢٧	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٨٣	الرشاقة (البربي)
*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٥,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٦٧	الشد على العقلة
*٢,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥,٣٣	الكوبري
*٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٩,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,١١	الوقوف على مشط القدم
*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٥٠	نط الحبل

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)



شكل (١)

### رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعب المصارعة

يتضح من جدول (٨) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعب المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أنه نتيجة استخدام تدريبات القدرات التوافقية أدى إلى تحسين الجوانب البدنية لدى عينة البحث، فممارسة التمرينات الرياضية المقننة يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية للاعب، فطبيعة المجهود البدني يؤدي إلى تحسين مستوى اللاعب ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للتمرينات الرياضية المقننة في تحسين اللياقة البدنية للاعب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوي اللاعب في كافة نواحيه الجسمية والنفسية وكذلك المهامية.

كما يرجع الباحث التحسن في مستوى القدرات البدنية للقياس البعدي عن القياس القبلي إلى أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية لها العديد من التأثيرات الايجابية الفعالة، فقد أوضح العديد من المهتمين أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية يحقق العديد من التأثيرات الايجابية على الجوانب البدنية، ولقد لوحظ أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية إذا ما استخدم خلال فترة الإعداد الخاص له أهمية كبيرة في تقليل معدلات الإصابات وتأخير حالة الإجهاد العامة للرياضيين وتأخر حدوث التعب، فمن خلال مقاومة الجسم والاحتكاك في الأداء المهاري يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية في العضلات مما يؤدي إلى إزالة منتجات التأكسد من العضلة، كما أن هذا النوع من التدريبات يساعد على تقليل الشد وتمزق النسيج العضلي

خاصة عند الوصلات الوترية، هذا بالإضافة إلى سرعة استعادة العضلات للاسترخاء السريع، ومن خلال الملاحظة العلمية لعمل العضلات أثناء التدريب نلاحظ أن القوة المسببة للانقباض للعضلات وانبساطها تزداد بصورة أسرع عند استخدام تدريبات القدرات التوافقية، هذا على عكس ما يحدث تماماً عند استخدامنا لوسيلة من وسائل التدريب السهلة التي لا تضمن بها الارتفاع التام في درجة حرارة العضلات.

كما أن البرنامج يعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية في العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي، وبالتالي يوتر إيجابياً على درجة التحمل العضلي، كما أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية يعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة العضلات وعلى الامتداد الكامل لها، حيث أنه من خلال تأدية التدريبات ترتفع وبصورة أسرع درجة حرارة الجسم والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر، فمن خلال التدريب باستخدام القدرات التوافقية ونتيجة المقاومة الحادثة سواء أثناء الجري والوثب المختلف أو أثناء تأدية تدريبات باستخدام وزن الجسم ترتفع درجة حرارة الجسم ككل الأمر الذي يؤدي إلى تدفق الدم الموضعي داخل العضلة من خلال توسيع دورتها الدموية، وبالتالي يساعد على تحقيق إنجاز رياضي أكبر.

وهذا ما أكدته دراسة " محمد صابر سليمان " (٢٠٢٣) (١٦) حيث أشارت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض القدرات البدنية للعينه قيد البحث، وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية للعينه قيد البحث.

ودراسة " Seifert L, et al " (٢٠٠٧) (٢٣) حيث أشارت نتائجها إلى أن التدريب على تنمية القدرات البدنية من خلال التمرينات النوعية المتخصصة قد أثرت إيجابياً في تنمية التوافق والتنسيق بين ضربات الذراعين والقدمين لدى السباحين عينة الدراسة، وقد دلت النتائج على فروق إحصائية بين المجموعات الثلاث لصالح مجموعة النخبة عن باقي المجموعات التجريبية.

**الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :**

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.

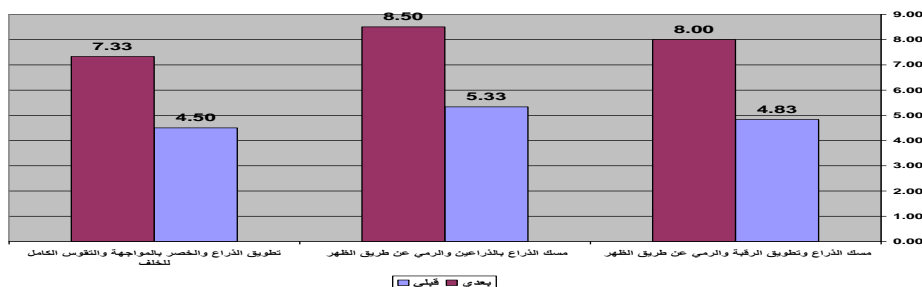


## جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية للاعبين المصارعة (ن = ٦)

قيمة Z	بعدي			قبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٨٣	مسك الذراع وتطوير الرقبة والرمي عن طريق الظهر
*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٨,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٣٣	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٧,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	تطوير الذراع والخصر بالمواجهة والتقوس الكامل للخلف

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية للاعبين المصارعة

يتضح من جدول (٩) ما يلي: وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الواضح لتأثير البرنامج التدريبي والذي اشتمل على استخدام تدريبات القدرات التوافقية لتنمية وتطوير المجموعات العضلية العاملة في أداء المهارات للاعبين المصارعة، حيث نجد أن استخدام البرنامج التدريبي القائم على استخدام القدرات التوافقية يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية مما يؤدي إلى تحسين الحالة المهارية للاعبين المصارعة، كما أن التنوع في تمارين البرنامج يؤدي إلى تحسين الأجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة على تحمل المجهود العنيف الذي ينتج عن الأداء البدني الشاق المميز لرياضة المصارعة والذي يتطلب من اللاعب زيادة القدرة العضلية نتيجة لقلة الوقت الخاص بالمباراة الذي يصاحبه أداء أعلى لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن.

كما يرجع الباحث تلك النتيجة إلي مدى قدرة تدريبات القدرات التوافقية في تحديد المستوى المهارى للاعبى المصارعة، وذلك لما لتلك التدريبات من أهمية وفوائد متعددة، ومنها تمكين الرياضي من التحكم الذاتي في تأدية الحركات الرياضية المتنوعة، والوصول إلى مستوى جيد في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى والذي يساعد في تحقيق مستوي فني عالي للاعب المصارعة، حيث تساعد تمرينات القدرات التوافقية على استغلال القدرة البدنية بطريقة مثلى وبدرجة عالية من تقليل بذل الجهد العضلي باستخدام الدقة في الأداء والتوجيه الحركي السليم.

وهذا ما أكدته دراسة "إسلام السعيد سليم" (٢٠٢٣) (٣) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، استخدام الإختبارات قيد البحث في الكشف عن مستوي القدرات التوافقية لدي الملاكمين.

ودراسة "همس حسن المنشاوى" (٢٠٢١) (٢٠) أشارت نتائجها إلى توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المصارعة.

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المصارعة (ن = ٦)

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
البدنية	٤٣,١٧	٤٩,٣٣	%١٤,٢٧
	٧,٨٣	١٠,١٧	%٢٩,٨٩
	١١,٦٧	١٥,٨٣	%٣٥,٦٥
	٥,٣٣	١,٨٣	%٦٥,٦٧
	١٧,١١	١٩,٩٢	%١٦,٤٢
	٥٣,٥٠	٦١,٥٠	%١٤,٩٥
المهارية	٤,٨٣	٨,٠٠	%٦٥,٦٣
	٥,٣٣	٨,٥٠	%٥٩,٤٧
	٤,٥٠	٧,٣٣	%٦٢,٨٩

يتضح من جدول (١٠) ما يلي: تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب المصارعة ما بين (١٤,٢٧% : ٦٥,٦٧%)، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح القائم على استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب المصارعة.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلي أن استخدام البرامج التدريبية باستخدام القدرات التوافقية يؤدي إلى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة ورفع الأداء المهاري للاعب المصارعة، فاستخدام البرامج التدريبية يعمل على تحسين تلك المتغيرات ويعمل على رفع الحالة البدنية والمهارية للاعب لما لتلك البرامج والأجهزة من دور كبير في تطوير أداء لاعبي المصارعة وزيادة قدرتهم على الأداء المتميز والفعال الذي يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة.

فبرنامج القدرات التوافقية له تأثير إيجابي فهو يعمل على إكساب اللاعب قدرة وتوازن لعضلات الذراع والجذع وإطالة العضلات حول العمود الفقري ومرونة للجذع من الأمام والخلف مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقدرة والتحمل والمحافظة على صحة الجسم، ومن هذا المنطلق نجد أن البرنامج التدريبي قد اثار تأثير إيجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث حيث يركز البرنامج على العضلات الكبيرة بالجسم مثل عضلات البطن والظهر والرجلين مما يؤدي إلى تقويتها وإطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل وبالتالي إلى مرونتها ويظهر ذلك من خلال زيادة درجة مرونة مفاصل الحوض ومطاطية العضلات والأوتار والجذع من الأمام والخلف وبالتالي الإقلال من التعرض للإصابات والتغلب على ضعف العضلات.

وهذا ما أكدته دراسة "إسلام السعيد سليم" (٢٠٢٣) (٣) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، استخدام الإختبارات قيد البحث في الكشف عن مستوى القدرات التوافقية لدي الملاكمين.

ودراسة "همس حسن المنشاوي" (٢٠٢١) (٢٠) حيث أشارت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية أثار إيجابياً على بعض الأداء المهاري لدي العينه. ودراسة "ليلى جمال" (٢٠١٧) (١٥) حيث أشارت نتائجها إلى وجود تحسن ملحوظ في مستوى القدرات التوافقية وتحسن مستوى الأداء الرقمي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أداء ١١٠ متر حواجز.

**الاستخلاصات :**

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :
١. أدى تطبيق البرنامج التدريبي القائم علي استخدام تدريبات القدرات التوافقية إلى تحسين المتغيرات البدنية لدي لاعبي المصارعة.
  ٢. البرنامج القائم علي استخدام تدريبات القدرات التوافقية له تأثير فعال على تحسين مستوي الأداء المهاري للاعبي المصارعة.
  ٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبي المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.
  ٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية للاعبي المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي.
  ٥. إيجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المصارعة حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث ما بين (١٤,٢٧% : ٦٧,٦٧%).

**التوصيات :**

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
١. الاعتماد على التدريبات باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لما لها من قدرات عالية في تحسين اللياقة البدنية لدي لاعبي المصارعة.
  ٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبي المصارعة وخاصة المستخدمة تدريبات القدرات التوافقية التي تسهم في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المصارعة وذلك لأهميتها في رفع مستوي اللاعبين.
  ٣. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة في التدريب بصفة عامة واستخدام تدريبات القدرات التوافقية بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة في التدريب.
  ٤. صقل مدربي المصارعة بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام برنامج التدريب باستخدام تدريبات القدرات التوافقية من خلال عقد دورات لصلقلهم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب.
  ٥. الاستمرار في المتابعة لمستوى اللاعبين على مدار فترات الموسم التدريبي للوقوف على مدى تقدم مستواهم.
  ٦. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة على عينات تدريبية أخرى لإثبات وتأكيدها فاعلية استخدام تدريبات القدرات التوافقية.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية :**

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر (١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد المرضي عبد العزيز (٢٠١٢): تأثير القدرات التوافقية علي مستوي أداء الوثب الثلاثي لمبتدئي العاب القوي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- إسلام السعيد حسن سليم (٢٠٢٣): تأثير تدريبات باستخدام جهاز دوائر رد الفعل المضيئه (fit light) علي بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الأداءات المهارية للاعبى الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ٤- أشرف محمود (٢٠١٦): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج، الأردن.
- ٥- الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠٠١): المبادئ الأساسية في تدريب المصارعة، مطابع الناشر العربي، القاهرة.
- ٦- إلين وديع فرج (٢٠٠٠): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- بسطويسي أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- تامر محمد جاد حسانين (٢٠٠٣): بناء بطارية لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٩- خالد تميم الحاج (٢٠١٧): أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع.
- ١٠- خالد فريد زيادة (٢٠٠٧): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١١- دولار كريم عمر (٢٠١٤): مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي من (١٥ : ١٧) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ١٢- طلحة حسام الدين (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي "القوة، القدرة، تحمل، القوة، المرونة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- علي فالج سليمان (٢٠٠٩): أهمية القدرات التوافقية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد.
- ١٥- ليلى جمال مهني (٢٠١٧): تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٣٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٦- محمد صابر سليمان (٢٠٢٣): تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٧- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد لطفي السيد (٢٠٠٦): الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية.
- ١٩- مسعد علي محمود (٢٠٠٣): موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم-تدريب-إدارة-تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٢٠- همس حسن المنشاوي (٢٠٢١): تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداء المهاري للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢١- يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22- **Muster, M. Zielinski, R. (2006):** Exercise and Health. Assured Effects Of Physical Activity And Endurance Training. Darstadt: Steinkopff Verlag.
- 23- **Seifert K., Delignieres D., Boulesteix L., Chollet D., (2007):** Effect of expertis on butterfly stroke coordination, Journal of Sports Sciences, Vol (2), 25, Pp 131- 141.
- 24- **Weineck, j. (2003) :** Optimal training - performance physiological training under special consideration of the child and youth training. 13, Aufi. Balingen: Spitta Verlag.