

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المماري والخطي لدى المصارعين

* د / وحيه احمد شملي

المقدمة ومشكلة البحث :

إن مراعاة الفروق الفردية في التدريب الرياضي يعتبر أحد الطرق الهامة لتطوير المستوى الرياضي ، ومن المعروف أن المستوى التدريبي يختلف من لاعب إلى آخر حتى إذا كان البرنامج التدريبي المعد لهم واحد ، حيث يرتبط هذا بوجود فروق فردية موروثية ومكتسبة بين الرياضيين . (٢٢ : ٩) .

ويضيف فرخاشالسكي VERKHACHANSKY ١٩٧٠ أن في المجال الرياضي ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري بشكل واضح ، ولذلك فالصفات أو القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة ، حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري الرياضي أساساً بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية أو طرق الإعداد البدني للرياضيين (٢٠ : ٧٣ - ٧٧) .

ويشير كوكوشن KOKOSHIN ١٩٧٥ أن الأداء الحركي له جانبان محسوسان هما : المهارات والصفات أو القدرات ، فالإتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ويطلق على العملية ذاتها " الإعداد المهاري " ، بينما الصفات أو القدرات نجدتها تتعلق بالإتجاه الخاص بالتدريب ويطلق عليها عملية " الإعداد البدني " . (٢٧ : ١٣١) .

ويذكر رازومفسكي RAZOMFISKY ١٩٨٥ أن القدرات الحركية عبارة عن صفات بدنية يمكن للفرد أن يحقق بها نجاحاً في نوع النشاط الرياضي الممارس الذي يتطلب هذه القدرات (٣٥ : ٣٨ - ٤٠)

ويشير بوتنكو BOTINCO ١٩٧٦ إلى أن كل مهارة يؤديها المصارع تتطلب نوعاً خاصاً من القدرات الحركية ولذلك يمكن تقسيم الحركة المركبة إلى مهارات بسيطة ، حيث أن الحركة الرياضية ما هي إلا مجموعة من القدرات الحركية مثل (القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوافق) (١٩ : ٣٥) . ويؤكد تومانيان TOMANIAN ١٩٨٨ أنه عند إعداد المصارعين يجب الأخذ في الإعتبار مراعاة الفروق الفردية بينهم . كذلك مراعاة إمكانياتهم عند إختيار خطة المباراة ومستوى المصارعين المتنافسين في المسابقة . ويتم هذا عن طريق إستخدام الأسلوب التدريبي لتنظيم العملية التدريبية ذاتها (٣٨ : ١٨) .

* مدرس بقسم المسازلات والرياضات السانية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

ويتفق كل من بتروف BETROV ١٩٨٢ ، وتومانيان ١٩٨٥ ، على أن التحمل الخاص والقوة المتميزة بالسرعة عنصران لهما أهمية خاصة في رياضة المصارعة الحديثة ، حيث تمكنان المصارع من تحويل هزيمته إلى نصر حاسم قرب نهاية المباراة خاصة لو كان متميزاً على منافسه في عنصر التحمل كما تعد القوة المتميزة بالسرعة ضمن القدرات البدنية الضرورية لتطوير لياقة المصارع ، وأن المصارع الذي يمتلك مستوى عالياً من القوة المتميزة بالسرعة يستطيع تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المضادة بسرعة وكفاءة عالية . (٣٤ : ٢٢) ، (٣٢ : ٥٨) . من خلال خبرة الباحث وجد أن هناك قصور في القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - التحمل) وفي نفس الوقت لم تراعى الفروق الفردية للمصارعين ، ومما سبق تكمن مشكلة البحث ، حيث يرى الباحث أهمية الأخذ في الاعتبار عند إعداد البرامج التدريبية للمصارعين مراعاة الفروق الفردية في القدرات الحركية الخاصة (القوة المتميزة بالسرعة - التحمل) المكتسبة من العملية التدريبية للوصول للاعب لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات .

أهداف البحث :

- ١ - إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين (القوة المتميزة بالسرعة - التحمل) .
- ٢ - دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين .

فروض البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين .
- ٢ - توجد علاقة إيجابية بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث وفعالية الأداء المهاري والخططي للمصارعين .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- ١ - القدرات الحركية العامة : GENERAL MOTOR ABILITIES " الإستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (كالجري - الوثب - الحجل الخ) أكثر من كونها مستوى عال من التخصص في المسابقات أو الألعاب . جونسون ونيلسون JOHNSON & NELSON ١٩٧٤ (١٦ : ٣٠٩) .

- ٢ - القدرات الحركية الخاصة : SPECIFIC MOTOR ABILITIES " هي المكونات الطبيعية والمكتسبة والتي تؤدي وظائفها بشكل مترابط للحصول على الحركة الصحيحة الناجحة . سكوت SCOTT ١٩٥٩ (١٨ : ٢٤٢) .

- ٣ - الفعالية : EFFECTIVENESS " مدى تحقيق وإنجاز الهدف . بارهام BARHAM ١٩٧٨ (١٠ : ٢٣) .

- ٤ - فعالية الأداء المهاري : EFFECTIVENESS THE PERFORMANCE SKILL " درجة قرب وتمثال الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية " . جمال علاء الدين ١٩٨١ (٥ : ٢) .

الدراسات المتشابهة :

١ - دراسة نوفيكوف وتشيكو NOVIKOV & CHIEKO ١٩٨٤ " توجيه الإعداد التدريبي للمصارعين على أساس قدراتهم الفردية " : هدفت هذه الدراسة إلى إعداد وضع برنامج تدريبي فردي لإعداد المصارعين وطبقت الدراسة على عينة قوامها ٢٢ مصارع (مصارعة حرة) ، وتم تطبيق إختبارات خاصة بالقوة المتميزة بالسرعة وأخرى خاصة بالتحمل الخاص وأخذت عينات من الهيكل العضلي وتم حساب نسبة محتوى الألياف العضلية البطيئة والسرعة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبتين أحدهما وهي اللاعبون الذين يمتازوا بالتحمل ويفتقروا إلى القوة المتميزة بالسرعة والمجموعة الثانية تحوي اللاعبين الذين يمتازوا بالقوة المتميزة بالسرعة ويفتقروا إلى التحمل ، ونتج عن هذه الدراسة تطوير الصفات البدنية (التحمل ، القوة المتميزة بالسرعة) في المجموعتين وتحسنت الإيجابية ومتوسط درجة الأداء المهارى وكانت من أهم توصيات هذه الدراسة ضرورة عند تخطيط الإعداد للمصارعين من المهم جداً الإخذ في الإعتبار إيجابية الإستعداد البدني والتأكيد على تطوير الجانب القوى والضعيف في صفاتهم الحركية . (٣٠) .

٢ - دراسة نوفيكوف وداخونوفسكى NOVIKOV & DOAKHONOVSKY ١٩٨٧ (الإعداد الخططي الفردي للمصارعين) : هدفت هذه الدراسة إلى حل مشكلة الإعداد الخططي الفردي للمصارعين من خلال أربعة محاور بمنطلق الأداء مع الخصم الإيجابي .

١ - الإداء الفني والخططي . ٢ - الرتم العالى .

٣ - القوة المميزه بالسرعة . ٤ - الإداء الفني فى المنافسات .

عينة الدراسة قوامها : ١٤ مصارع (مصارعة حرة) أعمارهم ٢٠ - ٢٢ سنة ، العمر التدريبي من ٧ - ١٠ سنوات وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبتين كل منها ٧ مصارعين . المجموعة الأولى : تم الإداء الفني والثانية سرعة الإداء (رتم الإداء) وأهم نتائج هذه الدراسة :

- أهمية تقييم الإداء المهارى والخططي معاً من خلال الزمن وليس كلاً على حده .

- المصارعين اللذين لديهم تحمل خاص عالى إحتفظوا بمستوى عال من الهجوم حتى آخر ثانية فى المباراه

- يعتبر الرتم العالى فى الإداء المهارى هو بمثابة ركيزة فى تنفيذ الإداء الخططي . (٣١) .

٣- دراسة شيان وبيجيدوف CHIAN & BEGEDOV ١٩٨٨ " دراسة علاقة القدرة اللاهوائية بالمقدرة والخططية فى المواقف التنافسية ، لدى المصارعين " : هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة إمكانية العمل اللاهوائى وواقعة المقدرة الخططية والمهارية لدى المصارعين فى المواقف التنافسية ، نفذت الدراسة على لاعبي المصارعة (جودو - مصارعة روماني) ، المراحل السنية (ناشئين - كبار) ، الأوزان المختلفة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) حيث كانت العينة قوامها ٣٣٨ مصارع وأهم نتائج هذه الدراسة :

١ - مراعاة الفروق الفردية للمصارعين يؤدي إلى رفع دور التحمل الخاص كعامل مؤثر على الإنجاز الرياضى .

٢ - عند اعداد المصارعين (المصارعه الرومانيه - الجودو) للمنافسه يجب الأخذ فى الإعتبار مراعاة الفروق الفردية لإستخدام الوسائل والطرق التدريبية من أجل تطوير خاصية الطاقة الحيوية والتحمل الخاص (٤٢) .

إجراءات البحث :

١ - منهج البحث : تجريبى بإستخدام التياس القبلى والبدنى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة .

٢ - عينة البحث : أجرى البحث على عينة قوامها (٤٠) لاتب مصارعة روماني (مصارعين الكبار فوق ١٩ سنة) حيث تم إختيار العينة بالطريقة العمدية PURPOSIVE SAMPLE من لاعبي محافظة الأسكندرية . وقد

بلغ متوسط أعمارهم ٢٠,١٧٥ سنة بإنحراف معياري قدرة ± ٩٥٨ ، متوسط العمر التدريبي ٣,٠٨٨ سنة بإنحراف معياري قدرة ± ٤٧٩ ، متوسط الوزن ٧٤,٢٧٥ كجم بإنحراف معياري قدرة $\pm ١,٤٥$ ، متوسط الطول ١٦٩,٦٧٥ سم بإنحراف معياري قدرة $\pm ١,٦٢٤$ ، وكانوا جميعاً من مرحلة التعليم فوق المتوسط والجامعي . وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها ٢٠ لاعب ، وأخرى ضابطة وعددها (٢٠) لاعب . وقام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية في (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن) فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين . جدول (١) .

جدول (١)

تكافؤ المتغيرات الأساسية لعينة البحث (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن)

المتغيرات الأساسية	المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		قيمة ت
	ع	س	ع	س	
العمر الزمني (سنة)	٢٠,٠٥	٢٠,٣	١,٨٨٧	١,٠٣١	٠,٨٢
العمر التدريبي (سنة)	٣,١	٣,٠٧٥	٠,٥٢٨	٠,٤٣٨	٠,١٦٢
الطول (سم)	١٧٠, -	١٦٩,٣٥	١,٦٨٦	١,٥٣١	١,٢٨
الوزن (كجم)	٧٤,٣٥	٧٤,٢٠	١,٧٢٥	١,١٥٢	٠,٣٢

/ غير معنوية .

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥$ ، $٢,٠٢$

** قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠١$ ، $٢,٧١$

٣- **المجال الجغرافي** : تم تنفيذ القياسات والإختبارات والبرامج التدريبية في صالة الجودو بنادي الإسكندرية الرياضي .

٤- **المجال الزمني** : تم إجراء الدراسة في الفترة من ٩٣/٧/١ إلى ٩٣/١٢/١٧ م ، كانت مواعيد التدريب من الساعة ٦ - ٧.٤٥ مساءً .

الإختبارات المستخدمة :

تم تنفيذ الإختبارات التالية قبل التجربة وبعد المرحلة الإعدادية ثم بعد التجربة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

١- إفتبار القوة القصوى الثابتة :

- قياس القوة القصوى الثابتة للقبضة (اليمنى - اليسرى) باستخدام ديناموميتر القبضة .

أحمد خاطر وعلى البيك ١٩٨٤ (١ : ٢٤٩)

- قياس القوة القصوى الثابتة للعضلات المادّة للغير . والعضلات المادّة للفخذين باستخدام جهاز ديناموميتر أبلاكوف وذلك لأهمية هذه العضلات في الصراع . ولكونها من المجموعات الأساسية العاملة في معظم

حركات المصارعة . جينسن JENESN وفشر FISHER ١٩٧٩ (١٤ : ٣٢٧)

- قياس القوة القصوى الثابتة مع زمن إظهار هذه القوة باستخدام الجهاز المترشح .

يشير محمد حسن علاوى ١٩٨٦ إلى أن الأسلوب الأمثل لتدريب القوة هو الذى يتشابه فيه المسارة الحركى والزمنى خلال التمرين مع المسار الحركى لها خلال أداء المهارة ذاتها . (٢ : ١٠٣)
لذا قام الباحث بتصميم جهاز لإغراض القياس والتدريب للعضلات المادة للظهر والفخذين وفى نفس اللحظة إظهار زمن القوة القصوى المبدولة وفيما يلى شرح تفصيلى للجهاز المقترح .

أجزاء الجهاز المقترح : مرفق رقم (١)

- وسادة أسطوانة مزودة بخطافين أحدهما من أعلى والآخر من أسفل .
- تعلق الوسادة الأسطوانية من الخطاف العلوى بالسقف عن طريق سلسلة صلب مجلفن .
- وديناموميتر معاير ماركة ٢٠٤٢ موديل 22994 روسى الصنع مزود بخطافين متصل أحدهما بقاعدة الوسادة الأسطوانية من أسفل والآخر متصل بخطاف مثبت على الأرض .
- تم توصيل دائرة كهربائية أخرى أطرافها على مؤشر الديناموميتر من أعلى بينما الطرف الآخر متصل بساعة كهربائية ١٠٠٠/١ ث، ماركة ЭЛЕКТРОНИКА موديل 57 روسية الصنع " وهى من فكرة الباحث ويوجد شرح تفصيلى مع الرسم التوضيحي والصور فى المرفق رقم (١) ."
- عندما يقوم اللاعب بأداء الإختبار على جهاز الديناموميتر تعمل الساعة الكهربائية حتى يصل اللاعب إلى أقصى قوة يقف مؤشر الديناموميتر وتقف الساعة الكهربائية .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب أمام الجهاز مطوقاً الوسادة الأسطوانية للجهاز بدرجة بقوة حيث يحتفظ بالوضع العمودى للجذع وملامسة منطقة لهذه الوسادة .
- يضع اللاعب إحدى قدميه أماماً على أحد جانبي الجهاز والركبة فى حالة إنشاء خفيف .
- يضبط صفر التدريج لجهاز الديناموميتر والتأكد من أن الساعة الكهربائية على الصفر .
- يقوم اللاعب عند إشارة البدء بنقل القدم الخلفية بجوار القدم الأمامية وعلى الجانب الآخر من الجهاز والقدمان على خط ياتساع الحوض .
- يقوم اللاعب بالمد السريع للركبتين لأعلى ، مع دفع الوسادة الأسطوانية للجهاز بقوة بمنطقة الحوض ، والشد بالذراعين لأعلى وللخلف بقوة فيتحرك مؤشر الديناموميتر وتعمل الساعة الكهربائية فى نفس التوقيت .

تعليمات الإختبار :

- يسمح بإعطاء أحماء لمدة ٥ ق قبل الإختبار لتهيئة عضلات الجسم العاملة فى القياس .
- يحتفظ اللاعب بمنطقة الحوض ملامسة للوسادة الأسطوانية للجهاز ويكون الجذع عمودى والرأس لأعلى .
- يفضل أن يؤدى هذا القياس بين مشجعين حتى يثار اللاعب لبذل أقصى قوة ثابتة ممكنة .
- يعطى للاعب ٣ محاولات بين كل محاولة فترة راحة كافية من ٣ - ٤ ق ثم يؤخذ أعلى قراءة للجهاز مع زمنها حتى تتجنب حدوث خطأ فى تقدير القوة القصوى الثابتة وزمنها .

طريقة التسجيل :

- تسجل قياس أعلى قراءة على الديناموميتر وزمنها من بين الثلاث محاولات السابقة .

ب- قياسات القوة المتميزة بالسرعة :

يتفق كل من محمد علاوى ، نصر رضوان ١٩٧٩ ، أحمد خاظر والبيك ١٩٨٧ على أن إختبارات الأداء البدنى PHYSICAL PERFORMANCE TESTS بأنواعها المختلفة تستخدم لقياس التحمل والقوة

المتميّزة بالسرعة. (٢٠٦: ٦)، (٢٩٤: ١). ولذلك تم تنفيذ الإختبارات التالية والتي أقرها خبراء رياضة المصارعة وإستخدمت في العديد من الأبحاث العلمية على عينات مختلفة المستوى.

١- إختبار رمى الشاخص من فوق المقعدة لمدة ٢٠ ث.

تومانيان ١٩٨٨، نوفيكونوف ١٩٨٤ (١٨: ٣٨)، (٢٠: ٣٠)

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب مواجهاً الشاخص (يعادل ٣/١ وزن اللاعب) وممسكاً بالذراع والرقبة .

- يعطى المختبر إشارة البدء فيقوم اللاعب بأداء مهارة الرمي من فوق المقعدة لأكثر عدد من المرات في زمن قدرة ٢٠ ث.

تعليمات الإختبار :

- يسمح بإعطاء إحماء لمدة ٥ ق قبل الإختبار لتهيئة عضلات الجسم .

- يؤدى اللاعب المهارة بالطريقة الصحيحة لمهارة الرمي من فوق المقعدة .

التسجيل : يسجل عدد التكرارات الصحيحة في زمن ٢٠ ث.

٢- إختبار رمى الشاخص لعدد ١٠ مرات من فوق الكتف في أقل زمن ممكن (يؤدى في صورة مسابقة).

تومانيان ١٩٨٨، نوفيكونوف ١٩٨٤ (١٩، ١٨: ٣٨)، (٢١، ٢٠: ٣٠)

طريقة الأداء :

- يقف ثلاثة لاعبين كل مواجهه الشاخص (٣/١ وزن اللاعب) وفي وضع الإلتحام معه وأمامه .

- عند إعطاء إشارة البدء في الرمي يتنافس اللاعبون على رمى الشاخص لعدد ١٠ مرات في أقل زمن ممكن وبطريقة صحيحة .

تعليمات الإختبار :

- يسمح للاعبين بإحماء لمدة حوال ٥ ق قبل الإختبار لتهيئة عضلات الجسم .

- يتسابق اللاعب بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة .

التسجيل : يسجل ثلاثة حكام لكل لاعب واحد عدد الرميات الصحيحة ويؤخذ متوسطهم .

٣- إختبار الوثب الطويل من الثبات . جنسن JENSEN وهيرست HERST ١٩٨٠ (١٥: ١٤١)

٤- قياس زمن عدو ٣٠ من الحركة (سرعة انتقاله) . أحمد خاطر ، علي البيك ١٩٨٤ (١: ٢٨٣)

ج- إختبارات التحمل :

١- إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل أكبر عدد من المرات . جنسن وهيرست ١٩٨٠ (١٥: ٩٠)

٢- إختبار (التعلق بالمسك من أعلى) ثبات ثني الذراعين (٢١، ٢٠: ٣١)

يتعلق المختبر على عقله وظهر اليد للخلف والمرفقين للخارج على أن تكون الزاوية بين الساعد والعضد ٩٠ ويقوم الباحث بثبيت المختبر حتى لا يبتز .

التسجيل : يتم قياس الزمن منذ التعلق (بعد تثبيت اللاعب) الى أن تتحرك الزاوية بين الساعد والعضد .

٣- إختبار معامل التحمل الخاص .

٤- مستوى التحمل الخاص .

بإستخدام إختبار نوفيكونوف وآخرون ١٩٨٨ (٣٢: ٣١، ٣٠) . ووجيه شمندي وحسن محفوظ ١٩٩٣ (٩: ٣٣٨)

وطريقة أداءه كالآتي:

- ١- أداء (٥) رميات بالشخص (رميه خلفيه بالمواجهه باستخدام الشخص وزنه ٣/١ وزن اللاعب) في زمن (٤٠ ث) بالرتم بمعدل تنفيذ رمية كل (٨ ثواني).
- ٢- يليهم مباشرة أداء (٨) رميات خلفيه بالمواجهه في أقل زمن ممكن .
- يكرر اللاعب ٢،١ ثلاثة مرات متتاليه بدون فترة راحة .
- زمن أداء الاختبار (٣ق) بدون راحة .
- استخدام المسجل المرئي (الفيديو) لأستخراج المتغيرات المرتبطه بالاختبار .
- لايجاد معامل ومستوى التحمل الخاص استخدمت المعادلات التاليه :

$$\text{معامل التحمل الخاص} = \frac{\text{الفضل زمن للرمي} \times 100}{100 \times 20} + \frac{\text{الفضل زمن للرمي}}{\text{متوسط زمن الرمي}}$$

$$\text{مستوى التحمل الخاص} = \frac{\text{درجة تقييم الأداء المهارى} \times 3 = \text{وزن الشخص}}{\text{الفضل زمن للرمي} \times \text{متوسط زمن الرمي}} \times \frac{\text{الفضل زمن للرمي}}{\text{الفضل زمن للرمي}}$$

الفضل زمن للرمي = ٢٠
الفضل زمن للرمي = ٤٠

٤ - فعالية الاداء الخططي :

استخدمت استماره ملاحظة مقننه حيث تم ايجاد فعالية الأداء الخططي من خلال اقامة مباريات مصارعه بين المجموعات الأربعة (التجريبيه الاولى - التجريبيه الثانيه - الضابطه الاولى - الضابطه الثانيه) بحيث يلعب كل مصارع عدد (٣) مباريات مع مصارعي وزنه في المجموعات الثلاثه الاخرى ، وتم تصوير هذه المباريات باستخدام المسجل المرئي (الفيديو) و استخراج المتغيرات المرتبطه بفعالية الأداء الخططي للمجموعات الأربعة من خلال أساليب العرض الثلاثه (عادي-بطى-٤-ثابت) (٣ : ٤٢) مرفق رقم (٢).

هـ - السعه الحيويه : باستخدام جهاز الاسبيروميتير . أحمد خاطر وعلى البيك ١٩٨٤ (١ : ١١١)

و - المعامل الحيوي :

$$\text{المعامل الحيوي} = \frac{\text{السعه الحيويه} \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

أحمد خاطر وعلى البيك ١٩٨٤ (١ : ١٨٠)

وقام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى المتغيرات الأساسية قيد البحث فلم تظهر فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه قبل التجربة مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودلائنها للمجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه

في متغيرات البحث قبل التجربة ن=٤٠

تيمت ت	المجموعه الضابطه ن=٢٠		المجموعه التجريبيه ن=٢٠		متغيرات الدراسة		
	ع	س	ع	س			
.٩٣	٢,٤٣٨	٤٤,٩٥	٢,٤٧٨	٤٤,١٥	فترة القبهضه البنى (كجم)	الفترة القصوى المتأخره	
.٢٧	٢,٨٣٧	٤٢,٠٥	٣,٠١١	٤٢,٣	فترة القبهضه السرى (كجم)		
.١٥	٢١,٧١	١١٨,٥	١٩,١٨٧	١١٩,٥	مد الظهر (كجم)		
.٣٢	٢١,٧٨٨	١٤٣,	٢٢,٤٩٤	١٤٠,٧٥	مد الرجلين (كجم)		
.١٩	٢٠,٧١٧	١٦١,٥	١٩,٠٢٢	١٦٢,٥	الفترة القصوى الثابتة بأستخدام الجهاز المقروح (كجم)		
.٠٣	.٠٩٥	.٢١٦	.٠٩٤	.٢١٧	زمن إظهار القوه العضليه على الجهاز المقروح (ث)	الفترة القصوى بالسريه	
.٨٥	.٧٦٨	٧,٨	٥,٧٢٥	٨,-	رسم الشاحص اكبر عدد من المرات في (٢٠ ث)		
.٤٠	.٨٧٥	٣٠,٦٥	.٧١٦	٣٠,٧٥	مسابقه رسم الشاحص ١٠ مرات (ث)		
.٣٦	٢,٨٣٥	٢٣٥,٢٥	٧,٩٩٣	٢٣٦,١	الرتب الطويل من النبات (سم)		
.١٢	.٢٦٧	٤,٤٧	.٣٠١	٤,٤٨١	عدد ٣٠ من المحركه (سرعه انتقاله) (ث)	الاجمل	
.٦٥٦	٢,٢	٣٥,١٥	٢,٥٥	٣٥,٧٥	ثنى الذراعين من وضع الانبطاح للمائل (النصي عدد)		
.٢٩	٩,١٤٥	٥٥,٥٥	٨,٥١٤	٥٦,٣٥	(تعلق) نبات ثنى الذراعين اكبر زمن ممكن		
.٥	٩,٨٨٩	٥٧,٠٥	٥,٤٣٢	١٩٦,١٥	معامل التحمل الخاص		إختبار التحمل
.٢٨	.٠٥٨	.٥٧٤	.٠٤٣	.٥٦٩	مستوى التحمل الخاص		الخاص
.٨٤	.٨٠١	١,٣	.٦٨٦	١,٤٥	محرم لم يستكمل	الاساليب المختلفه للمجموعه	
.٣٨	.٨٥٢	٢,١	.٧٩٨	٤,٢	محرم ناصح		
١,٤٦	.٩٩٩	١,٩٥	.٨٤٦	١,٥	محرم فاشل		
-	.٨٥٨	٢,-	.٩١٨	٢,-	محرم مضاد ناصح		
-	.٧٨٤	١,١	.٩١٢	١,١	محرم مضاد فاشل		
.٣٨	.٧٨٨	٤,١	.٨٩٤	٤,٢	أجمالي المحرم الناصح	فاعليه الأداء	
.٢٣	.٧١٨	٤,١	.٦٨٦	٤,٠٥	أجمالي المحرم الفاشل	المعطى	
.١٥	٤٣٤,٦٥	٤٢٠,٥-	٤٠٨,١٧٣	٤١٨٥,-	السعه الخبريه	في السابق	
.١٨	١٩٩,٥٥٨	١٨٤٣,٢١٥	١٩٨,٠٦٨	١٨٣١,٨٧٣	المعامل الخبري		

* ت الخبريه عند مستوى = ٠,٠٥ - ٢,٠٢

** ت الخبريه عند مستوى = ٠,٠١ - ٢,٧١

يوضح الجدول السابق عدم وجود فروق منويه بين المجموعتين التجريبية والضابطه في متغيرات البحث عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ توزيع المجموعتين .

و بالرغم من عدم وجود فروق منويه إلا أنه يوجد تمايز بين الأفراد وبين بعضهم في المجموعه التجريبية ، حيث يوجد مصارعتين ينتقروا إلى عنصر القوه المتميزه بالسرعه ولكنهم يمتلكوا تحمل خاص عالى ومصارعتين على

على العكس من ذلك يمتلكوا مستوى عالي من القود المتميزه بالسرعه ، ومفتقرين الى التحمل الخاص الأمر الذي جعل الباحث إلى تقسيم المجموعه التجريبيه الى مجموعتين تجريبتين لإستكمال النواقص بين اللامين حتى تضمن تأثير البرنامج على المتغيرات قيد البحث .

أ - **المجموعه التجريبيه الاولى** : المصارعين اللذين يمتلكوا مستوى عالي من القود المتميزه بالسرعه الخاصه .
 ب - **المجموعه التجريبيه الثانيه** : المصارعين اللذين يمتلكوا مستوى عالي من التحمل الخاص .
 ويوضح الجدول رقم (٣) مدى الاختلافات في عنصر القود المتميزه بالسرعه ، والتحمل الخاص بين المجموعه التجريبية الأولى والمجموعه التجريبية الثانية .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودلالاتها للمجموعه التجريبية الأولى والمجموعه التجريبية الثانية في متغيرات البحث قبل البرنامج

متغيرات القود	مستوى الأول ١٠-٥		مستوى الثانية ١٠-٥		الفرق	ت	د
	ع	س	ع	س			
القود القوي (كغم)	٤٤.٦	٢.٩٥٩	٣٣.٧	٣.٠٩٣	١٠	١.٦٦	١.٢٠٢
	٤٣.١	٢.٦٠١	٤١.٥	٣.٢٠٨	١١	١.٢٠٢	١.٢٠٢
	١٣٤.٠٠٠	١٠.٧٥	١٠٠.٠٠٠	١٣.٩٤٤	٢٤	١.٢٠٨	١.٢٠٨
القود القوي (كغم)	١٧٨.٥	١٤.٣٤٧	١٢٣.٠٠٠	١٤.٧٣٧	٢٥.٥	١.٨٥١	١.٨٥١
	١٧٧.٥	١١.٣٦٥	١٤٧.٥	١١.٦٠٧	٣٠.٠٠	١.٨٤	١.٨٤
	١٣٤	١٠.٧	١٤٧	١٠.٦٤	١١.٦٣	١.٨٤٧	١.٨٤٧
القود القوي (كغم)	٨.٥	٠.٢٧	٧.٥	٠.٤٧	١.٠٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	٣.٠٣	٠.٤٦٣	٣.١٢	٠.٤٣٢	١.٠٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	٢٤.٣.١	٣.٢٩٣	٢٢.٤.١	٣.٤٥٧	١٤.٠٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
القود القوي (كغم)	٤.٣٧	٠.٢٧١	٤.٢٩١	٠.٢٠٢	٠.٠٨	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١٣.٤	٠.٦٩٩	١٣.٠	٠.٩٩١	٠.٠٤	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١٨.٢	١.٧٥	١٤.٤	١.٢٥١	١١.٤	١.٢٠٤	١.٢٠٤
القود القوي (كغم)	١٤١.٠٠٠	١٠.٥٩١	١٤١.٣	١٠.٤٤١	١٠.٢	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	٠.٤٣	٠.١٦	٠.٤	٠.٠٤	٠.٠٨	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١.٤	٠.١٢٢	١.٧	٠.١٧٥	٠.٠٤	١.٢٠٤	١.٢٠٤
القود القوي (كغم)	٢.٣	٠.١٧٥	٢.١	٠.١٧٦	٠.٢	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١.٤	٠.١٦٦	١.٦	٠.١٦٦	٠.٢	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	٢.٣	٠.١٤١	١.٧	٠.١٤٣	٠.٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
القود القوي (كغم)	١.٤	٠.١٠٥٩	١.٤	٠.١٠٥٩	٠.٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١.٦	٠.١٦٦	١.٨	٠.١٦٦	٠.٢	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	٣.٤	٠.١٧٨	١.٢	٠.١٣٢	٠.٢	١.٢٠٤	١.٢٠٤
القود القوي (كغم)	١٠٢.٠٠٠	٧.٠٥٨٥	١٣٥.٠٠٠	٣٤.٢٨٧	٣٣.٠	١.٢٠٤	١.٢٠٤
	١٧٨٦.٦٦٩	١٨٢.١٧٢	١١٠٧.٠٧٧	١٤٤.٢٨٥	١٤.٤٠٨	١.٢٠٤	١.٢٠٤

* ت الحرجية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١ ** ت حرجية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٨

من الجدول السابق رقم (٣) يتضح أن متغيرات القود القوي الثابتة والقود المتميزه بالسرعه لدى المجموعه التجريبية الاولى متفوقه على المجموعه التجريبية الثانيه حيث وجد فرقٌ معنوي عند مستوى ٠.٠١ لصالح المجموعه الاولى التجريبية عند اختبار (قود النبضه ، عدو ٣٠م) بينما تفوقت المجموعه التجريبية الثانيه في اختبارات التحمل الخاص على المجموعه التجريبية الاولى حيث وجد فرقٌ معنوي عند مستوى ٠.٠١ ولصالح المجموعه التجريبية الثانيه عند اختبار (الانبعاث انمائل) ثني الذراعين أما بالنسبه لفعالته تفوقت

المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة الثانية عند مستوى معنوي ٠,٠٥، واطهرت اختبارات السعد الحيويه والمعامل الحيوي وجود فرق بين المجموعة الاولى و الثانية لصالح المجموعة الثانية ولكنه لم يصل الى حدود المعنويه .

ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم تطبيق تجربة البحث على مرحلتين :

المرحلة الاولى :- تم تدريب كل مجموعة ببرنامج لبناء الجانب الضعيف حيث تم تطوير التحمل للمجموعة التجريبية الاولى أما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية فتم تطوير القوه المتميزه بالسرعه واستغرق البرنامج ١٢ أسبوعا بواقع ٤ مرات تدريب أسبوعياً .

المرحلة الثانية :- تم العمل على تقويه بعض القدرات الحركيه الخاصة (القدرة المتميزه بالسرعة - التحمل) للمجموعتين التجريبيتين معا واستغرق البرنامج ١٠ أسابيع بواقع ٤ مرات تدريب أسبوعياً .
- خلال تطبيق البرامج التدريبية على كل من المجموعتين التجريبيتين تم تثبيت (مدته التدريب ، عدد وحدات التدريب المنفده ، زمن الوحده التدريبيه ، مواعيد تطبيق الوحدات التدريبيه محتويات الجزء الاعدادي والختامي في الوحده التدريبيه) وكان الاختلاف واضحا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محتويات وطريقة تنفيذ الجزء الاساسي من البرنامج .

الدراسه الاساسيه :

تم تنفيذ برامج التدريب الثلاثه طبقا لما هو متبع في دروس المصارعه للمتقدمين حيث قسم كل من هنت HUNT ١٩٧٣ ، شيلوف وكلمن SHEBELOV & KLEMN ١٩٧٩ ، تومانيان ١٩٨٥ درس المصارعه الى الاجزاء الآتيه :

١ - الاحماء WARM UP

ويشمل الاحماء على مجموعه من التمرينات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدوره الدمويه والتهيئه النفسيه (كالجري الخفيف - الحجل - الوثب - اطالة العضلات وتهيئتها للجزء الاساسي من الدرس) .

٢ - تعليم مهاره جديده حذف هذا الجزء لانه خاص بالمبتدئين .

٣ - التدريب على المهارات SKILL DRILL

ويتم بالعمل في صوره جولات لتحسين تكتيكات المصارعه الفرديه

٤ - المصارعه التنافسيه COMPATIVE WRESTLING

وتتم بالعمل في صوره جولات باستخدام التدريب الفترتي .

٥ - الفتره الختاميه : تمرينات للأسترخاء والعوده للحاله الطبيعيه.

وبلغ زمن وحده التدريب اليوميه من ٧٠ - ٩٠ دقيقه وذلك استنادا على ما اقره العديد من المتخصصين في مجال المصارعه أن زمن الدرس أو وحده التدريب اليوميه للمصارعه تراوح ما بين ٩٠ - ١٠٠ في ويتم تحديد زمن الدرس طبقا للوقت المتاح والهدف من وحده التدريب (٣٥:١٠، ٢٢:٤١ ، ٣٧:١١٤، ١١٥) .
وتم تنفيذ البرامج التدريبيه المقترحه والتي وضعت على أسس علميه واحتوت على التدريبات الخمسه والمشايبه للأداء المياري في رياضة المصارعه . باستخدام التمرينات التنافسيه والتدريب على الشاخص والتدريب بالانقال .

وقد روعيت الأسس التالية عند وضع البرامج التدريبية :

أولا - البرنامج التدريبي للمرحلة الأولى من الدراسة (خاص بالمجموعة التجريبية الأولى - المجموعة

التجريبية الثانية) مرفق رقم (٣)

١ - تمارين الاحماء (حمل هوائي) وذلك لتدفئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية ثم أداء تمارين ااطالة لجميع عضلات الجسم .

٢ - تم التركيز على تطوير التحمل الخاص للمجموعة التجريبية الاولى ، بتنفيذ الجزء الاعدادي(اعداد خاص) بشده من ٥٠ - ٦٠٪ من أقصى تكرار للاعب حيث كان اتجاه العمل هوائي وسرعة الأداء متوسطة ، ونسبة العمل الى الراحة ١ - ١ ق ، وعدد المجموعات من ١ - ٣ مجموعات وبالنسبة لتنفيذ الجزء الخاص (التدريب المهاري) بشده تتراوح من ٧٠ - ٨٠٪ من أقصى شده يصل اليها اللاعب (٢٩ : ٢٣٠) ، (٢٥ : ٢٣٤) ، (٨ : ٢٤) ، (٧ : ٢١٧) ، وحيث اتفق كل من شيلوف وكلمن ١٩٧٩ ، كاميون وتيلمان & CAMIONE

TELLMAN ١٩٨٠ على أن رفع معدل ضربات القلب ١٧٠ - ١٩٠/ق يفيد في تطوير التحمل الخاص للمصارعين ، ويوصل الى الحد الاقصى لمستوى حجم الدم المدفوع واستهلاك الاكسوجين (٤١ : ٥٦) ، (١١ : ٣١ - ٣٣) كان اتجاه العمل بعد الشهر الأول من البرنامج لاهوائي ، ونسبة العمل الى الراحة ١ - ٢ ، المجموعات من ١ - ٣ مجموعات) أما المجموعة التجريبية الثانية فتم التركيز على تطوير القوة المتميزة بالسرعة بتنفيذ الجزء الاعدادي بشده ما بين ٥٠ - ٨٠٪ من أقصى مقدره للاعب، وتراوحت التكرارات لكل تمرين من ١٠ - ١٥ تكرار ، وعدد المجموعات أربعة مجموعات ، وكانت فترات الراحة المبينه من ٢ - ٣ ق ، سرعة الحركة عاليه وعاليه جدا (٢٩ : ١٢) ، (٤ : ١٠٣) (٧ : ١٢٣) ، (١٧ : ٦ - ١٦) .

٣ - تم تنفيذ الجزء (المصارعه التنافسيه للمجموعتين الاولى والثانية بشد تتراوح من ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى شده يصل اليها اللاعب ، حيث كان اتجاه العمل هوائي ولاهوائي ، عدد الجولات ٣ في أزمه تتراوح من (٦٠ - ٩٠ ث) وسرعة الاداء عاليه ونسبة العمل الى الراحة من ١ - ٢ ق ، المجموعات من ١ - ٣ مجموعه حيث أكد ماتيفيف MATFEV ١٩٧٧ ، أزولين AZOLINE ١٩٧٠ بتروف ١٩٧٨ ، انه لكي يتم تطوير التحمل الخاص لابد من اعطاء تمارين مدتها أطول عن مده المنافسه وان دور المنافسات في عمليات اكتساب التحمل الخاص للرياضي يزداد بزيادة عدد المنافسات (٢٩ : ٢٣٥ - ٢٣٩) ، (٣٣ : ١٠٠) ، (٣٤ : ٢٤) .

٤ - تم استخدام طريقة التدريب الفترى حيث اتفق كل من كورجيرون ووردسانوف & ROSANOV CORGIZOV ١٩٨٥ ، كويتسوف KOBATSOV ١٩٧٨ على أن طريقة التدريب الفترى من أفضل الطرق لتحسين وتطوير التحمل والقوة المتميزه بالسرعه للمصارعين كما في الطرق التكراريه ، ويستخدم التدريب المباراني لاعداد المصارعين بصورة مباشره للأشراك في ائمباريات حتى يتأثر المصارعون بخصائص المباراه (٢٦ : ١٥) ، (٢٥ : ٩٧ : ٣٣٤) .

٥ - تم استخدام معدلات النبض لتحديد شدة التدريب وذلك بقياس معدل النبض أثناء العمل وفترات الراحة المبينه لمدة ١٠ ق والضرب $6 \times$ لمعرفة معدل ضربات القلب في الدقيقه (٤١ : ٢٦) .

٦ - استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي ثلاثة شهور وواقع (٤) وحدات تدريبيه أسبوعيا وذلك بالتدريب يومين متتاليين يعقبها يوم راحه والزمن الكلي للوحد التدريبيه من ٧٠ - ٩٠ ق (٤١ : ٨٧ : ١٢٣) ، (٣٧ : ١١٥) .

٧ - خلال الشهر الأول من تنفيذ برنامج التدريب كانت نسبة الاعداد العام الى الخاص (٧٠ - ٣٠٪) . وفي الشهر الثاني (٥٠ - ٥٠٪) . وفي الشهر الثالث (٣٠ - ٧٠٪) مع ملاحظة الانتقال التدريجي عند تطبيق هذه النسب .

ثانياً: البرنامج التدريبي للمرحلة الثانية من الدراسة . مرفق رقم (٤)

تم تنفيذ هذا البرنامج على المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) معا وقد راعى الباحث ماقد تبقى من الاختلافات في قياسات القوة القصوى (مد الظهر-مد الرجلين) ، أيضا زمن اظهار القوة العضليه على الجهاز المقترح والتي وصلت الى درجة المعنويه عند مستوى ٠.٥ ر لصالح المجموعه التجريبيه الاولى لذلك تم تنفيذ البرنامج بهدف تطوير (القوى القصوى - القوة المميزه بالسرعه الخاصه - التحمل الخاص) .

١ - تمارينات الاحماء (حمل هوائي) لمدة ١٠ ق بشدة تتراوح بين ٣٠ - ٥٠٪ وبدون فترة راحة وذلك لتنشيط الدورة الدمويه ثم أداء تمارينات الاطاله لجميع عضلات الجسم .

٢ - في الاعداد البدني الخاص تم تدريب القوة القصوى بشده حمل من ٦٥ - ٩٥٪ من أقصى مقدره للفرد وبتكرار التمرين من ٣ - ٨ مرات ، والمجموعات من ٢ - ٤ مجموعة ، وسرعة الأداء عالية جداً ، وفترة الراحة البينيه ٢ - ٤ ق ، نسبة العمل الى الراحة من ١ - ٣ ق واتجاه العمل الاهوائي . (٧ : ١٢٣) (٥ : ٤٦) . وفي الجزء الاساسي من البرنامج (التدريب على الاداء المهاري) تم تدريب القوة المتميزه بالسرعه من ٥٠ - ٨٠٪ من أقصى مقدرة للفرد وبتكرار التمرين من ١٠ - ١٥ تكرار ، وعدد المجموعات اثنين ، وسرعة الأداء عالية ، وكانت فترة الراحة البدنيه بنسبة ٢ - ٣ ق ، نسبة العمل الى الراحة من ١ - ٢ ق واتجاه العمل هوائي ولاهوائي (٤ : ١٠٣) ، (٧ : ١٢٣) .

٣ - تم تنفيذ الجزء الاساسي من البرنامج (المصارعه التنافسيه) ثم تدريب التحمل الخاص بشده ٨٠٪ من أقصى شده يصل اليها اللاعب ، وتكرار مباريات المصارعه من الوقوف (٣ - ٥ جولات زمن كل جولة ١٨٠ ث) ، وسرعة الأداء عالية ، فترة الراحة البينيه من ٢ - ٣ ق وعدد المجموعات اثنين ، ونسبة العمل الى الراحة ٢ - ١ واتجاه العمل هوائي - لاهوائي (٤١ : ٥٦) ، (١١ : ٣١ ، ٣٣) .

٤ - استخدم طريقة التدريب (الفترة مرتفع الشده ، التكراري) لكونها أكثر تناسبا مع تحقيق هدف هذا البرنامج (٧ : ٢٢٢) (٣٤ : ٢٢) .

٥ - استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي ١٠ أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبيه اسبوعيا وذلك بالتدريب يومين متاليه يعقبها يوم راحه و الزمن الكلي للوحده التدريبيه ٩٠ ق (١٢ : ٢١ ، ٢٢) ، (٤١ : ٨٢ ، ٨٦) .

* تم تنفيذ البرامج التدريبيه المقترحه والتي وضعت على أسس علميه والتي احتوت على التدريبات الخاصه والمشابهه للأداء المهاري في رياضة المصارعه ، بأستخدام التمارينات الفريده والتدريبات التنافسيه والتدريب على الشاخص والتدريب بالاثقال .

نتائج الدراسة :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمات ودلالاتها للمجموعة التجريبية الأولى
والمجموعة الضابطة الأولى في متغيرات البحث قبل التجربه

قيمة ت	الضابطة الأولى ن = ١٠		التجريبية الأولى ن = ١٠		متغيرات الدراسة		
	ع	س	ع	س			
٠,٢٨	٢,٩٦١	٤٤,١	٢,٩٥١	٤٤,٦	قوة القبض اليمنى (كجم)	التورم العضوي والتأخر	
٠,٥٧	٢,٨٧٥	٤٢,٤	٢,٦٠١	٤٣,١	قوة القبض اليسرى (كجم)		
٠,٢٦	١٤,٨٠٤	١٣٥,٥	١٠,٧٥	١٣٤,-	مد الظهر (كجم)		
٠,٣٠	١٥,١٧٥	١٦٠,٥	١٤,٣٤٧	١٥٨,٥	مد الرجلين (كجم)		
٠,٠٩	١٣,٥٨١	١٧٨,-	١١,٣٦٥	١٧٧,٥	القوة القصوى-الثابتة باستخدام الجهاز المقترح (كجم)		
٠,٠٣	٠,٠٠٩	١,٣٣	٠,٣٦٦	١,٣٧	زمن إظهار القوة العضلية على الجهاز المقترح (ث)	التورم العضوي والتأخر	
١,-	٠,٧٨٩	٨,٢	٠,٥٢٧	٨,٥	رسي الشاحص أكبر عدد من المرات في (٢٠ ث)		
-	٠,٩٤٩	٣٠,٣	٠,٤٨٣	٣٠,٣	مسابقة رسي الشاحص ١٠ مرات (ث)		
١,٣٩	٣,٢١٣	٢٤١,١	٣,٢١٣	٢٤٣,١	الوئب الطويل من النبات (سم)		
٠,٢٧	٠,١٦٣	٤,٣٤٣	٠,٢٧١	٤,٣٧	عدو ٣٠ م من اخره (سرعه انتقالية) (ث)		
١,٣٠٣	٢,٠٠٧	٣٢,٥	٠,٦٩٩	٣٣,٤	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (انقص عدد)	التحمل	
٠,٨٢	٣,٨٤	٤٧,١	١,٧٥	٤٨,٢	(تعلق) ثبات ثني الذراعين أكبر زمن ممكن		
٠,٩٦	١,٢٦٩	١٥١,-	١,٠٥٤	١٥١,-	معامل التحمل الخاص		
١,١١	٠,٠٢٠	٠,٥٢١	٠,٠١٦	٠,٥٣٠	مستوى التحمل الخاص		
٠,٩	٠,٨٥	١,٥	٠,٦٣٢	١,٢	محرم لم يستكمل		
-	٠,٩٤٩	٢,٣	٠,٦٧٥	٢,٣	محرم ناجح	استاتيبي (المكان) المجموع	
٠,٤٦	٠,٩٦٦	١,٦	٠,٩٦٦	١,٤	محرم فاشل		
٠,٢٦	٠,٧٨٩	٢,٢	٠,٩٤٩	٢,٣	محرم مضاد ناجح		
٠,٢٤	٠,٧٨٩	١,٢	١,٠٥٩	١,٣	محرم مضاد فاشل		
٠,٢٦	٠,٧٠٧	٤,٥	٠,٦٦٦	٤,٦	تحمالي المحرم الناجح		فاعلية الأداء الشططي
٠,٢٩	٠,٧٨٩	٣,٨	٠,٧٣٨	٣,٩	تحمالي المحرم الفاشل		
٠,١١	٤١٦,٨٦٧	٤٠٤٠	٣٧٠,٥٨٥	٤٠٢٠	السعة التخزينية		في اسانج تسجلون وجيا
٠,١٧	٢٠٢,٤٧٨	١٧٧١,٢٦٢	١٨٣,٤٢٧	١٧٥٦,٦٦٩	المعامل الحبري		

* ت حبرية عند مستوى ٠,٠٥ - ٢,١٠

** ت حبرية عند مستوى ٠,٠١ - ٢,٨٨

يوضح الجدول السابق تكافؤ المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى في متغيرات البحث قبل المرحلة الأولى من التجربه .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها للمجموعه التجريه الثانيه والمجموعه

الضابطه الثانيه في متغيرات البحث قبل التجربه

نمته ت	الضابطه الثانيه ن-١٠		التجريبه الثانيه ن-١٠		متغيرات الدراسه	
	ع	س	ع	س		
١,٩٤	١,٤٧٦	٤٥,٨	٣,٠٩٣	٤٣,٧	فترة القضاه البسي (كجم)	الوقت العموم الثانيه
,١٤	٢,٩٠٨	٤١,٨	٣,٣٠٨	٤١,٥	فترة القضاه الهسري (كجم)	
,٦١	١١,٥٥٩	١٠١,٥	١٣,٩٤٤	١٠٥,-	م الظهر (كجم)	
,٥٠	٩,٥٦	١٢٥,٥	١٢,٧٣٧	١٢٣,-	مد الرجلين (كجم)	
,٥٠	١٠,٨٠١	١٤٥,-	١١,٦٠٧	١٤٧,٥	القره القسري الثانيه بأستخدام الجهاز المقروح (كجم)	الوقت المحموز بالسرعه
,٥٦	,٥٦١	,٢٩٩	,٥٦٤	,٢٩٧	زمن اظهار القره المضليه على الجهاز المقروح (ث)	
,٤٣	,٥١٦	٧,٤	,٥٢٧	٧,٥	رسي الشاحص اكر عدد من المرات في (٢٠ث)	
,٦٩	,٦٦٧	٣١,-	,٦٣٢٠	٣١,٢	مسابقه رسي الشاحص ١٠ امرات (ث)	
,١٨	٣,٥٢	٢٢٩,٤	٣,٩٥٧	٢٢٩,١	الروث الطويل من النبات (سم)	العمل
,٥٤	,٢٩٦	٤,٥٩٧	,٣٠٢	٤,٥٩١	عدد ٣٠ من الحركه (سرعه انتقاله) (ث)	
,٥٧	١,٣١٧	٣٧,٨	,٩٩٤	٣٨,١	ثنى الذراعين من وضع الانبطاح للمائل (انقص عدد)	
,٦٧	١,٧٦٤	٦٤,-	١,٥٨١	٦٤,٥	(تعلق) نبات ثنى الذراعين اكر زمن ممكن	
١,٧٧	١,٧٧٦	١٦٢,٦	١,٤٩٤	١٦١,٣	معامل التحمل الخاص	إختبار التحمل الخاص
١,٩٦	,٠٢٥	,٦٢٦	,٠١٥	,٦٠٨	مستوى التحمل الخاص	
١,٩	,٧٣٨	١,١	,٦٧٥	١,٧	محرم لم يستكمل	الضابطه الثانيه (المعطل) المجموعه
,٥٥	,٧٣٨	١,٩	,٨٧٦	٢,١	محرم ناصح	
١,٦٣	,٩٤٩	٢,٣	,٩٦٦	١,٦	محرم فاشل	
,٢٦	,٩١٩	١,٨	,٨٢٣	١,٧	محرم مضاد ناصح	
,٢٩	,٨١٦	١,-	,٧٣٨	,٩	محرم مضاد فاشل	
,٣٤	,٦٧٥	٣,٧	,٦٣٢	٣,٨	احمال المحرم الناصح	فاعليه الاداء
,٧٧	,٥١٦	٤,٤	,٦٣٢	٤,٢	احمال المحرم الفاشل	
,١١	٤٠٥,٦٥٤	٤٣٧,٠-	٣٩٢,٢٨٧	٤٣٥٠٠,-	السعه اشربيه	قياسات جسميه اخرى
,١٠	١٧٧,٦٧٧	١٤١٥,١٦٨	١٩٢,٢٨٥	١٩٠٧,٠٧٧	المعامل اشربيه	

* ت الجدوله عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١

** ت الجدوله عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٨٨

يوضح الجدول السابق تكافؤ المجموعه التجريبه الثانيه والمجموعه الضابطه الثانيه في متغيرات البحث قبل

المرحله الاولى من التجربه.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمات ودلالاتها للمجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في متغيرات البحث بعد المرحله الاولى ن = ٤٠

نمات	المجموعه الضابطه ن=٢٠		المجموعه التجريبيه ن=٢٠		متغيرات الدراسة	
	ع	س	ع	س		
٢٠	٢٠٠٨٤	٤٥,١٥	٢,٦٩٥	٤٥,-	فترة القبض اليمنى (كجم)	
٦٨	٢,٦٧٧	٤٢,٣	٢,٩	٤٢,٩	فترة القبض اليسرى (كجم)	
١,٠٣	٢١,٩٠٩	١٢٣,-	١٣,٩١٧	١٢٩,-	مد الظهر (كجم)	
٢١	٢٠,٢٣٥	١٥١,-	١٧,٢٠٤	١٥٢,٣٥	مدالرجلين (كجم)	
٣,٧٦	١٦,٥٣٥	١٦٥,٥	١١,٦٤٢	١٨٢,٥	القوة القصوى الثابتة باستخدام الجهاز المقترح (كجم)	
٢,٢١٤	١,٠٩	٢٢٤	٠,٥	١,٦٢	زمن اظهار القره العضليه على الجهاز المقترح (ث)	
٢,٢٤	٨٢٧	٧,٥	٥,٦٢	٨,-	رسي الشاصص اكبر عدد من المرات في (٢٠ ث)	
٢,٥٩	٩٤٥	٣١,٠٥	٧,٤٥	٣٠,٣٥	مسابقه رسي الشاصص ١٠ امرات (ث)	
١,٦٣٦	٦,٤٦٧	٢٣٩,١٥	٢,٥٩٨	٢٤١,٧	الوثب الطويل من الثبات (سم)	
٠,٤	٢,٥٢	٤,٤٦٣	٢,٨٨	٤,٤٦٦	عدو ٣٠ م من الحركه (سرعه انتقاله) (ث)	
٥,٣٢	٣,٤٧	٣٦,٤٥	١,٥٠٤	٤٠,٩٥	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (انصي عدد)	
١,٧٨	٧,٣٣٦	٥٤,١٥	٣,٦٠٤	٥٧,٤	(تملئ) ثبات ثني الذراعين اكبر زمن ممكن	
٣,٤٤	٥,٩٥	١٥٧,٨٥	١,٨٧٢	١٦٢,٦٥	معامل التحمل الخاص	إختبار التحمل الخاص
٣,١٥	٠,٥٧	٥,٥٢	٠,٢١	١,٦٢٥	مستوى التحمل الخاص	
٢,٣٤	٨٣٤	١,٢	٤٧	٧	محروم لم يستكمل	
٣,٩٥	٨٨٧	١,٤٥	١,٠٥	٢,٤	محروم ناصح	
٣,٦٨	١,١٠٥	١,٨	٦٣٩	٧٥	محروم فاشل	
٥,١٥	٧٤٥	١,٦٥	٧٨٨	٢,٩	محروم مضاد ناصح	
٣٥	٩٤	١,٦	٨٦٥	١,٧	محروم مضاد فاشل	
٨,٩٩٦	٧١٨	٣,١	٧٨٦	٥,٢٥	اجمال المحروم الناصح	فاعليه الاداه العظمية
٩,٥٣	٨٢٦	٤,٥٥	٥٥٣	٣,١	اجمال المحروم الفاشل	
٤٧	٣٨٧,٢٦٤	٤٢٥٥	٤٢٠,٨٧	٤٣١٥,-	السعه الجيريه	
٠,٤	١٨٠,١٢٣	١٨٤٧,٧١	١٨٩,٩١٥	١٨٤٩,٨٥٣	المعدل الجيرى	

* ت الجدرليه عند مستوى ٢,٠٢=٠,٠٥

** ت الجدرليه عند مستوى ٢,٧١=٠,٠١

يوضح الجدول السابق وجود فروق معنويه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه بعد المرحله الاولى من التجربة البحث في معظم القياسات عند مستوى ٠,٠١, ٠,٠٥ لصالح المجموعه التجريبيه.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته ت ودلالاتها للمجموعة التجريبية الأولى مع المجموعة الضابطة الأولى في متغيرات البحث بعد المرحلة الأولى

قيمة ت	الضابطة الأولى ن=١٠		التجريبية الأولى ن=١٠		متغيرات الدراسة	
	ع	س	ع	س		
.٤٣	٢,٥٠٣	٤٤,٤	٢,٦٨٥	٤٤,٩	قوة القبضة اليمنى (كجم)	القوة العضلية التايك
.٤٣	٢,٧١٦	٤٢,٦	٢,٤٢٤	٤٣,١	قوة القبضة اليسرى (كجم)	
.٦٨	١٥,٠٩٢	١٤٠,١	١٤,٦١٥	١٣٥,٥	مد الظهر (كجم)	
.٦٦	١٤,٣٤٧	١٦٦,٥	١٦,٠٢١	١٦٢	مد الرجلين (كجم)	
١,٧٧	١٢,٧	١٧٦,٥	٩,٨٥	١٨٥,٥	القوة القصوى الثابت باستخدام الجهاز المقترح (كجم)	
.١٧	.٠١	.١٣١	.٠٠٩	.١٣٢	زمن إظهار القوة العضلية على الجهاز المقترح (ث)	القوة العضلية بالساعة
.٩٨	.٧٨٩	٧,٨	.٥٦٨	٨,١	رسي الشاخص اكر عدد من المرات في (٢٠ث)	
**٢,٠٥	.٩١٩	٣٠,٨	.٨١٦	٣٠,٠	مسابقة رسي الشاخص ١٠ امرات (ث)	
.٤٧	٦,٦١٧	٢٤٣,٣	٣,١٥٥	٢٤٢,٢	الوثب الطويل من الثبات (سم)	
.٢٣	.١٦٨	٤,٣٢٩	.٢٧١	٤,٣٦٢	عدو ٣٠ م من الحركة (سرعه انتقاله) (ث)	
**١٠,١٩	٢,١٧٣	٢٣,٥	١,٢٦٥	٤١,٦	ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل (اقصى عدد)	التحمل
**٥,٦٢	٣,٤٧٢	٤٧,٥	١,٤٧٦	٥٤,٢	(معلق) ثبات ثني الذراعين اكر زمن ممكن	
**١٤,١١	١,٣٩٨	١٥٢,٢	١,٧٥١	١٦٢,٢	معامل التحمل الخاص	
**١٢,٧٤	.٠١٢	.٥٢٩	.٠٢٠	.٦٢٣	مستوى التحمل الخاص	
١,٢٤	.٨٧٦	.٩	.٥٢٧	.٥	محرم لم يستكمل	الصفات الفسيولوجية
**٦,١٨	.٨٤٣	١,٤	.٤٨٣	٣,٣	محرم ناسج	
**٢,٧٢	.٩٤٩	١,٧	.٦٧٥	.٧	محرم فاشل	
**٢,٦	.٦٩٩	١,٦	.٤٨٣	٢,٣	محرم مضاد ناسج	
١,٣٠	.٩٦٦	١,٦	.٧٣٨	٢,١	محرم مضاد فاشل	
**٧,٣٢	.٨١٦	٣,٠	.٧٠٧	٥,٥	اجمال المحرم الناسج	
**٤,٠٢	.٥٦٨	٤,١	.٤٢٢	٣,٢	اجمال المحرم الفاشل	فاعلية الأداء القطو
.٣٢	٣١٧,٨٠٥	٤٠٩٠	٣٦٨,٢٨٢	٤١٤٠,٠	السمه الجويه	قياسات فسيولوجية
.٠١	١٥٠,٧١٤	١٧٧٧,٨٢٥	١٧٢,٦٢٦	١٧٧٧,١٣٤	لعمال الجوى	

* ت خذوله عند مستوى ٢,١٠=٠,٥

** ت خذوله عند مستوى ٢,٨٨=٠,١

يوضح الجدول وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة عند مستوى ٠,٥ ومستوى ٠,١ في كل من المتغيرات الخاصة بالتحمل وفعالية الإداء الخفضي لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودلالتها للمجموعه التجريبية الثانية والمجموعه الضابطة الثانية في متغيرات البحث بعد المرحلة الأولى

قيمة ت	الضابطة الثانية ن - ١٠		التجريبية الثانية ن - ١٠		متغيرات الدراسة	
	ع	س	ع	س		
.٨١	١,٢٨٧	٤٥,٩	٢,٨٤٦	٤٥,١	قوة القبض اليمنى (كجم)	الوزن القوي الثاني
.٥	٢,٧٤٩	٤٢,-	٣,٤٣٣	٤٢,٧	قوة القبض اليسرى (كجم)	
**٣,٣٤	١١,٩٧٢	١٠٦,-	١٠,٠٦٩	١٢٢,٥	مد الظهر (كجم)	
١,٣٢	١١,١٦٨	١٣٥,٥	١٢,٥٢٨	١٤٢,٥	مد الرجلين (كجم)	
**٤,٤٥	١٢,١٢٢	١٥٤,٥	١٣,٠١	١٧٩,٥	الفترة القصوى الثابتة باستخدام الجهاز المقترح (كجم)	الوزن المحيطة بالسرعة
**٣,٩٤	.٠٧٧	.٣١٦	.٠٦٣	.١٩٢	زمن انقضاء القوة المضطرب على الجهاز المقترح (ث)	
*٢,٢٨	.٧٨٩	٧,٢	.٥٦٨	٧,٩	رسم الشاخص اكر عدد من المرات في (٢٠ث)	
*٢,٠٥	.٩٤٩	٣١,٣	.٥١٦	٣٠,٦	مسابقة رسم الشاخص ١٠ امرات (ث)	
**٦,٢١٢	٢,٤٩٤	٢٣٥,-	١,٩٣٢	٢٤١,٢	الوثب انطول من النبات (سم)	العمل
.١٤	.٢٦٨	٤,٥٨٧	.٢٧٩	٤,٥٧	عدو ٣٠ من الحركة (سرعه انتقاله) (ث)	
١,٥	١,١٧٤	٣٩,٤	١,٤٩٤	٤٠,٣	ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل (اقصى عدد)	
.٢٦	١,٨١٤	٦٠,٨	١,٥٧٨	٦٠,٦	(تعلق) ثبات ثنى الذراعين اكر زمن يمكن	
.٥٣	١,٣٥٤	١٦٣,٥	١,٩٦٩	١٦٣,١	معامل التحمل الخاص	إختبار التحمل الخاص
.٩٥	.٠١٩	.٦٣٥	.٠٢٣	.٦٢٦	مستوى التحمل الخاص	
*٢,٤٥	.٧٠٧	١,٥	.٣١٦	.٩	محرم لم يستكمل	الساكن (الجمال) المحرم
-	.٩٧٢	١,٥	.٥٢٧	١,٥	محرم ناجح	
*٢,٤٣	١,٢٨٧	١,٩	.٦٣٢	.٨	محرم فاشل	
**٥,٨٢	.٨٢٣	١,٧	.٥٢٧	٣,٥	محرم مضاد ناجح	
.٧٥	.٩٦٦	١,٦	.٨٢٣	١,٣	محرم مضاد فاشل	
**٥,٥٠٥	.٦٣٢	٣,٢	.٨٢	٥,٠٠	اجمال المحرم الناجح	فاعلية الاداء اللطوط
**٦,٠٠	.٨١٦	٥,٠٠	.٦٦٧	٣,٠٠	اجمال المحرم الفاشل	
.٣٩	٣٩٣,٨٤١	٤٤٢٠	٤١٢,١٧٦	٤٤٩,٠٠٠	السعه الخويه	قياسات وسموموتيا
.٠٦	١٨٦,٨٨٥	١٩١٧,٥٩٥	١٨٥,٩٩	١٩٢٢,٥٧	المعامل الحيري	

* ت الخدرله عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,١٠

** ت الخدرله عند مستوى ٠.٠١ = ٢,٨٨

يوضح الجدول السابق وجود فروق منوية عند مستوى ٠.٠٥ . ٠.٠١ بين المجموعه التجريبية الثانية والمجموعه الضابطة الثانية في متغيرات القوة المتميزة بالسرعة وفعالية الاداء الخطنى لصالح المجموعه التجريبية بعد المرحلة الأولى من البرنامج .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ت ودلاتها للمجموعه التجريبية الأولى والمجموعه
التجريبية الثانية بعد المرحلة الأولى

قيمة ت	التجريبية الثانية ن = ١٠		التجريبية الأولى ن = ١٠		متغيرات الدراسة	
	س	ع	س	ع		
٠,١٦٢	٤٥,١	٠,٢	٢,٦٨٥	٤٤,٩	قوة القبض اليمنى (كجم)	القوة الاموية الثانية
١,٣٢٩	٤٢,٧	٣,٤٤٣	٢,٤٢٤	٤٣,١	قوة القبض اليسرى (كجم)	
**٢,٣١٦	١٢٢,٥	١٠,٠٦٩	١٤,٦١٥	١٣٥,٥	مد الظفر (كجم)	
**٣,٠٣٢	١٤٢,٥	١٢,٥٢٨	١٦,٠٢١	١٦٢,٠٠	مد الرجلين (كجم)	
١,١٦	١٧٩,٥	١٣,٠١	٩,٨٥	١٨٥,٥	القوة القصوى الثابتة باستخدام الجهاز المقترح (كجم)	
**٣,٠٠	١٩٢	٠,٦٠٣	٠,٠٠٩	١,١٣٢	زمن اظهار القوة المضطه على الجهاز المقترح (ث)	الزمن المجموعه بالسريه
٠,٧٩١	٧,٩	٠,٥٦٨	٠,٥٦٨	٨,١	رسم الشخص اكر عدد من المرات فى (٢٠)	
١,٩٥	٣٠,٦	٠,٥١٦	٠,٨١٦	٣٠,٠٠	مسابقه رسم الشخص ١٠ امرات (ث)	
٠,٨٥٥	٢٤١,٢	١,٩٣٢	٣,١٥٥	٢٤٢,٢	الروث الطويل من النبات (سم)	
١,٦٩١	٤,٥٧	٠,٢٧٩	٠,٢٧١	٤,٣٦٢	عذر ٣٠ من الحركة (سرعه انتقاله) (ث)	
*٢,٠٥	٤٠,٣	١,٤٩٤	١,٢٦٥	٤١,٦	ثنى الذراعين من وضع الانطاح المائل (اقصى عدد)	التحمل
**٩,٣٧	٦٠,٦	١,٥٧٨	١,٤٧٦	٥٤,٢	(تعلق) ثبات ثنى الذراعين اكر زمن ممكن	
١,٠٨	١٦٣,١	١,٩٦٩	١,٧٥١	١٦٢,٢	معامل التحمل الخاص	
٠,٣١١	٠,٢٣	٠,٢٢٦	٠,٢٠	٠,٦٢٣	مستوى التحمل الخاص	إختبار التحمل الخاص
*٢,٠٥	٠,٩	٠,٣١٦	٠,٥٢٧	٠,٥	محرم لم يستكمل	الاصناف (الفاصل) الاموية
**٧,٩٦٥	١,٥	٠,٥٢٧	٠,٤٨٣	٣,٣	محرم ناهج	
٠,٣٤١	٠,٨	٠,٦٣٢	٠,٦٧٥	٠,٧	محرم ناشل	
**٥,٣١	٣,٥	٠,٥٢٧	٠,٤٨٣	٢,٣	محرم مضاد ناهج	
*٢,٢٧	١,٣	٠,٨٢٣	٠,٧٣٨	٢,١	محرم مضاد ناشل	
١,٤٧	٥,٠٠	٠,٨٢	٠,٧٠٧	٥,٥	اجمال المحرم الناهج	فاعلية الاماء
٠,٧٩٧	٣	٠,٦٦٧	٠,٤٢٢	٣,٢	اجمال المحرم الناشل	الخطوط
٢,٠٠٢	٤٤٩,٠	٤١٢,١٧٦	٣٦٨,٢٨٢	٤١٤,٠٠٠	السعه المحرره	قياسات
١,٨١٢	١٩٢٢,٥٧	١٨٥,٩٩	١٧٢,٦٢٦	١٧٧٧,١٣٤	المعامل الحررى	تقسيمات

* ت الحدوله عند مستوى ٠,٠٥ - ٢,١٠

** ت الحدوله عند مستوى ٠,٠١ - ٢,٨٨

يوضح الجدول السابق مدى تقارب المستوى فى المتغيرات (القوة المتميزه بالسرعة الخاصة - التحمل الخاص - فاعلية الأداء الخططى) بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج الذى تم تطبيقه على المجموعتين فى المرحلة الأولى من التجربة ، بهدف تريب الفروق الفردية بين المجموعتين فى متغيرات البحث .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في

متغيرات البحث بعد البرنامج ن = ٤٠

نمته ت	المجموعه ن=٢٠		المجموعه ن=٢٠		متغيرات الدراسة	
	ع	س	ع	س		
٩	٢,٢٠٧	٤٥,٦٥	٢,٣٤	٤٥,٠٠	قوة القبضه اليمنى (كجم)	القوة العضويه الضابطة
٤١	٢,٦٥	٤٢,٢	٢,٧٦٢	٤٢,٥٥	قوة القبضه اليسرى (كجم)	
٢,٦٤	٢٢,٧١١	١٢٠,٠٠	١٦,٢٣٠	١٣٦,٥	مد الظهر (كجم)	
٢,٣٥	٢٤,٣٠١	١٤٨,٠٠	١٨,٣٩٦	١٦٤,٠٠	مد الرجلين (كجم)	
٥,٥٩	٢١,٤٢٨	١٥٩,٧٥	١١,٢٣٩	١٩٠,٠٠	القرة القصوى الثابته بأستخدام اجهز المقترح (كجم)	
٣,٦٥٦	١١١	٢٢٧	٠,٩٣	١١	زمن اظهار القوة العضليه على اجهز المقترح (ث)	الزمن العضويه الضابطة
٣,١٨	٧,٥٩	٧,٥٥	٧,٣٣	٨,٣	رسمي الشاخص اكر عدد من المرات نى (٢٠ ث)	
٢,٧٥	٨,٨٣	٣٠,٦	١,٢٦٨	٢٩,٦٥	مسابقه رسمي الشاخص ١٠ امرات (ث)	
٢,٦٣٥	٨,٠٩٢	٢٣٥,٧	١٠,٤٧٨	٢٤٣,٥	الزوب الطويل من النبات (سم)	
١,١٩٣	٢,٤٦	٤,٤٨	٠,٤٢٢	٤,٣٥	عذر ٣٠ م من الحركه (سرعه انتقاله) (ث)	
٧,٦٨	٣,٢	٣٦,٨٥	٢,٥٧٣	٤٣,٩	نى الذراعين من وضع الانبطاح المائل (انقص عدد)	التحمل
٣,٣٤	٥,٧٤٣	٥٣,٣٥	١١,٢٦١	٦٢,٨	(تملق) ثبات نى الذراعين اكر زمن تمكن	
٤,٦٢	٤,٦٢٨	١٥٧,٠٥	٦,٤٥٥	١٦٥,٢٥	معامل التحمل الخاص	
٣,٠٨	٠,٤٩	٠,٥٨٢	٠,٧٥	٠,٦٤٤	مستوى التحمل الخاص	
٤,٥	٨,٥٢	٩	٠,٥٢٣	٨	محرم لم يستكمل	اساليب المقارنه (المجموعه)
٤,١٩	٦,٧١	١,٦٥	٦,٨٦	٢,٥٥	محرم ناصح	
٥,١٣	٧,٤٥	١,٦٥	٦,٠٥	٥٥	محرم فاشل	
٨,٤٢	٩,٢٣	١,٧	٦,٧١	٣,٨٥	محرم مضاد ناصح	
١,٥٩	٨,٩٤	١,٨	٦,٨١	١,٤	محرم مضاد فاشل	
١٥,١٨	٧,٤٥	٣,٣٥	٥,٠٣	٦,٤	اجمالي المحرم الناصح	فاعليه الاداء العظمى
٩,٨١	٤,٨٩	٤,٣٥	٥,٧١	٢,٧	اجمالي المحرم الفاشل	
١,٥٤	٤٤١,١٧١	٤١٩٠	٤٨٢,٦١٩	٤٤١٥,٠٠	السعه الجويه	تاسيسات كيميائية
٦٢	٢٠٥,٩٨٠	١٨٠٨,٩٣	٢٠٩,٤٥٨	١٨٤٩,٨٧٥	المعامل الخيزرى	

* ت الحدليه عند مستوى ٠.٠٥ - ٢.٠٢

** ت الحدليه عند مستوى ٠.٠١ - ٢.٧١

يوضح الجدول السابق وجود فروق معنويه عند مستوى ٠.٠١٠٠٥ بين كل من المجموعه التجريبية والمجموعه

الضابطة في متغيرات البحث بعد إنتهاء الجزء الثانى من البرنامج لصالح المجموعه التجريبية .

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج هذه المرحلة من الدراسة والموضحة في جدول رقم (٦) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بعد المرحلة الأولى من البرنامج في إختبارات (القوة القصوى الثابتة وزنها على الجهاز المقترح ، وفي الشاخص أكبر عدد من المرات في زمن ٢٠ ث ، سابقة رمى الشاخص لعدد ١٠ مرات ، ثنى الدراعين من وضع الإنبطاح ، معام التحمل ، مستوى التحمل) عند مستوى ٠,٠١ ، ٠,٠٥ ، لصالح المجموعة التجريبية ، أم بالنسبة لفاعلية الأداء الخططي تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة عند مستوى ٠,٠١ ، لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك التقدم الذي حققته المجموعة التجريبية إلى التأثيرات التدريبية الناجمة عن البرنامج التدريبي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ، حيث يذكر كل من زاتسيورسكى ZATSYORSKY ، شيبيلوف وكليمن ١٩٧٩ ، رازنوفسكى ١٩٨٥ ، لوخاسكى LOKHANESKY ١٩٨٦ ، بأن توافر القدر الكافي من القوة والقوة المتميزة بالسرعة والتحمل لدى اللاعب يؤدي إلى أداء حركى ناجح ويمكن المصارع من إختيار الأساليب والطرق الخططية المناسبة لهذه المواقف (٢٢ : ٨ ، ٩) ، (٤١ : ١٠٢ ، ١٠٣) ، (٣٥ : ٣٨ - ٤٠) ، (٢٨ : ٢٩ - ٣١) .

أما بالنسبة للجدول رقم (٧) تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لبرنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على المجموعة الضابطة الأولى من تغيرات (رمى الشاخص ١٠ مرات ثنى الدراعين من وضع الإنبطاح - التعلق على العضلة - معام التحمل الخاص - مستوى التحمل الخاص) ، فاعلية الأداء الخططي عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ، لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، ويتضح من الجدول (٨) تفوق المجموعة الثانية والتي خضعت لبرنامج تدريبي لتطوير القوة المتميزة بالسرعة على المجموعة الضابطة الثانية في متغيرات (القوة القصوى الثابتة لمد الظهر - القوة القصوى وزمن إظهارها على الجهاز المقترح - رمى الشاخص ١٠ مرات في أقل زمن ممكن - عدد مرات الشاخص في ٢٠ ث - الوثب الطويل من البيان) ، فاعلية الأداء الخططي عند مستوى ٠,٠١ ، ٠,٠٥ ، لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك التفوق إلى تأثير البرامج التي أدت إلى تحسن القياسات البدنية حيث يذكر داسكوى DANSKOY ١٩٦٦ ، فيرخاشانسكى ١٩٧٠ أن التحسن في الأداء المهارى يتطلب امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة ، والتقدم في هذا الأداء يكون ناتج عن تكامل العلاقة بين الجانب المهارى والبدنى (٢١ : ٢٣) ، (٢٠ : ٢٣ - ٢٧) .

ويوضح الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق معنوية فى الغالبية العظمى من الإختبارات الخاصة بالقوة المتميزة بالسرعة والتحمل الخاص وفعالية الأداء الخططي وذلك بالمقاومة بما فى جدول رقم (٢) حيث وجد فروق معنوى عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ، فى الغالبية العظمى من الإختبارات ، فاعلية الأداء الخططي (إجمالى الهجوم الناجح) وهذا كان الهدف الأول من هذه الدراسة حيث أكد كل من فيلين FELEN ١٩٧٠ ، كوفيلوف KOVALYOV ١٩٧٠ ، إيفانوف EVANOV ١٩٧٠ على أن الصفات البدنية لها دوراً أساسى وهام فى أداء وتحسين الأداء المهارى ، وأن ضعف هذه الصفات يؤخر أو يعوض تحسن المستوى المهارى للاعب (٣٩ : ٥٢ ، ٥١) ، (٢٤ : ٢١ ، ٢٢) ، (٢٣ : ١٠٥ ، ١١١) ، أما بالنسبة للمتغيرات (التوى القصوى من الضير ومد الرجلين - زمن إظهار القوة العضلية باستخدام الجهاز المقترح ، حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، ولصالح المجموعة التجريبية الأولى فقد إلى الباحث ذلك فى المرحلة الثانية من البرنامج حيث يشير زاستورسكى ١٩٧٠ أن معرفة العلاقة بين القدرات التجريبية الخاصة والأداء الفنى هى أهم ما يساعد المدرب علمه ، وضع برنامج التدريب بصورة جيدة (٢٢ : ٩٠٨) .

مما سبق يرى الباحث أنه قد تحقق الهدف الأول من هذا البحث .
من الجدول رقم (١٠) والذي يوضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تقريباً في جميع الإختبارات أيضاً في فاعلية الأداء الخططي عند مستوى ٠,٠٥ , ٠,١ , لصالح المجموعة التجريبية ويتفق هذا مع أكدته دراسة نوفيكونوف وتشيكو ١٩٨٤ ، نوفيكونوف ودخانوفسكي ١٩٨٧ ، وشيان وبيجدانوف ١٩٨٨ ، على ضرورة الأخذ في الإعتبار إيجابية الأستعداد البدني وتطوير الجانب الضيف في الصفات الحركية عند التخطيط لإعداد البرامج التدريبية للمصارعين حيث وجدت علاقة إيجابية بين تطوير (القوة المتميزة بالسرعة الخاصة ، التحمل الخاص) ومستوى فاعلية الأداء الخططي والإيجابية في المباريات (٣٠ : ١٨ ، ١٩) ، (٣٤ : ٤٥ - ٤٧) ، (٣١ : ٣٦ ، ٣٨) .
وبذلك يرى الباحث أنه قد تحقق الهدف الثاني من هذه الدراسة .

الإستنتاجات :

في حدود منياج البحث المستخدم ، والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة نستنتج ما يأتي :

- ١ - أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة .
- ٢ - أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المتميزة بالسرعة تحسناً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة .
- ٣ - أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية ككل (٢٠ لاعب الممثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج .
- ٤ - هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري و الخططي لديهم .

التوصيات :

- ١ - يجب عند وضع البرامج التدريبية للمصارعين تصنيف المصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية الخاصة قيد الدراسة (القوة المتميزة بالسرعة - التحمل) إلى ثلاثة مجموعات .
أ - مصارعين لديهم مستوى عالي من التحمل الخاص ومنخفض في مستوى القوة المتميزة بالسرعة الخاصة .
ب - مصارعين لديهم مستوى عالي من القوة المتميزة بالسرعة الخاصة ومستوى منخفض في صفة التحمل الخاص .
ج - مصارعين متوسطي المستوى في القوة المتميزة بالسرعة والتحمل الخاص .
- ٢ - عند التخطيط في التدريب لإعداد المصارعين يجب الأخذ في الإعتبار مستوى الأستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجانب الضيف من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري و الخططي وتحقيق النوز في المباريات .
- ٣ - إستخدام الجيزار المقترح قيد البحث في قياس القوة انقتوى وزمن إختيارها .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٢ - جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتتوييم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ، دراسة نظرية ، مذكرة للدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنين الأسكندرية - ١٩٨١ .
- ٣ - حسن عبدالسلام عبدالحفيظ : أثر أسلوبيين للأرتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه ، مجازة كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية - جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٤ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- ٥ - كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٤ .
- ٦ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٧ - محمد حسن علاوى : على التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٨ - محمد رضا حافظ الروبى : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، مجازة كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٩ - وجيه شمندى وحسن محفوظ : دراسة مقارنة لمستوى التحمل الخاص بين مصارعى المستوى العالى بجمهورية مصر العربية وأتحاد الكومونولث ، مجلة نظريات وتطبيقات ، المؤتمر العلمى الأول - الجمباز واللياقة البدنية للجميع - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٣ .

ثانياً: المراجع الإنجليزية :

- 10 - BARHAM, J.N. : MACHANICAL KINESIOLOGY, SAINTLOUIS, THE C.V. MOSBY Co, 1978 .
- 11 - CAMOUONS, N.D. & TELLMAN, G.K. : " TEACHING AND COACHING WRESTLING, A SCIENTIFIC APPROACH, 2 ND ED, NEW YORK, JOHN, WILLEY & SONS, 1980 .
- 12- HUNT, M.B. : GRECO - ROMAN WRESTLING - CALIFORNIA, THE ATHLETIC PRESS, 1973 .
- 13- JOHNSTO, J.M DALGEWICZM C., AND WHITEM D : WRESTLING SKILLS AND STRATEGIES FOR THE ATHLETE AND COACHM HAMTHORN BOOK, INC, NEW YORK, 1979 .
- 14- JENESN, C.R & FISHER, A.G. : SCIENTIFIC BASIS OF ATHLETIC CONDITIONING 2ND ED., PHILADELPHIA, LEA & FELIGER, 1979 .
- 15- JENSEN, C.R & HIRST, C.C : " MEASUREMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND ATHLETICS, NEW YORK, MACMILLAN PUBLISHING CO, KNC. 1980 .
- 16 - JOHNSON, B.L., & NELSON, J.K. : PRACTICAL MEASUREMENTS FOR EVALUATION PHYSICAL EDUCATION, 2ND ED, BERGESS PUBLISHING COMPANY, MINNEAPOLIS, MINNESOTA, 1974 .
- 17 KATCH, F.I. & MC ARDLE. W.O. , NUTRITION, WEIGHT CONTROL AND EXERCISE. BOSTON HOUGHTON MIFFLIN Co, 1977 .
- 18 - SCOTT, M.C LADY S. & FRENCH : MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION, W M . C. BROWN COMPANY. PUBLISHERS, DUBUQUE, IOWA 1959 .

19. Бутенко Б.И.: "Опыт о Звлательной наваке", Фис., М., 1976.
20. Верхасманский Ю.В.: "Основы специальной силовой подготовки в спорте", Фис., М., 1970.
21. Донской Д.Д., : "Спортивная техника", Фис., М., 1966.
22. Засиорский В.М., : "Физические качества спортсмена", « Основы и методики воспитания », Фис., М., 1970.
23. Усков С.-фр.: " На Бугаровском Ковре ", Фис., М., том, 4, 1970.
24. Ковалев А.Г.: " Психология личности ", Фис., М., 1970.
25. Курцов А.П.: " Основы методики тренировки Бойца ", в кн " спортивная Бойца ", Фис., М., 1978.
26. Кургузов Г.В., Русанов В.Э.: " Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности Бойцов ", Журн Бокс ет., Фис., М., 1985.
27. Кухинкин Г.И.: " Советская система физического воспитания ", Фис., М., 1975.
28. Лоханский Г.К. и другие: " Проблемы подготовки квалифицированных спортсменов ", Фис., М., 1986.
29. Матвеев В.П.: " Спортивной тренировки ", Фис., М., 1975.
30. Новиков Ю.И., Труко, С.А., : " Ориентация подготовки Бойцов на основе их индивидуальных особенностей ", « теория и практика физ. культ. » М., № 11, 1984.
31. Новиков А.А., Духановский В.С. и другие: " Проблемы индивидуализации тактической подготовки Бойцов ", « теория и практика физ. культ. » М., № 2, 1987.

32. Новиков А.А., Петручев А.А. и другие: "Оценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками манекена", теория и практика физ. культуры, М., № 1988.
33. Озолыс Н.Р.: "Современная система спортивной тренировки", ФИС, М., 1970.
34. Петров Р.А.: "Усваиваемость в технике - тактическом мастерстве на барьерах", медицина и физкультура, София, 1974.
35. Радуловский Е.А.: "Проблема скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов", ФИС, М., 1985.
36. Туманян Г.С., Кишмин В.П.: "Большие выносливость пловцов", ФИС, М., 1974.
37. Туманян Г.С.: "Спортивная борьба", ФИС, М., 1985.
38. Туманян Г.С., Квалёв Л.К., Невбогоров В.М.: "Тренировочные нагрузки высококвалифицированных борцов в рамках олимпийского цикла" (методология и некоторые результаты исследования): методические рекомендации, М., ГЦОЛИФК, 1988.
39. Филкин В.П.: Проблемы совершенствования двигательных качеств школьного возраста в процессе спортивной тренировки, М., 1977.
40. Турко Г.И.: "Рациональное планирование подготовки борцов с учётом их индивидуальных особенностей", ФИС, М., 1985.
41. Шенников А.А., Кишмин В.П.: "Выносливость борцов", ФИС, М., 1975.
42. Шенн В.В.: "Критерии оценки специальной выносливости спортсменов", теория и практика физ. культуры, М., 1988 № 5.
43. Шенн В.В., Белидов В.С., Пухоменко: "Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико-тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков", теория и практика физ. культуры, М., 1988 № 11.