

## تأثير التدريب المهارى المركب على بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة

أ.د / ايهاب محمد الصادق

أ.د / امجد زكريا عبدالعال

م.د / أحمد ايمن الباسطي

الباحث / عبدالرحمن مصطفى الويللي

### المقدمة

تعد الدراسات والبحوث العلمية التي يجريها الباحثون والعلماء فى شتى فروع العلم والمعرفة من الدعائم الأساسية فى دفع عجلة التنمية المجتمعية فى جميع صورها، ويذكر " ايهاب الصادق " ( ٢٠٠٥م) إلى أنه مع التغيرات السريعة المتلاحقة للقوانين التي تحكم الألعاب الرياضية المختلفة عامة ورياضة المصارعة بصفة خاصة ظهرت بعض المشكلات (البدنية - المهارية - النفسية- الخطئية) التي تعوق تقدم لاعبيها عن إحراز المراكز المتقدمة فى البطولات الأولمبية والقارية وبطولات العالم، وقد تصدى لها الكثير من الباحثين محاولين إيجاد حلول جذرية لها عن طريق البحث العلمى. (٤ : ١١)

ويشير كل من " أحمد عشاوي ، محمود راوي ، أحمد محمود، أحمد محمد" (٢٠٢١م) إلى أن رياضة المصارعة من الرياضات الأولمبية التي تحظى بالاهتمام من قبل الدول المتقدمة في المجال الرياضي بعد أن أصبحت المستويات الرياضية مؤشراً لمتسوى التقدم العلمي والحضاري لها في البطولات العالمية، كما أن التدريب المركب له تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية لناشئ المصارعة الحرة، وكذلك تحسن المتسوى المهاري لبعض المهارات منها مهارة السقوط على الرجل من الخارج.(١ : ٢٩-٣١)

ويذكر "ترافيس هانسن Travis Hansen" (٢٠١٣م) إلى أن التدريب المركب هو عبارة عن مزج نوعين مختلفين من التدريبات في إطار واحد، بشرط استخدام تدريبات تتشابه مع العمل الحركي المؤدى داخل المهارة يوفر المتعة والمرح ويساعد على تنمية اللياقة البدنية.(١٥ : ١٢٠)

كما يرى واتسون **Watson** (٢٠٠٩م) إلى أن تحسين الأداء المهارى والقدرة على تنفيذ المهارات الحركية يُعد أحد المتطلبات المنتظرة من برامج التدريب، ويتحسن الأداء المهارى بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة ، ويتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة . (١٦ : ٢٩٥)

## مشكلة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة إحدى الأنشطة الرياضية التي بدأت مع بداية نشأة وتطور الإنسان، ويرجع تاريخ المصارعة إلى أبعد من أي تسجيلات أو وثائق تاريخية، فهي تعد من أقدم الرياضات التي أستخدمها الإنسان القديم في الدفاع عن نفسه قبل أن يعرف فنون الدفاع الأخرى.

ويشير " ماك بريد Mc Bride " (٢٠٠٥م) أن اللاعب المتدرب تدريباً جيداً غالباً ما يتمتع بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية ، إضافة إلى قدرته على سرعة اتخاذ القرار وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يمتلك القدرة على توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين مختلف الأفعال الحركية . (١٢:١٣)

ومن خلال عمل الباحث ومتابعته لتدريبات ونتائج مصارعي مركز شباب ابو السعود عينة البحث لاحظ أن المصارعين قد يخسرون بسبب ضعف إتقان بعض المهارات المختلفة، وقد أرجع الباحث هذا الإخفاق إلى ان عملية التدريب تهتم بالتدريب الفردي للمهارات الحركية على حساب الربط ما بين هذ المهارات بما يتوافق مع المواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة حيث تؤدي المهارات امام المنافسين في المباريات بصورة مركبة وليست فردية الامر الذي يؤثر على سرعة ردود الافعال في المواقف الدفاعية والهجومية التي يؤديها اللاعب خلال مواقف المنافسة المركبة مما دفع الباحث للتفكير في اجراء هذه الدراسة التي تعتمد على التدريب المهارى المركب للمصارعين مما يتشابهة مع المواقف التنافسية التي يتعرض لها اللاعب خلال المباراة مما قد يكون له اثرة الايجابية على مستوى المصارعين وتحسين مستوى الاداء لديهم مما يؤهلهم لتحقيق نتائج اكثر ايجابية وتميز خلال المنافسات، ومن خلال ما أتيح للباحث من دراسات ومراجع سابقة تم الاطلاع عليها وجد الباحث - في حدود اطلاعه - أنه لم توجد دراسة سابقة تطرقت إلى التدريب المهارى المركب في رياضة المصارعة، لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التعرف على تأثير التدريب المهارى المركب على بعض متغيرات الأداء للمصارعين.

## أهمية البحث:

- ١- الاهتمام بتوجيه العملية التدريبية في رفع الكفاءة البدنية والمهارية وزيادة فعالية مستوى الأداء للمصارعين في ظل التعديلات الجديدة للقانون.
- ٢- تصميم عدد من التدريبات التي يمكن أن تعمل بدورها على رفع مستوى الأداء للاعبى المصارعة.
- ٣- محاولة وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المهارية المركبة لتحسين مستوى الأداء للمصارعين.

## هدف البحث:

يهدف البحث لمعرفة تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة

## تساؤل البحث :

ماهى نسب تأثير التدريب باستخدام التدريبات المهارية المركبة على مستوى الاداء للاعبى المصارعة؟

## مصطلحات البحث:

- **الاداء البدنى المفرد** "ويقصد به تطوير كل صفة بدنية بصورة منفردة ثم اعطاء فترة راحة قبل تطوير صفة اخرى، كتطوير السرعة او الرشاقة دون ربطها بصفات اخرى اثناء الاداء" (تعريف اجرائى)
- **الاداء المهارى المركب** "ويقصد به اداء اكثر من مهارة حركية فى فترة زمنية واحدة لتمرين واحد مثل تطوير مهارة الكوبرى ثم السنثير الامامى ثم السنثير الخلفى بصورة متتالية بدون توقف ثم اعطاء فترة راحة بعد تنفيذ هذا الاداء المتتالى". ( تعريف اجرائى )
- **الحالة التدريبية** "هي حالة اللاعب البدنية والمهارية والخططية التي يتميز بها ويكتسبها عن طريق عمليات التدريب المنظمة". (٦: ١٥)

## الدراسات المرجعية:

هدفت دراسة **أحمد عشاوي (٢٠٢١م) (١)** للتعرف على تأثير التدريب المركب على مستوى الأداء المهارى لمهارة السقوط على الرجل من الخارج لناشئ المصارعة الحرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من ٣٠ لاعب، ومن أهم النتائج التى توصل لها الباحثين أن التدريب المركب يؤثر تأثيراً إيجاباً على القدرة العضلية لناشئ المصارعة الحرة.

هدفت دراسة **أحمد محمود المرشدي (٢٠١٨م) (٢)** للتعرف على تأثير التدريب المركب على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة السقوط على الرجلين لناشئ المصارعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من ٨ لاعبين، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء لحركات السقوط على الرجلين.

هدفت دراسة **أمجد زكريا عبدالعال (٢٠٢٠م) (٣)** الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة ومعرفة تأثيره على الحالة التدريبية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥) مصارع، وأظهرت النتائج أن تدريبات المنافسة تحسن الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية كالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة الخاصة للمصارعين

هدفت دراسة **دانييل جواريه Daniel Juarez (٢٠٠٩م) (١١)** لمقارنة التدريب المركب وغير المركب على برامج التدريب للقدرة العضلية والقوة القصوى للطرف السفلي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي،

وتكونت عينة الدراسة من ١٦ طالب، وأظهرت النتائج أن التدريب المركب يؤثر تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية والقوة القصوى للطرف السفلي بدرجة أعلى من البرنامج التقليدي.

**منهج البحث :** تم اختيار المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

**مجتمع وعينة البحث :**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي مركز شباب ابو السعود والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للعام التدريبي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م وقد تم سحب عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة المشتركين في بطولات الجمهورية وبلغ قوامهم (٢٢) مصارع، تم سحب (٥) مصارعين للدراسة الاستطلاعية واستبعاد ( ٢ ) مصارعين للاصابة لتصبح عينة البحث الأساسية (١٥) مصارع.

**تجانس العينة :**

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي) وكذلك في المتغيرات البدنية كما يوضح الجداول رقم (١)، (٢).

### جدول (١)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني والتدريبي ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٧,٧	٠,٣٩٤	١٨,٠	-٠,٤٩٦
العمر التدريبي	سنة	٥,٠	٠,٢٢٤	٥,٠	٠,٥١٢

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني-العمر التدريبي) لعينه البحث الكليه تراوحت بين (٠,٤٩٦- ٠,٥١٢) أي أنها تتحصر بين (±٣) مما يشير الي اعتدالية افراد العينة الكلية للبحث في هذه المتغيرات أي أنها معتدلة إعتدالاً طبيعياً .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الرشاقة	عدد مرات أداء الكوبرى خلال ٣٠ ث	ثانية	١٥,٢٨	٠,٠٩	١٥,٢٧	٠,٧٥٠
قوة القبضة	حساب قوة قبضة اليد.	كجم	٥١,١٧	٠,٧٢	٤٨,٦٦	٠,٠٢٩
قوة عضلات الظهر	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	٨٦,٢٥	٠,٧٩	٨٦,٢٠	٠,٣٩٧
قوة الرجلين	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٣٦,٤٦	٠,٢١	١٣٦,٣	٠,٢٠٤
المرونة	قياس المسافة الرأسية للكوبرى	سم	٤٩,٨٠	٠,٣٧	٤٩,٩٠	٠,٣٦٢-
القوة المميزة بالسرعة	حساب زمن أداء (٣) مرات كوبرى	ثانية	٥,١٠	٠,٠٦	٥,٠٧	٠,٤٧١
سرعة الاستجابة الحركية	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	٠,٣٤	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٤٢٠
السعة اللاهوائية المتوسطة	اختبار (٣٠) ثانية لويجت	وات	٤٩,١٥	١,٢٦	٤٨,٨٥	٠,٣٥٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث الكليه تتحصر ما بين (٠,٠٢ : ٠,٧٥٠) أى أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة .

### وسائل وادوات جمع البيانات:

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز رستمير لقياس الطول الكلي للجسم (سم) .
- جهاز ديناموميتر القبضة لقياس قوة القبضة، وديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم ( حتى ١٠ / كجم ) .
- ساعات إيقاف لأقرب ١ / ١٠٠ ث .
- صالة تدريب، بساط مصارعة قانوني، صناديق وحواجز وحبال، أساتيك مطاطية
- إطارات حديد مختلفة الأوزان وبارات حديد، صندوق مدرج لقياس المرونة، دمي وشواخص المصارعة.
- شريط قياس وجير لتحديد العلامات

#### استمارات جمع البيانات

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مكونات اللياقة البدنية.

- استمارة تسجيل لمتغيرات البحث ( ملحق ٢ )
- استمارة تسجيل مجمعة لاختبارات (الاجلاس - البرمة - الانكة - السننير الامامى). (ملحق ٣)

### الاختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

- ١- الرشاقة الخاصة للمصارع ( عدد مرات اداء مهارة الكوبرى لمدة ٣٠ ثانية ) .
- ٢- اختبار قوة القبضة ( باستخدام ديناموميتر القبضة ) .
- ٣- قوة الظهر ( باستخدام الديناموميتر ) .
- ٤- قوة الرجلين ( باستخدام الديناموميتر ) .
- ٥- المرونة الخاصة للمصارع (قياس المسافة الرأسية للكوبرى ) .
- ٦- القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمصارعين .
- ٧- اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .
- ٨- اختبار الثلاثين ثانية لوينجت . ( لقياس السعة اللاهوائية المتوسطة ) .

### الدراسات الاستطلاعية

**الدراسة الأولى:** أجريت هذه الدراسة بهدف تحليل الحركات التى تعتمد على متغيرات الأداء للمصارعين فى الفترة من ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٣ م على مصارعى مركز شباب ابو السعود، وقد أسفرت نتائجها عن انخفاض مستوى الأداء للمصارعين (عينة البحث)

**الدراسة الثانية:** أجريت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٢ / ٧ / ٢٠٢٣ إلى ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٣ م واستهدفت تحديد الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى قيد البحث فى المصارعة والاختبارات المناسبة لها فى استطلاع رأى الخبراء .

### المعاملات العلمية للاختبارات :

**أولاً: صدق الإختبارات:** قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز حيث قام بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية، تضم المجموعة الأولى عينة قوامها (٥) لاعبين مصارعة من اللاعبين المتميزين والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة ولا تقل مدة ممارستهم للعبة عن ثلاث سنوات وحاصلين على مراكز متقدمة فى بطولة المنطقة، والمجموعة الثانية تضم اللاعبين الذين مارسوا اللعبة لفترة زمنية قصيرة نسبياً وفى نفس المرحلة السنية وقادرين على أداء الاختبارات وقوامها (٥) مصارعين .

### جدول (٣)

الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لحساب

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٥

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٤,٤٨	٠,٨٩	١٣,٥٠	٠,٨٩	١٦,٠٠	الرشاقة
*٢,٥٣	٣,٧٦	٤٣,٣٣	٣,٧٦	٤٨,٨٣	قوة القبضة
*٥,٣٥	٣,٥٦	٧٨,٣٣	٣,٥٥	٨٩,٣٣	قوة الظهر
*١٢,٧٩	٣,٦٦	١٠٧,٨٣	٣,٦٦	١٣٤,٨٣	قوة الرجلين
*٢,٤٩	٣,١٣	٤٣,٦٧	٣,١٣	٤٨,١٧	المرونة
*٢,٩١	٠,٨٩	٣,٥٠	٠,٨٩	٥,٠٠	القوة المميزة بالسرعة
*٩,٨٦	٠,٠٢	٠,٣٦٣	٠,٠٢	٠,٢٤٣	سرعة الاستجابة الحركية
*١٠,٩٧	٠,٦٨	٤٧,٣٤	٠,٦٥	٥٢,٥	السعة اللاهوائية المتوسطة

\* دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات. ثانياً: ثبات الإختبارات: قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من لاعب ثم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد فترة زمنية مدتها ستة أيام وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح بالجدول (٤).

### جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٥

قيمة "ت" ودالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٤,٤٨	٠,٨٩	١٣,٥٠	٠,٨٩	١٦,٠٠	الرشاقة
*٢,٥٣	٣,٧٦	٤٣,٣٣	٣,٧٦	٤٨,٨٣	قوة القبضة
*٥,٣٥	٣,٥٦	٧٨,٣٣	٣,٥٥	٨٩,٣٣	قوة الظهر
*١٢,٧٩	٣,٦٦	١٠٧,٨٣	٣,٦٦	١٣٤,٨٣	قوة الرجلين
*٢,٤٩	٣,١٣	٤٣,٦٧	٣,١٣	٤٨,١٧	المرونة
*٢,٩١	٠,٨٩	٣,٥٠	٠,٨٩	٥,٠٠	القوة المميزة بالسرعة
*٠,٩٩	٠,٠٢	٠,٣٦٥	٠,٠٢	٠,٣٦٣	سرعة الاستجابة الحركية
*٠,٨٨	٠,٦٢	٥٢,٥٤	٠,٦٥	٥٢,٥	السعة اللاهوائية المتوسطة

\* دال

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط معنوي عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأفراد العينة في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٨ - ١٢,٧٩) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

### البرنامج التدريبي المقترح

**الهدف من البرنامج:** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المهارية المركبة على بعض متغيرات الأداء البدنية للمصارعين .

**أسس وضع البرنامج:** بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

- ١- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- ٢- تحديد الأغراض الفرعية.
- ٣- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- ٤- تطبيق متغيرات حمل التدريب 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.

### خطوات تحديد درجات العمل ومكوناته خلال البرنامج التدريبي :

فيما يلي توضيح للخطوات المتبعة لكيفية تحديد درجات الحمل ومكوناته خلال البرنامج التدريبي لمدة ١٢ اسبوع بتشكيل ١ : ٢ خلال دورة الحمل الفترية وتشكيل ١ : ٢ خلال دورة الحمل الاسبوعية للمرحلة العمرية من ١٧ - ١٨ سنة .

### ١ - تحديد الحجم التدريبي للبرنامج التدريبي المقترح :

من خلال تحديد الحجم التدريبي للأسبوع الأول بناء على نتائج القياس القبلي للاعبين وقبل تنفيذ البرنامج، حيث تم مراعاة عدم زيادة حجم الحمل التدريبي خلال هذا الاسبوع عن ٦٠ % من مستوى اللاعبين.

جدول (٥)

تحديد الحجم التدريبي خلال الأسبوع الأول من البرنامج التدريبي المقترح

اجمالي زمن الاسبوع	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	أيام الأسبوع درجات الحمل والازمنة
	*				*		
		*			*		عالي
						*	متوسط
			*				بسيط
							راحة
٢٨٧ ق	٧٠ ق	٦٠	---	٦٠ ق	٥٢	٤٥	زمن الوحدة

جدول (٦)

٢- تحديد حجم الحمل التدريبي خلال اسابيع البرنامج التدريبي المقترح بتشكيل ١ : ٢

اسابيع البرنامج	درجة الحمل	مجموع الأزمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبي
الاسبوع الاول	متوسط	٢٨٧ ق	٦٠ % من مستوى اللاعبين وفقاً للقياس القبلي
الاسبوع الثاني	عالي	٣٣٠ ق	زيادة ١٥ % عن زمن الاسبوع الاول
الاسبوع الثالث	أقصى	٣٨٠ ق	زيادة ١٥ % عن زمن الاسبوع الثاني
الاسبوع الرابع	متوسط	٣٣٠ ق	مساوى لزمن الاسبوع الثاني
الاسبوع الخامس	عالي	٣٨٠ ق	مساوى لزمن الاسبوع الثالث
الاسبوع السادس	أقصى	٤٣٧ ق	زيادة ١٥ % عن زمن الاسبوع الخامس
الاسبوع السابع	متوسط	٣٨٠ ق	مساوى لزمن الاسبوع الخامس
الاسبوع الثامن	عالي	٤٣٧ ق	مساوى لزمن الاسبوع السادس
الاسبوع التاسع	أقصى	٥٠٣ ق	زيادة ١٥ % عن زمن الاسبوع الثامن
الاسبوع العاشر	متوسط	٤٣٧ ق	مساوى لزمن الاسبوع الثامن
الاسبوع الحادى عشر	عالي	٥٠٣ ق	زيادة ١٥ % عن زمن الاسبوع العاشر
الاسبوع الثانى عشر	متوسط	٤٣٧ ق	اسبوع للتهديئة قبل الدخول فى البطولة التالية
اجمالي زمن كل مرحلة من البرنامج		٤٨٤١ ق	

جدول (٧)

٣- توزيع ازمته الوحدات التدريبية خلال اسابيع المرحلة الاولى من البرنامج التدريبي

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
السبت	٤٥	٥٢	٦٠	٥٢	٦٠	٧٠	٦٠	٧٠	٧٨	٧٠	٧٨	٧٠
الاحد	٥٢	٦٠	٧٠	٦٠	٧٠	٧٨	٧٠	٧٨	٩٤	٧٨	٩٤	٧٨
الاثنين	٦٠	٧٠	٧٨	٧٠	٧٨	٩٤	٧٨	٩٤	٩٤	١٠١	٩٤	٩٤
الثلاثاء	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
الاربعاء	٦٠	٧٠	٧٨	٧٠	٧٨	٩٤	٧٨	٩٤	٩٤	١٠١	٩٤	٩٤
الخميس	٧٠	٧٨	٩٤	٧٨	٩٤	١٠١	٩٤	١٠١	١٠١	١٢٩	١٠١	١٠١
الجمعة	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
الزمن الاسبوعى	٢٨٧	٣٣٠	٣٨٠	٣٣٠	٣٨٠	٤٣٧	٣٨٠	٤٣٧	٤٣٧	٥٠٣	٤٣٧	٤٣٧

### جدول (٨)

٤- توزيع حجم الحمل التدريبي على متغيرات الأداء للمصارعين خلال مراحل البرنامج التدريبي

نسب وازمنة متغيرات البرنامج التدريبي		متغيرات الاداء
الزمن	النسبة	
١٤٥٢ ق	٣٠ %	المهارى المفرد
٢٩٠٥ ق	٦٠ %	المهارى المركب
٤٨٤ ق	١٠ %	الخططي
٤٨٤١ ق	١٠٠ %	الاجمالى

### جدول (٩)

٥- توزيع حجم الحمل التدريبي على متغيرات الأداء للبرنامج التدريبي المقترح

المرحلة الاولى من البرنامج		متغيرات الاداء
الزمن	النسبة	
اولاً ... المتغيرات المهارية المفردة		
٩٧ ق	٢ %	وقفة الاستعداد
١٩٣ ق	٤ %	الكوبرى
١٩٣ ق	٤ %	الاتكة
١٩٤ ق	٤ %	التفيحة
١٩٤ ق	٤ %	البرولية
١٩٤ ق	٤ %	الريبوة
٣٨٧ ق	٨ %	السنثير الخلفى والامامى
١٤٥٢ ق	٣٠ %	الاجمالى
ثانياً .. المتغيرات المهارية المركبة		
٢٩٠٥ ق	٦٠ %	المهارى المركب
ثالثاً ... المتغيرات الخططية		
٢٤٢ ق	٥ %	المسكات الدفاعية
٢٤٢ ق	٥ %	المسكات الهجومية
٤٨٤	١٠ %	اجمالى الخططى
٤٨٤١ ق	١٠٠ %	اجمالى جميع المتغيرات

جدول (١٠)

٦- توزيع متغيرات الأداء على أسابيع البرنامج التدريبي

الاجمالي	الاسابيع												درجات الحمل	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		اقصى
		*		*			*	*		*	*	*		عالي
	*		*			*			*			*		متوسط
٤٨٤١ ق	٤٣٧	٥٠٣	٤٣٧	٥٠٣	٤٣٧	٣٨٠	٤٣٧	٣٨٠	٣٣٠	٣٨٠	٣٣٠	٢٨٧	زمن الاسبوع	
%٣٠	%٣٠	%٣٣	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٢٥	٢٥	٢٥	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٤٠	النسبة	الاعداد
١٤٥٢ ق	١٣١	١٦٦	١٣١	١٥١	١٣١	٩٥	١٠٩	٩٥	٨٢	١١٤	١٣٢	١١٥	الزمن	المهارى المفرد
%٦٠	%٦٠	%٥٧	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٠	%٥٠	%٥٠	النسبة	الاعداد
٢٩٠٥ ق	٢٦٢	٢٨٧	٢٦٢	٣٠٢	٢٦٢	٢٢٤٧	٢٨٤	٢٤٧	٢١٥	٢٢٨	١٦٥	١٤٣	الزمن	المهارى المركب
%١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	%١٠	النسبة	الاعداد
٤٨٤ ق	٤٣	٥٠	٤٤	٥٠	٤٤	٣٨	٤٤	٣٨	٣٣	٣٨	٣٣	٢٩	الزمن	الخططي
الاعداد المهارى المفرد														
٤٩	---	---	---	---	---	---	---	---	---	٩	٢٠	٢٠	وقفة الاستعداد	
١٤٥	---	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠	الكوبرى	
١٤٥	---	١٠	---	٢٥	١٥	١٥	١٣	١٠	١٠	١٥	٢٠	١٢	الانكة	
١٤٥	---	١٠	---	٣٠	١٥	---	١٥	١٠	١٢	١٥	٢٠	١٨	التلفيحة	
١٤٥	---	١٣	١٧	---	١٥	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	٢٠	١٠	البرولية	
١٤٥	---	١٥	---	١٠	١٣	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٢	٢٥	الربوبة	
١٩٤ ق	---	١٥	١٢	---	٢٠	٢١	٢٠	٢٦	٢٠	٣٠	٢٠	١٠	السنتير الخلفى والامامى	
١٤٥٢ ق	١٣١	١٦٦	١٣١	١٥١	١٣١	٩٥	١٠٩	٩٥	٨٢	١١٤	١٣٢	١١٥	اجمالي الاعداد المهارى المفرد	
الاعداد المهارى المركب														
٢٩٠٥ ق	٢٦٢	٢٨٧	٢٦٢	٣٠٢	٢٦٢	٢٢٤٧	٢٨٤	٢٤٧	٢١٥	٢٢٨	١٦٥	١٤٣	المهارى المركب	
الاعداد الخططي														
٢٤٢ ق	٢١	٢٥	٢٢	٢٥	٢٢	١٨	٢٢	٢٠	١٦	١٩	١٧	١٥	المسكات والاوزاع الدفاعية	
٢٤٢ ق	٢٢	٢٥	٢٢	٢٥	٢٢	٢٠	٢٢	١٨	١٧	١٩	١٦	١٤	المسكات الدفاعية الهجومية	

جدول (١١)

٧ - توزيع متغيرات الأداء على أسابيع البرنامج التدريبي كما يحدده النموذج التالي

اجمالي زمن العنصر	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	أيام الأسبوع درجات الحمل والمغيرات
		*				*		أقصى
			*			*		عالي
				*			*	متوسط
				*			راحة	
٢٨٧ ق	----	٧٠	٦٠	----	٦٠	٥٢	٤٥	زمن الوحدة
<b>الاعداد المهاري المفرد</b>								
٢٠					١٠		١٠	وقفه الاستعداد
٢٠		١٠				١٠		الكوبري
١٢					١٢			الانكة
١٨						١٨		التفجحة
١٠			١٠					البرولية
٢٥		١٣	١٢					الريوية
١٠		١٠						السننير الخلفي والامامي
١١٥ ق	----	٣٣ ق	٢٢ ق	----	٢٢ ق	٢٨ ق	١٠ ق	اجمالي زمن الاعداد المهاري المفرد
<b>الاعداد البدني المهاري المركب</b>								
١٤٣ ق	----	٢٣ ق	٢٣ ق		٣٨ ق	٢٤ ق	٢٥ ق	المهاري المركب
<b>الاعداد الخططي</b>								
١٥			١٥					المسكات والاوزاع الدفاعية
١٤		١٤						المسكات الدفاعية الهجومية
								اجمالي زمن الاسبوع
٢٨٧ ق								

٨ - توزيع ازمة الوحدات اليومية وفق المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لانتاج الطاقة وعلاقة ذلك بالمهارات الحركية ومكونات الحمل التدريبي كما يحدده الجدول (١٢)

النظام الهوائي الاكسجيني	النظام اللاهوائي		النظام
	اللاكتيكي	الفوسفاتي	
من ١٢٠ ثانية فما اكثر	من ١٥ - ١٢٠ ثانية	حتى ١٥ ثانية كحد اقصى	زمن الاداء
١ - التعلم المهارى ٢ - التعلم الخططى ٣ - التوافقات الحركية ٤ - التحمل الدورى التنفسى ٥ - تحمل القوة ٦ - تحمل الاداء	١ - تحمل السرعة القصى ٢ - تحمل السرعة الاقل من القصى ٣ - القوة المميزة بالسرعة ٤ - تحمل القوة ٥ - تحمل الاداء	١ - السرعة القصى ٢ - القوة العضلية القصى ٣ - القوة الانفجارية ٤ - الرشاقة	المتغيرات البدنية والحركية الخاصة بالنظام
من بسيط الى اقصى درجات التعب ( الحمل )	من بسيط الى اقصى درجات التعب (الحمل )	من بسيط الى اقصى درجات التعب ( الحمل )	درجة الحمل ( التعب ) المناسبة لتطوير الصفة البدنية او الحركية
من ٤٠ - اقل من ٦٠ %	من ٦٠ - اقل من ٨٠ %	من ٨٠ - ١٠٠ %	الوزن ( المقاومة ) السرعة ( الزمن ) الصعوبة ( النبض )
من ٢٠ - ٣٠ تكرار من ٢ - ٨ مجموعات	من ١٠ - ٢٠ تكرار من ٢ - ٥ مجموعات	من ١ - ١٠ تكرارات من ١ - ٥ مجموعات	التكرارات المجموعات
من ١ : ٥ الى ١ : ١	من ١ : ٦ الى ١ : ١	من ١ : ١٢ الى ١ : ٦	نسبة العمل الى الراحة
من ٥ - ٣٠ يوم	من ٥ - ١٨ يوم	من ٣ - ٥ ايام	بقاء أثر التدريب

(١٠ : ١٠٩ - ١١٣)

### المعالجات الاحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS للتحليل الاحصائي والذي تمثل في الاساليب الاتية :  
الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - طريقة الاختبار واعادة الإختبار  
عرض ومناقشة النتائج:

### أولاً: عرض النتائج:

يوضح جدول (١٣) نسب تأثير التدريب باستخدام التدريبات المهارية المركبة على مستوى الاداء للاعبى المصارعة .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الاداء البدني قيد البحث ن=١٥

قيمة " ت "	قياس البعدي		قياس القبلي		متغيرات الاداء
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢٣,٦٣	٠,٣٥	١٧,٣٤	٠,٠٩	١٥,٢٧	الرشاقة
٢٤,١٠	٠,٢٩	٥٦,١٥	٠,٧١	٥١,١٤	قوة القبضة
٤٧,٥٦	٠,٤٦	٩٧,٩٤	٠,٨٦	٨٦,٢٦	قوة الظهر
٥٧,٦٣	٠,٤٤	١٤٥,١١	٠,٢٢	١٣٦,٤٧	قوة الرجلين
٤٣,٢٣	٠,٤٤	٥٦,٠١	٠,٣٦	٤٩,٨٢	المرونة
٣٨,٥٣	٠,٢٥	٧,٦٥	٠,٠٦	٥,١٠	القوة المميزة بالسرعة
٣٢,٦٥	٠,٠٠٥	٠,٢٤	٠,٠١	٠,٣٤	سرعة الاستجابة
٤٩,٦٤	٠,٧٧	٧١,٣٦	١,٣٢	٤٩,٣٧	السعة اللاهوائية

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الاداء البدنية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (٦٣,٦٣ : ٦٣,٩٨) وهي أكبر من قيمه ( ت ) الجدولية التي تساوي (٢,١٤) عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

### ثانياً: مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (١٣) الى وجود فروق دالة احصائياً في جميع متغيرات الاداء البدنية قيد، حيث تراوحت قيمة ( ت المحسوبة) ما بين (٨١,٩٥ - ١١٠٥,٩٥)، كما يظهر ان نتائج المتوسط الحسابي في المتغيرات البدنية قيد البحث تدل على ان الفروق تعود لصالح للقياس البعدي ، ويرجع الباحث هذه النتائج الى ان استخدام التدريبات المهارية المركبة كوسيلة لتطوير الاداء البدني والمهاري ساهمت في رفع مستوى متغيرات الاداء البدنية للمصارعين بالدلالة الاحصائية ، ويتفق ذلك مع ماذكرة مصطفى زكي (٢٠٠٨م) (٩) الى ان التدريب المركب المهاري ومايحتوية من ترابط حركي وتوافقي وذهنى حيث يتشابه مع ماينفذة اللاعب خلال المنافسة مما يساهم في زيادة مستوى الاداء البدني للاعبين في الاطار التنافسي ، وكذلك تتفق هذه النتائج مع ما ذكره مسعد علي محمود (٢٠٠٣م) (٨) أن المصارعة تتطلب قدرات بدنية عالية لأداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وإمكانات المصارع البدنية وطبيعة المهارات وزمن المباراة وكثرة الواجبات الهجومية

والدفاعية الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز، وهذا ما تشابهه مع التدريبات المهارية المركبة التي نفذها الباحث خلال البرنامج التدريبي المقترح، كما يتفق ذلك مع ماذكرة **امجد زكريا (٢٠١٦ م)** (٣) بأن إنجاز الأداء التنافسي يشكل في مضمونه وحدة متكاملة تتمثل في عدة معايير ومحددات وأيضاً متطلبات للأداء ومعرفة للخصائص التي يجب أن يتوجه المصارع نحوها من خلال التوجه إلى إيجابية التفاعل والمنافسة الجادة المقننة بالتنفيذ المدرك وتحمل المسؤولية والملاحظة إلى جانب المشاركة في التفكير العميق والتخيل المبدع والابتكار وارتباط ذلك بدديناميكية اتخاذ القرار مع الرغبة في قناعة التطوير والدفاعية إلى التحسين ذاتياً فضلاً عن أسلوب تدريبي حديث ينسجم مع طبيعة وقوانين وأنظمة التنافس.

كما راعى الباحث خلال تصميم البرنامج التدريبي المقترح ملاءمة حمل التدريب في شدته وحجمه وفترات الراحة، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين كل على حدة مما ساهم في ارتفاع مستوى الأداء وهذا ما وضحت نتائج القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد رمزي نوح (٢٠٠٥م) (٧)، السيد صديق عوض (٢٠٠٢م) (٥)، **امجد زكريا أحمد (٢٠٢٠م)** (٣)، **Czapowska (١٩٩٩م)** (١٤)، **Irineuloturco (٢٠١٤م)** (١٢) وتتفق هذه الدراسات على أنه كلما تم استخدام التدريبات المركبة والتدريبات النوعية الأكثر ارتباطاً وتشابهاً بالأداء التنافسي أثناء المباراة كلما تحسنت الحالة التدريبية والبدنية الخاصة بالمصارع.

## الإستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الإستخلاصات:

- ١- التدرج بالبرنامج التدريبي المقترح في حمل التدريب (الشدّة - الحجم - الكثافة) كان له أثر في تحسن الحالة التدريبية للاعب.
- ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المتغيرات البدنية (كالسرعة - وقوة القبضة - وقوة الظهر - وقوة الرجلين - والمرونة - والقوة المميزة بالسرعة - وسرعة الاستجابة - والسعة اللاهوائية) الخاصة بلاعبي المصارعة.

### ثانياً: التوصيات :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المتغيرات البدنية للاعب المصارعة.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة في المصارعة.
- ٣- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى العاملين في مجال التدريب لإمكانية الاستفادة منها.

## المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد عشاوي، محمود السعيد راوي، أحمد طه محمود، أحمد محمد (٢٠٢١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لمهارة السقوط على رجل واحدة من الخارج للاعبين المصارعة، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٦)، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- أحمد محمود المرشدي (٢٠١٨م): تأثير التدريب المركب على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لحركات السقوط على الرجلين لناشئ المصارعة الحرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٣- أمجد زكريا عبد العال (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للمصارع، بحث منشور، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين.
- ٤- إيهاب محمد الصادق (٢٠٠٥م): فعالية حركات الأكروبات في تحسين أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٥- السيد صديق عوض (٢٠٠٢م): تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتي السقوط على الرجلين ومقصد الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- عصام أحمد عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- محمد رمزي نوح (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨- مسعد علي محمود (٢٠٠٣م): موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواه (تعليم-تدريب-إدارة-تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٩- مصطفى عبد الحميد زكي (٢٠٠٨م): تطوير مستوى الاداء للاعبين كرة القدم في اجزاء الملعب الثلاثة ، بحث منشور، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية لمنطقة الشرق الاوسط ، الاسكندرية

١٠- مصطفى عبد الحميد زكى (٢٠٢٤م): تصميم برامج التدريب، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية

بنين، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 11- **Daniel Juarez, (2009):** Effects of complex vs, non-complex training programs on lower body maximum strength and power, Isokinetic and exercise science. Transference of Traditional Versus complex.
- 12- **Irineuloturco, Val (2014):** Strength and power Training to sprint Performance mortician, Hamilton, Journal of Human Kinetics, Volume 41, Issue, Roschl, Fabio, Yuzo.Nakamura.
- 13- **Mc Bride. (2005):** Physical training as mental training (world wind school, library. Website: <http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/education/physicaltrain chap1.htm>.
- 14- **Starczewska, Czapowska, J; Faff, J; Borkowski, L (1999):** Comparison of the physical fitness of the successful and less successful elite wrestlers, Biology-of-sports-(Warsaw)
- 15- **Travis Hansen (2013):** The Sped Encyclopedia. Lulu.com.
- 16- **Watson, S. (2009):** Physical Fitness and Athletic Performance, Longman Co., London