



تأثير استخدام أسلوبى التدريب الموزع والمكثف على فاعلية الأداء المهارى لناشئى المصارعة

د/ حسام سُلَيْمان علي سالم

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :



ووسائل التدريب
المختلفة بهدف
الوصول بالفرد إلى
المستوى الأمثل في
ضوء قدراته
واستعداداته.(١٣)

إن الوصول بالناشئ إلى البطولة وتحقيق الأرقام والمستوى المهارى العالى فى مختلف الأنشطة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة يرتبط بصفة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار الناشئ وتعليمه وتدريبه للوصول إلى مستوى البطولة فى نوع النشاط الرياضى الممارس ، ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا إذا توافرت لدى الناشئ متطلبات هذا النشاط والتي تسهم فى الوصول إلى المستويات العالية والتي قد يكون منها قدراته الخاصة فى تنفيذ مواقف اللعب المختلفة.

ويذكر " مفتى إبراهيم " (٢٠١٠م) إلى أن علم التدريب هو علم يبحث فى القواعد التى تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها فى التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل إنجاز رياضى ممكن فى حدود قدرات الرياضيين. كما أن علم التدريب يتضمن شقين رئيسيين أولهما شق يبحث فى الأسس والقواعد العامة التى تحكم كافة الأنشطة الرياضية كالبحت فى مجال القوة العضلية أو التحمل أو السرعة على سبيل المثال، أما الشق الآخر فهو الذى يبحث فى الأسس والقواعد الخاصة بأنشطة رياضية لها كيانها الخاص كالبحت فى المهارات

وقد حقق المستوى الرياضى خطوة كبيرة للأمام فى القرن الحالى وقد انعكس ذلك فى تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم ، والتي كان تحطيمها ضرباً من ضروب المستحيل ، وحلماً يداعب العاملين فى المجال الرياضى ، ويرجع الفضل فى هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمى الكبير والطرق

البرامج التدريبية يجب أن تشمل على التدريبات التي تراعى أداء اللاعبين في المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية نظراً لأن الرياضيين في بعض المنافسات لا يركزون على كلتا القدمين بالتساوي وعلى خطأ واحد إلا فترات قليلة جداً، ويضيف أن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جداً، وذلك فالتدريبات المتبعة والتي تمارس أغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية. (١٢: ١١١)

ويشير روبرت ولف **Robert Wolfe** (٢٠١٦م) أن الهدف الأسمى لكل العاملين في المجال الرياضي هو تحسين الأداء بطرق مشروعه من خلال وسائل وبدائل علمية غير ممنوعة دولياً وغير مدرجه في جداول المنشطات. (١١ : ٥٢٥)

ويذكر "إيهاب صادق" (٢٠٠٥م) أن ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية والبدنية المختلفة في النصف الأخير من هذا القرن نتيجة لتكاتف العلماء في الدراسة والبحث وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة في مجال التربية البدنية والرياضية ذلك من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، حيث تلعب عملية التدريب الرياضي دوراً هاماً في مختلف مجالات المنافسة الرياضية ذلك لاعتمادها على التخطيط العلمي للوصول

الخاصة برياضة معينة على سبيل المثال. (١٠: ٩)

ويرى " حمدى أحمد علي " (٢٠٠٩م) أن التدريب الرياضى هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية. (٣ : ١١)

ويشير "كمال جميل الربضي" (٢٠٠٤م) إلى أن على المدرب أن يعرف أنه يعمل مع الإنسان الذى يتغير بين الحين والآخر نتيجة لزيادة أو تقليل حمل التدريب. لذا لا بد من التعامل مع هذا الجانب بجدية قصوى، فيما لو أردنا أن نصل إلى مستويات رياضية متقدمة. (٧: ١٣١)

ويحتل الأداء الفنى في المصارعة دوراً هاماً ومكماً لنواحى الإعداد فبدونه لا يستطيع المصارع الاستفادة من قدراته البدنية، حيث يذكر "مسعد محمود" ٢٠٠٣م أنه يوجد ارتباط وثيق بين الأداء الفنى *Technique* والأداء الخططى *Tactics* فكلما كان الأداء الفنى متنوعاً كلما استطاع المصارع أن يستخدم وسائل تكتيكية مختلفة، وإذا قلنا أن اللياقة هي السلاح الفعال للتكتيك فإن التاكتيك يشير إلى قدرة اللاعب على استخدام هذا السلاح وفقاً لمجريات الصراع. (٩: ٢٦٧)

ويرى سكوت جينز **ScottGaines** (٢٠١٣م) أن جميع

راحة طويلة نسبيا بين المجموعات حيث يصل النبض إلى ١٢٠ نبضة/دقيقة مما دفع الباحث إلى محاولة التوصل إلى أفضل الأساليب التدريبية وأنسبها عند تقنين الأحمال التدريبية للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للمصارعين.

وباستعراض الدراسات السابقة في مجال تدريب المصارعة وجد أن بعضها قد سعى على تطوير القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى الأداء وذهب بعضها إلى التعرف على علاقة تدريب المصارعة ببعض المتغيرات الفسيولوجية وذلك باستخدام بعض أنواع التدريب المختلفة، إلا أنه لم توجد دراسة واحدة - على حد علم الباحث- لم تستخدم هذا النوع من التدريبات، ألا وهو التدريب الموزع والمكثف، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على فاعلية الأداء المهاري لناشئي المصارعة.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى في الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية الأولى (الموزع) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى في الأداء المهاري

بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي.(١:٣٥)

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية ومتابعته للعملية التدريبية لرياضة المصارعة داخل بعض الأندية بمدن محافظة شمال سيناء فقد لاحظ الباحث قصور فى مستوى الأداء لبعض المهارات ويرجع الباحث ذلك إلى أنه عند خوض اللاعب المنافسات وقيامه بلعب عدد غير قليل من المباريات تقل كفاءته الحيوية ويقل بالتالي مستوى أدائه المهاري ، كما لاحظ الباحث من خلال تحليل بعض المباريات قصور فى مستوى الأداء المهارى حيث بلغت المحاولات الفاشلة نسبة أكثر من المحاولات الناجحة.

كما تركزت جهود العلماء والمتخصصين فى البحث عن أفضل الطرق والوسائل المؤدية للإرتقاء بالمستوى المهارى ، وعليه ظهرت طرق وأساليب تدريبية عديدة منها ما يمنح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز مدة الأداء الفعلى فكان ما يسمى بالتدريب الموزع أو منح فترات راحة أقصر من مدة الأداء الفعلى فكان ما يسمى بالتدريب المكثف. كما أن المبدأ الذى يحدد الأسلوب الموزع والمكثف هو فترة الراحة بين المجموعات ، والتدريب المكثف يعنى وجود مجموعات بفترة راحة قصيرة نسبية بين المجموعات ، أما التدرّب الموزع يعنى وجود مجموعات وبفترة

تعليم ونقل مهارة الطلوع بكلا العضدين على جهاز المتوازي ، التمرين الموزع أفضل من المكثف في تعلم ونقل مهارة الطلوع بالكب من المرجحة على جهاز العقلة والمتوازي.

دراسة: السيد المحمدي قنديل ٢٠٠٣م

(٢) بعنوان " دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية ، الحرة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية والتدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية لكل منهما معاً على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٣٠ مصارع. وكان من أهم النتائج: التدريبات المهارية لكل من المصارعة الحرة والرومانية تعمل على تحسين المكونات البدنية قيد البحث أفضل من التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فقط والتدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فقط-التدريبات المهارية للمصارعة الحرة تعمل على رفع مستوى المكونات البدنية بدرجة معنوية عن التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية.

دراسة: محمد صالح محمد (٢٠٠٤م)

(٨) بعنوان " تأثير أسلوبى التمرين

لدى المجموعة التجريبية الثانية (المكثف) لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية فى القياس البعدى فى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية الثانية (المكثف).

مصطلحات البحث:

١- الأسلوب الموزع The Distributive

هو الأسلوب الذى يمنح فترات راحة طويلة نسبياً قد تبلغ أو تتجاوز فترة أداء التمرين الواحد.

٢- الأسلوب المكثف The Intensive

هو الأسلوب الذى يمنح فترات راحة قصيرة نسبياً تكون أقصر من فترات التمرين الواحد وتسمى بالراحة المستحقة.(٦: ٦)

الدراسات المرجعية:

دراسة: طارق نزار الطالب (٢٠٠١م)

(٥) بعنوان " تأثير استخدام أسلوبى التمرين المكثف والموزع فى تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوبى التمرين المكثف والموزع فى تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت الدراسة على ٦٤ طالب. وكان من أهم النتائج: التمرين المكثف أفضل من الموزع فى

التجريبية المستخدمة لأسلوب المتجمع على الأسلوب المتوزع فى دقة التهديق من علامة الجزاء بكرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام مجموعتين تجريبيتين (مجموعة تجريبية أولى الأسلوب المتوزع)، (المجموعة التجريبية الثانية الأسلوب المكثف) باستخدام القياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة وإجراءات هذا البحث.

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة بنادي (٦ اكتوبر) للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة ، قوامهم (٣٤) ناشئ، وتم سحب عدد (١٠) للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٤) مصارع تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين (المجموعة التجريبية الأولى) الأسلوب المتوزع، (المجموعة التجريبية الثانية) الأسلوب المكثف. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي والجدول التالي يوضح ذلك.

الموزع والمجتمع فى اكتساب بعض أنواع مهارة التهديق بكرة السلة"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوبى التمرين الموزع والمجتمع فى اكتساب بعض أنواع مهارة التهديق بكرة السلة وكذلك معرفة الأسلوب الأفضل فى اكتساب تعليم بعض أنواع التهديق، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٥٨) طالب. وكان من أهم النتائج: أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير إيجابى فى عملية التعليم ، الأسلوب المتوزع المتجمع له تأثير معنوى فى اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديق فى كرة السلة.

دراسة: ضياء منير فاضل ومحمد عبد الحسين عطية (٢٠٠٥م) (٤) بعنوان " التدريب المتوزع والمجتمع وتأثيره فى دقة التهديق من علامة الجزاء بكرة القدم"، هدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير طريقتى التدريب المتوزع والمجتمع على دقة التهديق من علامة الجزاء بكرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٨) طالب. وكان من أهم النتائج: تفوق القياس البعدي بشكل كبير على القياس القبلي ، تفوق المجموعة

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو بعض المتغيرات المختارة
ن = ٣٤

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو				
السن	١٦.٢٦	٠.٨٧	١٦.٥٠	٠.٨٣-
الطول	١٦٨.٧٥	٤.٢٠	١٦٨.٥٠	٠.١٨
الوزن	٦١.٤٤	٦.٣٠	٦١.٠٠	٠.٢١
مستوى الأداء المهاري				
الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس	١.٩٤	٠.٧٢	١.٧٥	٠.٧٩
الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٢.٠٧	٠.٩٧	١.٧٥	٠.٩٨
الرمية الخلفية بتطويق ذراعي المنافس من الخارج	١.٤٨	٠.٨٣	١.٢٥	٠.٨٣

- يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٩٦، -٠.٣٣) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) الأمر الذى يشير إلى أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الإعتدالى.
- قياس الوزن باستخدام (الميزان الطبى).
- قياس المتغيرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية.
- قياس مستوى الأداء المهاري بطريقة المحكمين.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- أولاً: المسح المرجعي:
- قياس الكترولنى Sofrelic لأخذ عينات الدم.

سوف يتم إجراء مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة المصارعة والتي سوف يتم التوصل إليها من خلال مكاتبات كليات التربية الرياضية والبحث على شبكة الإنترنت لتحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية الخاصة برياضة المصارعة.

ثانياً: الأدوات :

- ثالثاً: الاجهزة
- لتحديد وسائل جمع البيانات قام الباحث باستعراض العديد من المراجع والدراسات السابقة لتحديد أنسب طريقة لقياس مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى قياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وقياس السعة اللاهوائية القصيرة وقد أسفر ذلك عن:

- قياس الطول باستخدام (الرستميتتر).

قياس مستوى الأداء المهاري:

تم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق المحكمين وعددهم ٣ حكام درجة أولى من منطقة الإسماعيلية للمصارعة وذلك عن طريق استمارة تقييم لمستوى الأداء المهاري للحركات قيد البحث وتم تصميم هذه الاستمارة استناداً إلى ما ينص عليه القانون الدولي للمصارعة في استيفاء الحركة لشروط الحركة الفنية الكبرى وذلك بإعطاء درجة من ٤ حيث يقوم كل حكم بإعطاء درجة ويتم أخذ متوسط الدرجات.

رابعاً: البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب الموزع على المجموعة التدريبية الأولى كما تم سوف يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف على المجموعة التدريبية الثانية وذلك من خلال استطلاع رأي الخبراء في متغيرات البرنامج التدريبي (الفترة الكلية للبرنامج - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع - زمن الوحدة التدريبية) على النحو التالي:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية لكل أسبوع ٣ وحدات تدريبية.
- متوسط زمن الوحدة التدريبية من ٣٠ - ٤٥ دقيقة.
- زمن الجزء التمهيدي ١٠ دقائق.

- متوسط زمن الجزء الرئيسي لا يقل عن ١٥ دقيقة.
- زمن الجزء الختامي ٦ دقائق.

وبعد الوقوف على معظم الجوانب الرئيسية التي تشكل جوهر البرنامج ومحتواه مع مراعاة أهم الملاحظات التي وجدها الباحث من خلال تجريب نموذج الوحدات التدريبية على عينة البحث الاستطلاعية في الدراسة الاستطلاعية للاستفادة منها في تقدير مدى مناسبة البرنامج للتطبيق قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وإجراء التعديلات اللازمة.

مكونات البرنامج:

تمريبات الإحماء:

وتعمل على وصول اللاعبين إلى التهيئة الكاملة لأداء التمرينات البدنية والمهارية وتمريبات الأكروبات اللازمة لتحسين مستوى الأداء للمهارات قيد البحث وقد راعى الباحث في هذه التمرينات أن تعمل على تهيئة المفاصل والأربطة للعمل وإطالة العضلات العاملة وكذلك تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العصبي. (الجزء التمهيدي).

تمريبات التمرينات المهارية:

تمرينات مرتبطة بالمهارات قيد البحث وكذلك حركات أكروبات لرفع مستوى الأداء المهاري قيد البحث،

تمرينات الاسترخاء والتهنئة:

وهي تمرينات تعطى بعد التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب لتساعد اللاعبين على استعادة الشفاء وحدوث عمليات التكيف على الجهود التدريبية وكذلك الاسترخاء العصبي (الجزء الختامي).

تحديد شدة الحمل :

تم تحديد شدة الحمل على النحو التالي:

- حمل متوسط من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% من أقصى قدرة للاعب.
- حمل عالي من ٧٥% إلى أقل من ٩٠% من أقصى قدرة للاعب.
- حمل أقصى من ٩٠% إلى ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب.

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية:

تم تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد بواقع ٣ وحدات تدريبية للمجموعة التدريبية الأولى أيام السبت والاثنين والأربعاء والأيام الأخرى للمجموعة التدريبية الثانية وكانت أزمدة الوحدات التدريبية كالتالي:

- الوحدة التدريبية المتوسطة (٣٠ - ٤٠) ق.
- الوحدة التدريبية العالية (٤٠ - ٥٠) ق.
- الوحدة التدريبية القصوى (٤٥ - ٦٠) ق.

الأسس العلمية لبناء البرنامج تتمثل في :

- تجريب وحدة من وحدات البرنامج على أفراد الدراسة الاستطلاعية بغرض التأكد من مناسبة التمرينات لعينة الدراسة وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البيئية وتحديد الزمن الكلي لوحدة التدريب الواحدة.

ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البيئية بالإضافة إلى أسلوب التشويق من أجل تحقيق أهداف البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم ١٠ لاعبين وذلك في الفترة من - إلى - بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الأساسية.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات.
- تفهم عينة البحث لوحدات البرنامج التدريبي.

- مناسبة التمرينات لعينة البحث من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- تحديد جرعات البداية الخاصة بالتمرينات.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- المعاملات العلمية :
أولاً الثبات
- لحساب ثبات الإختبارات المستخدمة إستخدم الباحث التطبيق وإعادته على عينة البحث الإستطلاعية وعددهم ٧ لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ م الى ٢٠٢٣/١/٢٠ م وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المستخدمة

المتغيرات	القياسات		التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
	ع	س	ع	س	ع	س
الاداء المهارى	١.٩٣	٠.٦٢	١.٩٥	٠.٥٥	*٠.٨٨١	
	٢.٠٤	٠.٤٣	٢.٠٨	٠.٦١	*٠.٧٢٤	
	١.٤٥	٠.٨١	١.٤٦	٠.٧٥	*٠.٧٤٣	

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات المستخدمة الأمر الذى يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

ثانياً الصدق

لحساب صدق الإختبارات إستخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية بأن تم ترتيب درجات عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأعلى على الأقل وتم تقسيمهم على إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الاعلى والأدنى كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإربعين الأعلى والأدنى في لإختبارات المستخدمة

المتغيرات	القياسات	الإرباع الاعلى		الإرباع الأدنى		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الأداء المهارى	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس	٣.٦٧	٠.٧١	١.٤٢	٠.٨٣	٥.٠٥
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٣.٤١	٠.٨٢	١.٥٥	٠.٩١	٣.٧٢
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج	٢.٨٢	٠.٤٣	١.٢٨	٠.٧٦	٤.٣٢

*دال عند مستوى ٠.٠٥

الدراسة الأساسية:

القياس القبلى:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلى فى يوم ٢٠٢٣/١/٢١ وذلك على مجموعتى البحث حيث تم قياس مستوى الأداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية قيد البحث وذلك بغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين كما يوضحه الجدول التالى:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبتين الأولى والتجريبية الثانية فى القياس القبلى للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	القياسات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الأداء المهارى	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس	١.٩٢	٠.٤٩	١.٨٣	٠.٣٧	٠.٤٩
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٢.٠٩	٠.٦٤	٢.٠٨	٠.٧٦	٠.٠٣
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج	١.٤٢	٠.٤٩	١.٣٣	٠.٤٧	٠.٤٤

طبقت في القياس القبلي وبنفس الشروط والظروف وتم تفرغ نتائج القياسات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- معادلة نسب التقدم %.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج :

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

تطبيق التجربة:

قام الباحث بتطبيق التجربة الثانية على عينة البحث التجريبية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٢ م إلى ٢٠٢٣/٣/٢٦ م أي لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع وقد كان متوسط زمن الوحدة التدريبية من ٣٠ - ٤٥ ق

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في الفترة من - إلى - حيث تم القياس بنفس الاختبارات التي

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) للمتغيرات قيد الدراسة

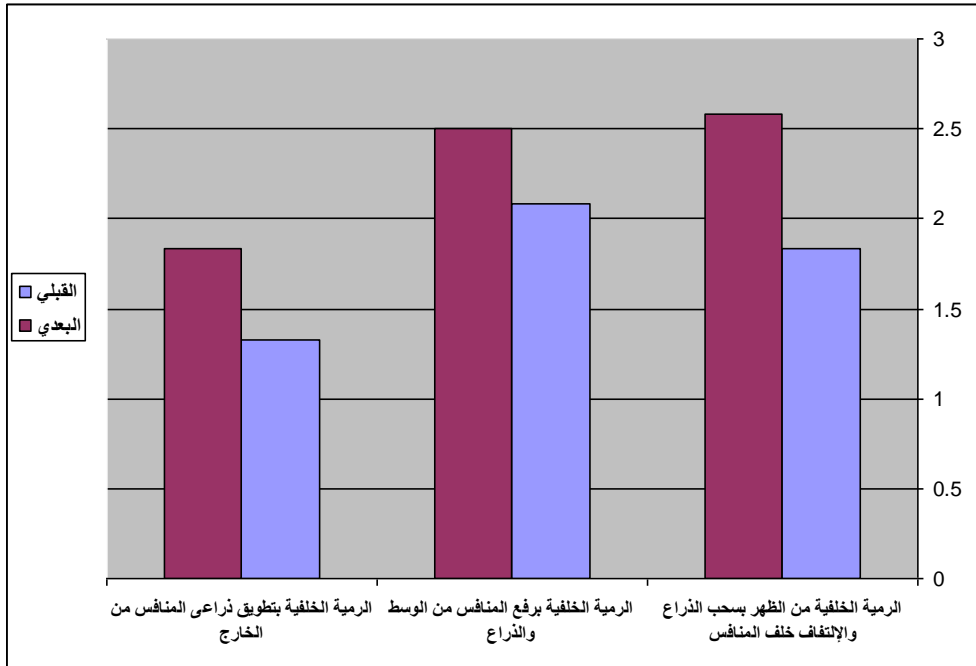
ن=١٢

المتغيرات	القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
الأداء المهاري	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس	١.٨٣	٠.٣٧	٢.٥٨	٠.٤٩	٠.٧٥	*٣.٢١
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٢.٠٨	٠.٧٦	٢.٥٠	٠.٥٠	٠.٤٢	١.٨٩
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعي المنافس من الخارج	١.٣٣	٠.٤٧	١.٨٣	٠.٣٧	٠.٥٠	*٣.٠١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) فى الأداء المهاري (الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف

خلف المنافس ومهارة الرمية الخلفية بتطبيق ذراعى المنافس من الخارج) لصالح القياس البعدي فى حين كانت الفروق غير دالة فى باقى المتغيرات.



شكل (١)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) للمتغيرات قيد الدراسة

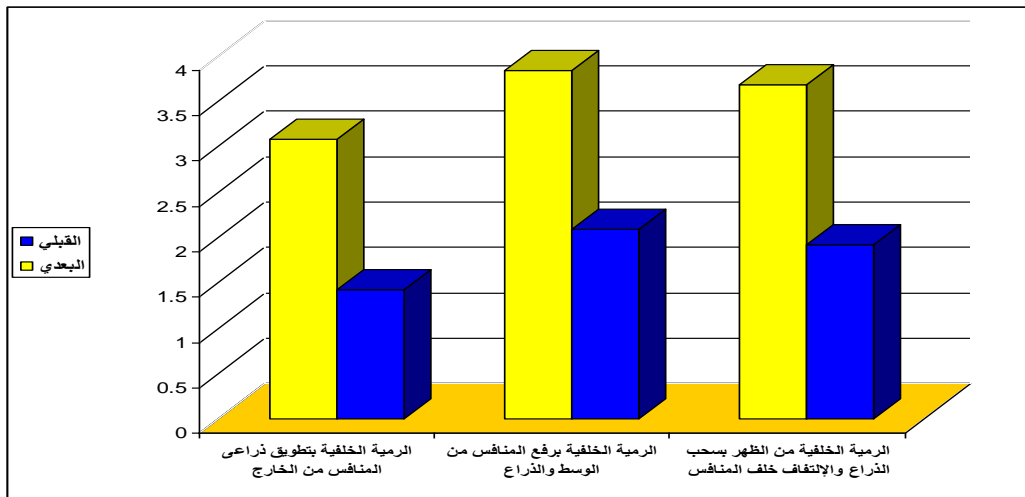
جدول (٦)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية الثاني (المكثف) للمتغيرات قيد الدراسة

ن=١٢

المتغيرات	القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
الأداء المهاري	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس	١.٩٢	٠.٤٩	٣.٦٧	٠.٤٧	١.٧٥	*٦.١١
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٢.٠٩	٠.٦٤	٣.٨٣	٠.٣٧	١.٧٤	*٧.٣٩
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعي المنافس من الخارج	١.٤٢	٠.٤٩	٣.٠٨	٠.٤٩	١.٦٦	*٧.٠٨

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في جميع المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.



شكل (٢)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) للمتغيرات قيد الدراسة

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والتجريبية الثانية في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة
ن=١٢=٢=١

المتغيرات	القياسات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الأداء المهاري	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس	٣.٦٧	٠.٤٧	٢.٥٨	٠.٤٩	*٥.٣٢
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٣.٨٣	٠.٣٧	٢.٥٠	٠.٥٠	*٧.٠٩
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعي المنافس من الخارج	٣.٠٨	٠.٤٩	١.٨٣	٠.٣٧	*٦.٤١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

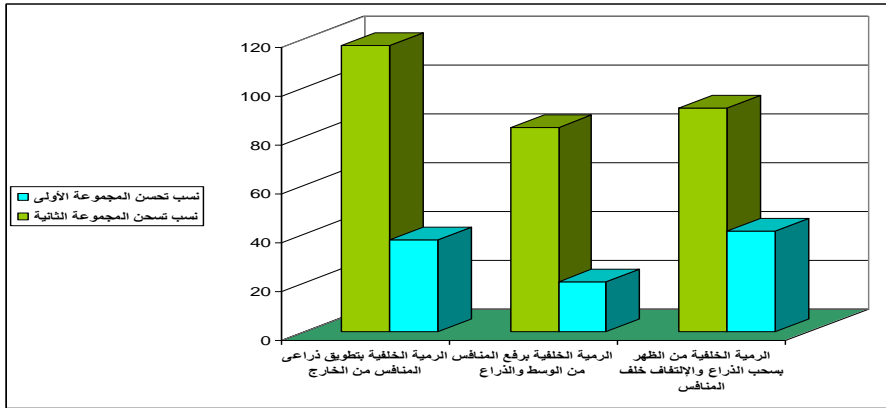
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والتجريبية الثانية في جميع المتغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨)

نسب تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والتجريبية الثانية في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	القياسات	التجريبية الأولى		نسب التقدم %	التجريبية الثانية		نسب التقدم %
		القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
الأداء المهاري	الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس	١.٨٣	٢.٥٨	٤٠.٩٨	١.٩٢	٣.٦٧	٩١.١٥
	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	٢.٠٨	٢.٥٠	٢٠.١٩	٢.٠٩	٣.٨٣	٨٣.٢٥
	الرمية الخلفية بتطويق ذراعي المنافس من الخارج	١.٣٣	١.٨٣	٣٧.٥٩	١.٤٢	٣.٠٨	١١٦.٩٠

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والتجريبية الثانية في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، كما يوضح الجدول تفوق المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف) على المجموعة الأولى (الموزع) في هذه النسب.



شكل (٣)

نسب تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبتين الأولى والتجريبية الثانية في المتغيرات قيد الدراسة

بتطويق ذراعي المنافس من الخارج ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تمرينات مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله والعمر الزمني لعينة البحث ، حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات الأداء في المصارعة وطريقة التدريب المستخدمة والأسلوب المستخدم للمجموعة التجريبية الأولى وهو الأسلوب الموزع والذي يمنح فترات راحة طويلة نسبياً بين المجموعات بحيث يصل معدل النبض إلى (١٢٠ نبضة في الدقيقة).

ثانياً مناقشة النتائج:

إن المدخل الرئيسي لمناقشة نتائج هذه الدراسة يعتمد على محاولة معرفة تأثير استخدام كل من التدريب الموزع والمكثف من خلال البرنامج قيد البحث على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ المصارعة التي تناولها الباحث ويتم ذلك من خلال مقارنة نتائج المجموعتين التجريبتين قبل وبعد إجراء التجربة الأساسية للدراسة.

يتضح من جدول (٥)، (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين ابيين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع) في مهارة الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس ومهارة الرمية الخلفية

الحررة والرومانية تعمل على تحسن المكونات البدنية قيد البحث أفضل من التدريبات المهارية للمصارعة الحررة فقط والتدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فقط-التدريبات المهارية للمصارعة الحررة تعمل على رفع مستوى المكونات البدنية بدرجة معنوية عن التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية.

ومن العرض السابق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي نص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي في الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية الأولى (الموزع) لصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (٦)، (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين ابين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف) فى مهارة الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس ومهارة الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من نتائج جدول (٨) والخاص بنسب تحسن القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع)، المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف)، حيث حققت أعلى نسبة مئوية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع) لمهارة الرمية الخلفية

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير استخدام الأسلوب الموزع الذي طبقه الباحث على المجموعة التجريبية الأولى، حيث تعرضت المجموعة لنفس البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية الثانية من حيث التدريبات المهارية باستثناء ذلك الجزء الخاص بحركات الأكروبات ، الأمر الذي أدى إلى تحسن نسبي في مستوى أداء المهارات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الأولى.

كما يرى الباحث أن كثرة المران يساعد الناشئ على التحكم فى إتخاذ الأوضاع والحركات الصحيحة ، كما أن التدريب الموزع يعمل على تنمية الإحساس الحركى ، فإذا تتبعنا مسار مهارة من المهارات نلاحظ عند بدء تعلمها أن الحركة تبدأ بإشارات تصدر من مراكز الحركة بقشرة المخ تساعد على تحريك العضلات المشتركة فى الأداء، وتتجه الإشارات عبر الحبل الشوكى إلى المجموعات الحركية التى تقوم بهذه المهارة ، ويصاحب ذلك تخزين المعلومات الخاصة بالمهارة فى الجهاز الحسى ، وبمجرد أن يتم تعلم المهارة فإن تسلسل الأداء الحركى يصبح أكثر إنسجاماً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة السيد المحمدي قنديل ٢٠٠٣م (٢) والتي أشارت نتائجها إلى أن التدريبات المهارية لكل من المصارعة

كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية في القياس البعدي في الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية الثانية (المكثف).

الاستنتاجات والتوصيات : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:-

١- البرنامج التجريبي بالأسلوب الموزع المطبق على المجموعة التجريبية الأولى كان له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري (الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس - الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع - الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج).

٢- البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف المطبق على المجموعة التجريبية الثانية كان له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري (الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس - الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع - الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج).

٣- البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف المطبق على المجموعة التجريبية

من الظهر بسحب الذراع والالتفاف خلف المنافس نسبة قدرها ٤٠.٩٨%، في حين حققت المجموعة الثانية (الأسلوب المكثف) أعلى نسبة مئوية لمهارة الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج قدرها ١١٦.٩٠%.

ويرجع الباحث التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تمارينات مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله والعمر الزمني لعينة البحث ، حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات الأداء في المصارعة وذلك باستخدام الأسلوب المكثف باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وأيضاً التدريبات المتنوعة والمشابهة للأداء والتي تعمل في نفس المسار الحركي وطريقة التدريب المستخدمة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج

دراسة محمد صالح محمد (٢٠٠٤م) (٨) والتي أكدت نتائجها على أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير إيجابي في عملية التعليم ، الأسلوب المتوزع المتجمع له تأثير معنوي في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف في كرة السلة.

ومن العرض السابق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي نص على : توجد فروق دالة إحصائية بين

المراجع

- ١- إيهاب محمد الصادق (٢٠٠٥م):
فعالية حركات الأكروبات فى تحسين أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- السيد المحمدي قنديل (٢٠٠٣م):
دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية والحرّة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ٣- حمدي أحمد علي (٢٠٠٩م): **التدريب الرياضي (أفضل مدرب ، أسس ، نظريات ، مفاهيم، آراء أفكار) دار الفكر العربي.**
- ٤- ضياء منير فاضل ، محمد عبد الحسين عطية (٢٠٠٥م): **التدريب المتوزع والمتجمع وتأثيره فى دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم**، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر ، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ٥- طارق نزار الطالب (٢٠٠١م) : **تأثير استخدام أسلوب المكثف والموزع فى تعلم ونقل بعض مهارات الجيمناستيك** ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

الثانية كان أكثر فاعلية منه بالأسلوب الموزع المطبق على المجموعة التجريبية الأولى حيث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

ثانياً: التوصيات :

فى حدود ما توصلت إليه نتائج

هذا البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي قيد البحث عند تخطيط برامج الأعداد المهارى فى رياضة المصارعة.
- ٢- إتباع الأسلوب المكثف عند تنمية الأداء المهاري فى رياضة المصارعة
- ٣- إجراء المزيد من الأبحاث للمقارنة بين تأثير الأسلوبين - قيد البحث على متغيرات أخرى وعلى مراحل سنوية خلاف عينة البحث.
- ٣- الاستفادة من نتائج الدراسة وفتح مجالات بحث جديدة فى نفس الاتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية وعلاقتها بجوانب أخرى.
- ٤- المساهمة فى محاولة اطلاع مدربي المصارعة على البرنامج التدريبي والعمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه فى العملية التدريبية .
- ٥- الاستفادة من الاختبارات المهارية التى استخدمها الباحث لتقييم وتقويم مستوى المصارعين الناشئين.

- ٦- عصام محمد صقر (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي الأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- كمال جميل الرضي (٢٠٠٤م): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط٢، عمان، الجامعة الأردنية.
- ٨- محمد صالح محمد (٢٠٠٤م): تأثير أسلوبى التمرين المتوزع والمتجمع فى اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية المجلد الثالث عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ٩- مسعد علي محمود (٢٠٠٣م): موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكم)، دار الكتب القومية، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م): المرجع الشامل فى التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 11-Robert R. Wolfe (2006): Skeletal Muscle Protein Metabolism and Resistance Exercise, American Society for Nutrition.
- 12-Scott Gaines (2013): Benefits and limitations of Functional exercise, vertex fitness, Nest A ،U.S.A
- 13-<http://www.faqs.org/sports-science/Dr-Fo/Fatigue.html>