



تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) للمصارعين

أ.م. د / محمد بيلى ابراهيم بيلى

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي نوعي لتطوير دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) معرفه تأثير البرنامج المقترح على كلا من: بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمصارعين و مستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجربيه والأخرى ضابطه ، تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضه المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنه من انديه منطقه الجيزة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة موسم ٢٠٢٣م/ ٢٠٢٤م حيث بلغ افراد عينه البحث ٢٦ لاعب وتم تقسيمهم : عينه البحث الأساسية: وعددها (١٦) لاعب مقسمين الى مجموعتين متساويتين ، عينه البحث الاستطلاعية: وقوامها (١٠) لاعبين تحت ١٧ سنه من انديه منطقه الجيزة للمصارعة ولكن خارج عينه الدراسة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي النوعي في فترة الإعداد البدني لمدة ١٢ أسبوعا بواقع ٤ وحدات تدريبي اسبوعيا حيث بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٤٨ وحده وزمن الوحدة من ٩٠ - ١٢٠ ق وذلك من يوم الجمعة الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٣ الي يوم الموافق ١٢ / ١ / ٢٠٢٤م.

في ضوء اهداف البحث وفروضه وفي حدود عينه البحث واستنادا الى المعالجات الإحصائية وما اشارت اليه النتائج استنتج الباحث ما يلي ان التدريبات النوعيه اثرت بشكل كبيره على بعض المتطلبات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، والتدريبات المهارية المرتبطة بالعنصر البدني اثرت بشكل مباشر على تحسن أداء دفاعات البرم للمجموعة التجريبية ، تدريبات القوة العضلية بأنواعها والمرتبطه بالسرعه تسهم بشكل فعال في تحسن باقي المتطلبات البدنية وكذلك تحسن في الأداء المهاري

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبي نوعي ، دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) ، المصارعين)





المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم الآن تقدماً ملحوظاً في كافة المجالات وخصوصاً في المجال الرياضي حيث شهد المجال الرياضي طفرة هائلة في مجال التدريب وتقنيات التدريب وقد ساعد في ذلك الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بمجال التدريب الرياضي ويعد الاهتمام بالنواحي البدنية للرياضي أحد العوامل التي تعمل على نجاح العملية التدريبية والارتقاء بمستوي الأداء المهاري وتعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حظيت بالاهتمام وخصوصاً في الآونة الأخيرة لما وصل إليه أبطال مصر في هذه الرياضة من أحرار بطولات دولية وعالمية وأوليمبية وحصول مصر على العديد من الميداليات في كافة المحافل وتعتبر المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس عرفها الإنسان منذ قديم الزمان علي شكل حركات عفوية وبدائية ثم ارتقت وتطورت لتصبح فنا يعتمد على المهارة والقوة ومارسها قدماء المصريين بشكل منافسات بين الأفراد والعائلات والسكان المحليين (١٢ : ٦٥)

ورياضة المصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة لتحقيق مستوي انجاز وتتطلب اعداد جيد وشامل ومتكامل من كافة النواحي المهارية والخططية والبدنية والنفسية (٩ : ٣٨) ووصول اللاعب الى المستويات العليا يتطلب تكثيف الجهود العلمية من قبل المتخصصين في مجال الرياضة بإجراء البحوث العلمية التي تعالج مختلف المشكلات المرتبطة بالانشاط الرياضي والتوصل الى حلول لها وذلك باستخدام ما توصل اليه العلم واستحدثته من أسس ونظريات علمية وهذا بالتالي يؤدي الى تقدم ورقي وازدهار الدولة من الجانب العلمي والاقتصادي

ورياضة المصارعة من اهم الرياضات التي تسهم بشكل كبير وفعال في احرار الميداليات والبطولات وأصبحت تركز على أسس ومبادئ علمية بالإضافة الى الاهتمام الكبير بتطوير برامج التدريب للارتقاء بالنواحي الفنية اثناء أداء اللاعب للحركات والمهارات (١٧ : ٩٨)

وتتميز المصارعة الرومانية بشكلها الجمالي وادائها الفني المتميز الذي يتسم بالدقة في الأداء والقدرة في التحكم في عضلات الجسم للوصول بالشكل الصحيح للمهارة وتقسيم الحركات في المصارعة الرومانية لعدة مهارات مختلفة طبقاً لوضع الصراع سواء من وضع الصراع من اعلى او وضع الصراع من أسفل وكان تقسيمها كالتالي:

- مهارات حركية من وضع الصراع وقوفا
- مهارات حركية انتقاله تبدأ من وضع الصراع عاليا وتنتهي الي وضع الصراع ارضا
- مهارات حركية من وضع الصراع ارضا (١٧ : ١٧٢)





مشكله البحث

من خلال خبره الباحث كلاعب مصارعه وعمله أيضا في مجال التدريب ومتابعته لتطورات الأداء المهاري وأساليب التدريب المختلفة في مجال رياضه المصارعه الرومانية على المستوى الدولي ومقارنته بأساليب التدريب للمصارعه الرومانية المصرية لاحظ الباحث وجود اختلافا كبيرا وفروقا في الأداء المهاري المحلي مقارنة بالمستويات العالمية التي تنافسها في بطولات العالم والأولمبياد وخصوصا في المهارات من وضع الصراع الأرضي التي يعتمد عليها اللاعب في تسجيل عدد كبير من النقاط وكذلك يمكن من خلالها تثبيت الأكتاف حيث وجد الباحث ان المصارعين المصريين يفتقروا الى استخدام الأساليب الدفاعية والدفاعات المضادة من وضع الصراع الأرضي ويعتمد اللاعب فقط في تدريباته على الأداء الهجومي وتنفيذ المهارات الهجومية وكذلك لا يلتفت معظم المدربين في برامج تدريبهم الى استخدام الدفاعات الأرضية لبعض المهارات من وضع الصراع الأرضي التي تشكل بدرجة كبيرة عنصرا هاما يساعد في تحقيق الفوز للاعب بجانب التدريب على الأداء الهجومي والمهارات الهجومية

هذا بالإضافة الى تعديلات قانون المصارعه من قبل الإتحاد الدولي لصالح اللاعب المهاجم وكذلك يمنع اللاعب المدافع من الخروج من منطقه الصراع الداخلية ومنطقه الزون كما نصت التعديلات أيضا على ان اللاعب المدافع لا يسمح له بإعاقة المهاجم عن المسكة او محاوله فك المسكة وهذا ادي الى زيادة العبء على اللاعب المدافع مما دفع الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة في محاوله منه لتطوير دفاعات اللاعب من وضع الصراع الأرضي لمهاره مسكه الوسط المعكوسة الريبوه

اهداف البحث

- تصميم برنامج تدريبي نوعي لتطوير دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه)
- معرفه تأثير البرنامج المقترح على كلا من:
 - بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمصارعين
 - مستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه)

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينه البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح القياس البعدي





٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينه البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح القياس البعدي

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لعينه البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح العينة التجريبية

مصطلحات البحث

المصارعة:

هي منازلها بين فردان وفقاً لقوانين محددة يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه من خلال المهارات الفنية والحركات المركبة والقدرات الخطية وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية (١٢ : ٨)

مسكه الوسط المعكوسة (ريبوه):

مهارة من وضع الصراع الأرضي ويقوم فيها اللاعب بتجميع الوسط بذراعيه بوضع معاكس مع المنافس مع عمل انقلاب للاعب بالتقوس الجانبي (تعريف اجرائي)

الدفاع:

بعض الحركات التي يقوم بها اللاعب للمقاومة والتصدي للأداء المهاري الهجومي من الخصم المنافس اثناء تنفيذ الحركات (تعريف اجرائي)

برنامج تدريبي نوعي:

مجموعه من الخطوات والإجراءات التي تتضمن نشاطات تدريبية متخصصة وطرائق تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية، وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة (٤)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة محمود عبد المجيد سلام (١٦)(٢٠٢٢م) بعنوان "تأثير تدريبات المقاومة المضافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الهجمة العددية لناشئي سلاح سيف المبارزة " حيث كانت تهدف الدراسة الى تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية وتأثير ذلك على مستوى أداء الهجمة العددية لناشئي سلاح سيف المبارزة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ٩ ناشئين سيف مبارزه تحت ١٥ سنه وكانت أهم النتائج تحسن سرعه التقهقر وتحسن تكرار الطعن وزيادة القوة العضلية للرجلين مع تحسن زمن ودقه الهجمة .





٢- دراسة محمد سادات محمد إبراهيم (١٣) (٢٠٢١م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات نوعيه على بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبى رمى الرمح " حيث كانت تهدف الدراسة الى تصميم برنامج تدريب نوعي ومعرفة تأثير البرنامج على تحسن بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبى رمى الرمح واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ٦ ناشئين من لاعبي رمى الرمح وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي النوعي له تأثير إيجابي على تحسن بعض القدرات البدنية وكذلك المستوي الرقمي للاعبى رمى الرمح

٣- دراسة ممدوح محمد أبو المجد (١٨) (٢٠٢٠م) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تطوير المستوي البدني والمهاري لناشئي التنس " حيث كان يهدف البحث الى معرفه تأثير التدريبات النوعية على تحسن المستوي البدني والمهاري لناشئي التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ١٠ ناشئين من لاعبي التنس تحت ١٦ سنة وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على تحسن المستوي البدني والأداء المهاري لناشئي التنس

٤- دراسة احمد السيد سعيد عشاوي (١) (٢٠١٨م) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمهاره رفعه الوسط العكسية للمصارعين " حيث كان يهدف البحث الى تصميم تدريبات نوعيه لتحسين بعض المكونات البدنية وفاعليه أداء مهاره رفعه الوسط العكسية للمصارعين واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينه قوامها ١٢ لاعب مصارعه في المرحلة العمرية من (١٦ - ١٧) سنة وكانت اهم النتائج ان التدريبات النوعية المقترحة أدت الى تحسن ملحوظ في المكونات البدنية الخاصة بمهاره رفعه الوسط العكسية مما ادى الى تحسن واضح في فاعليه أداء المهارة

إجراءات البحث:

أولا منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطه وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث

ثانيا عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضه المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة من انديه منطقه الجيزة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة موسم ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م حيث بلغ افراد عينه البحث (٢٦) لاعب وتم تقسيمهم كالتالي



- عينه البحث الأساسية:

وعددها (١٦) لاعب مقسمين الى مجموعتين متساويتين في العدد مجموعته تجريبية قوامها

(٨) لاعبين ومجموعه ضابطه قوامها (٨) لاعبين

- عينه البحث الاستطلاعية:

وقوامها (١٠) لاعبين تحت ١٧ سنة من انديه منطقه الجيزة للمصارعة ولكن خارج عينه

الدراسة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للاختبارات

قيد البحث وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين

أ- مجموعته مميزة وعددها (٥) لاعبين منتظمين في التدريب

ب-مجموعه غير مميزه وعددها (٥) لاعبين غير منتظمين في التدريب

- اعتداليه بيانات عينه البحث:

قام الباحث بحساب اعتداليه بيانات عينه البحث والبالغ عددها (٢٦) لاعب في متغيرات

السن والطول والوزن والعمر التدريبي كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١)

اعتداليه بيانات عينه البحث

ن=٢٦

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.٨٤	١٧	٠.٣٧	١.٢٢-
الطول	سنتيمتر	١٧٣.٧٢	١٧٥	٣.٦١	٠.٦١-
الوزن	كجم	٦٦.٤٥	٦٦	٣.٧	٠.٣٦
العمر التدريبي	سنة	٥.٨٧	٦	١.٣١	٠.٢٧-

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء لمتغيرات عينه البحث المختارة قد انحصرت ما بين

(٣±) مما يدل على اعتداليه بيانات عينه البحث

ثالثا وسائل جمع البيانات: قام الباحث باستخدام وسائل وأدوات مختلفة لجمع البيانات كالتالي

أ- **المسح المرجعي:** حيث قام الباحث بأجراء مسح للبحوث والدراسات والمراجع العلمية

المتخصصة التي توفت للباحث وذلك بهدف

١- تحديد اهم القدرات البدنية التي تتناسب مع البحث

٢- تحديد أفضل الاختبارات المناسبة للقياس





٣- تحديد خطوات البرنامج المقترح

٤- تحديد التدريبات النوعية التي تتناسب مع طبيعة البحث

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

ميزان الكتروني - جهاز ريستا ميتر - ساعة إيقاف - كرات طبيه - احبال مقاومات مطاطيه-
جهاز دينامومتر - جهاز مينوميتر - بساط مصارعه - شريط قياس - اطواق - اثقال بأوزان مختلفة

الاستمارات:

١- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الخاصة بمتغيرات البحث والاختبارات المستخدمة والقياسات

مرفق (١)

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء الخاصة بتحديد الاختبارات وكذلك القدرات البدنية مرفق (٢)

٣- استمارة بأسماء السادة الخبراء مرفق (٣)

٤- الاختبارات البدنية مرفق (٤)

- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات قبضه اليد اليمنى واليسرى (جهازالمانوميتر)
- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والرجلين (جهاز الدينامو ميتر)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار الكوبري بالزمن)
- اختبار قياس تحمل القوة (عدد مرات مهاره الرمية الخلفية بالشاخص (لمده دقيقه)
- اختبار الرشاقة (أداء الكوبري في ١٠ ث)
- اختبار المرونة (أداء الكوبري)
- الاختبارات المهارية مرفق (٥) اختبار الدفاع ضد مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) ويتم تسجيل عدد المحاولات التي تم خطف اللعب فيها لمدته دقيقه

رابعاً الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٤ إلى ٢٠٢٣/١٠/٧

حيث اسفرت نتائج هذه الدراسة الى ما يلي:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات
- تدريب المساعدين على كيفية التطبيق وتسجيل النتائج
- معالجه الأخطاء التي يمكن ان تحدث وتجنبها اثناء القياس
- خامسا المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:





١- صدق الاختبارات: قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية التي تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعته مميزه ومجموعه غير مميزه

جدول (٢)

معاملات صدق الاختبارات

ن=١=٢=٥

اختبارات القدرات البدنية	وحده القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمه "Z" المحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
أداء دفاعات الريبوه	تكرار	٠.٤٥	٨.٢١	٠.٨٨	٦.٦١	*٤.٠١
قوه عضلات القبضة	اليمني	١.١٤	٤٦.٥٩	١.٤٨	٤٣.٢١	*٦.٧٦
	اليسرى	٠.٥٥	٤١.٤١	٠.٧٢	٣٧.٠١	*١٧.٩٦
قوه عضلات الرجلين	كجم	٢.٦٢	١٨٤.٤١	١.٦٧	١٧٦.٤١	*٦.٨٦
قوة عضلات الظهر	كجم	٢.٢٨	١٣٥.٨١	٢.٧٩	١٢٩.٤١	*٦.٢٨
القوه المميزة بالسرعة	ثانيه	٠.٥٥	٦.٦١	٠.٧٢	٨.٠١	*٥.٧١
تحمل القوة	تكرار	٠.٨٤	٦.٨١	١.٠١	٥.٠١	*٤.٨٢
الرشاقة	تكرار	١.٠١	٥.٠١	٠.٤٥	٣.٢١	*٤.٠٣
مرونة العمود الفقري	سم	١.٥٨	٣١.٠١	٢.٠٦	٣٧.٤١	*٩.٠٥
الاتزان الثابت	ثانيه	٢.٠٧	٣٢.٤١	٢.٨٦	٢٦.٢١	*٦.٩٦

*قيمه (Z) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = $1.69 \pm$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة والغير مميزه لصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان الاختبارات صادقه فيما وضعت من أجله
ب - ثبات الاختبارات: قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينه الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين تحت ١٧ سنه ويمثلوا المجموعة المميزة واعتبر الباحث نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة التطبيق الأول ثم قام الباحث بإعادة القياس وتطبيق الاختبار بفاصل زمني (٣) أيام تحت نفس الظروف والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق واعاده التطبيق للاختبارات قيد البحث



جدول (٣)

معاملات الثبات للاختبارات

ن=٥

قيمه (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩١	٠.٤٤	٨.٢٠	٠.٤٥	٨.٢١	تكرار	أداء دفاعات الريبوه
٠.٩٣	١.١٣	٤٦.٥٥	١.١٤	٤٦.٥٩	كجم	قوة عضلات اليميني
٠.٩٥	٠.٥٦	٤١.٤٦	٠.٥٥	٤١.٤١	كجم	القبضة اليسرى
٠.٩٦	٢.٦٨	١٨٤.٦٥	٢.٦٢	١٨٤.٤١	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٩٣	٢.٢٦	١٣٥.٧٨	٢.٢٨	١٣٥.٨١	كجم	قوة عضلات الظهر
٠.٩١	٠.٥٤	٦.٦٩	٠.٥٥	٦.٦١	ثانيه	القوه المميزة بالسرعة
٠.٩٢	٠.٨٥	٦.٧٩	٠.٨٤	٦.٨١	تكرار	تحمل القوة
٠.٩٦	١.٠٢	٥.٠٣	١.٠١	٥.٠١	تكرار	الرشاقة
٠.٩٤	١.٥٦	٣١.٠٢	١.٥٨	٣١.٠١	سم	مرونة العمود الفقري
٠.٩٥	٢.٠٥	٣٢.٣٤	٢.٠٧	٣٢.٤١	ثانيه	الاتزان الثابت

*قيمه (ر) الجدولية عند د.ح (ن-٢=٣) و مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٦) وهذا يعني ان هذه القيم داله احصائيا عند مستوي معنويه (٠.٠٥) مما يدل علي ثبات الاختبارات

خامسا: تجربه البحث الأساسية:

- ١- القياسات القبليه: قام الباحث بتطبيق خطه البحث بنفسه وتحت اشرافه مع المساعدين حيث تم اجراء القياسات القبليه لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات قيد البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/٩ الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١١
- ٢- تنفيذ التجربة الأساسية: ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي النوعي المحدد للمجموعة التجريبية مرفق (٦) وذلك من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٣ الي يوم الموافق ٢٠٢٤/١٢/١ وكانت محددات البرنامج التدريبي النوعي كالتالي:





- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد البدني

- مدته البرنامج ١٢ أسبوعا

- الأسبوع التدريبي يحتوي على ٤ وحدات تدريبيه

- أجمالي عدد الوحدات التدريبية ٤٨ وحده

- زمن الوحدة من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة

وكانت المجموعة الضابطة يتم تدريبهم بالبرنامج التقليدي المتبع

٣- القياسات البعدية :

بعد تنفيذ وتطبيق التجربة الأساسية قام الباحث بأجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث

(التجريبية والضابطة) في القدرات المهارية والمتغيرات البدنية وذلك يوم السبت الموافق ١٣ / ١

/ ٢٠٢٤م الى يوم الثلاثاء الموافق ١٦ / ١ / ٢٠٢٤م مع مراعاة ان يتم اجراء القياسات البعدية تحت

نفس الظروف التي تمت بها اجراء القياسات القبليّة

سادسا المعالجات الإحصائية :

في ضوء اهداف البحث وفروضه استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- معامل الالتواء

- اختبار (z.test) لحساب دلالة الفروق

- معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية

عرض ومناقشه النتائج

١- عرض ومناقشه نتائج الفرض الأول

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن = ٨

نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
٢٥.٢٩	٢٧.٢٢	١.٥٢	٥٨.٤٧	١.٢١	٤٦.٨٨	كجم	اليمني



نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
٢٣.٩٢	١٩.٨٥	١.٦٨	٥١.٢٢	١.٤٢	٤١.٣٣	كجم	قوة عضلات القبضة اليسرى
٢٦.١٤	٣٥.٩٢	٢.١٥	٢٣١.٥٠	٣.٨٣	١٨٣.٥٢	كجم	قوة عضلات الرجلين
٢٩.٤٤	٣٢.٧٧	٢.١٣	١٧٥.٧٤	٣.٤٤	١٣٥.٧٧	كجم	قوة عضلات الظهر
٢٣.٦٩	٦.٦٤	٠.٥٣	٥.٦٢	٠.٧٥	٧.٣٤	ثانيه	القوة المميزة بالسرعة
٢٣.٤٥	٥.٥٢	٠.٥٢	٨.٥١	٠.٨٤	٦.٨٥	تكرار	تحمل القوة
٢٠.٤٧	٤.٤٢	٠.٣٦	٥.٨٧	٠.٦٥	٤.٧٧	تكرار	الرشاقة
١٨.٨٢	٨.٤٢	١.٢٩	٢٤.٧٤	١.٩٤	٣٠.٤٨	سم	مرونة العمود الفقري
٢٠.٣١	٧.١٨	٢.٤٤	٣٨.٣٧	٣.٥٢	٣١.٨٩	ثانيه	الاتزان الثابت

*قيمه (Z) الجدولية = $1.69 \pm$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديه حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيم (Z) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) تراوحت معدلات ونسب التحسن ما بين ١٨.٨٢ % : ٢٩.٤٤ %

ويعزو الباحث التحسن في المتغيرات البدنية نتيجة البرنامج التدريبي النوعي الذي يشتمل على تدريبات بدنيه خاصه تعمل على تحسين المتغيرات البدنية حيث يذكر كلا من محمد جابر بريقع ,إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م) (١٠) الى ان التدريب البدني الذي يشتمل على القوة العضلية بأنواعها هو الأساس او القاعدة التي الرئيسية التي تحتاجها معظم الأنشطة الرياضية وخاصه التي تعتمد على القوة العضلية والسرعة والحركات المتفجرة حيث تساعد بصوره مباشره في تحسين القدرات البدنيه للرياضيين.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في

دفاعات مسكه الوسط المعكوسة ن=٨

نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه)
		ع±	س	ع±	س		
٥٦.٣٠	١٢.٨١	٠.٧٧	٢.٩٨	٠.٧٢	٦.٨٢	عدد	عدد أداء خطفات الريبوه وعمل دفاع

*قيمه (Z) الجدولية = $1.69 \pm$





يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات قياس دفاع مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) قيد البحث لصالح القياسات البعديّة حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيم (Z) الجدوليّة عند مستوي معنويّه (٠.٠٥) وبلغ معدل التحسن ٥٦.٣٠%

ويعلل الباحث هذا التحسن الملحوظ ان الباحث راعي المسارات الحركية للأداء المهاري مع ارتباطه بالتدريب البدني الذي يساعد على تحسين أداء المهارة وكذلك القدرة على التصدي لدفاع حركه الوسط المعكوسة عن طريق تدريبات القوة النوعية للعضلات المشاركة في الأداء

حيث يذكر علاء قناوي (٢٠٠٥)(٧) لكي يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفاعليه في المباريات يتطلب ذلك اعدادا خاصا يتضمن الجانب البدني مرتبطا بالجانب المهاري

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكرته chabut,L (٢٠٠٩) حيث ان التدريب الجيد باستخدام التدريبات البدنية الخاصة والتي تتضمن كل عناصر القوة يؤدي الى قيام كل العضلات الموجودة بها للعمل معا وتنفيذ حركات اكثر قوة وفاعليه ويجعل الأداء المهاري اكثر تطورا مع التحكم الجيد في الأطراف (١٩ : ٢٩)

وكذلك يؤكد من محمد حسن علاوي , أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) ان تنميه المهارات الحركية وتحسينها يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالأداء المهاري حيث ان اللاعب لن يستطيع اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حاله افتقاره الى الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط (١١ : ٨٠)

ومن هنا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لعينه البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح القياس البعدي
٢- عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن = ٨

نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
٩.٠٤	١٤.٣٤	١.٨٤	٥١.٠٠	١.٠٣	٤٦.٧٧	كجم	اليمني





نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
٩.٤٣	١٠.٩٢	١.١٨	٤٥.٧٤	١.١٧	٤١.٥٥	كجم	قوة عضلات الياسرى القبضة
١٠.٦٨	١٣.٣٣	٣.٥١	٢٠٤.٥١	٤.٣٩	١٨٤.٧٧	كجم	قوة عضلات الرجلين
١٣.٦٩	١٤.٥٦	٢.٥٣	١٥٤.٨٧	٣.٦١	١٣٦.٢٢	كجم	قوة عضلات الظهر
١١.٨٩	٣.٥١	٠.٧٣	٦.٣٧	٠.٧٢	٧.٢٣	ثانيه	القوة المميزة بالسرعة
١٦.٥٦	٦.١٤	٠.٤٧	٧.٧٤	٠.٥٢	٦.٦٤	تكرار	تحمل القوة
١٢.٠٥	٣.٨٣	٠.٥٣	٥.٣٧	٠.٤٥	٤.٧٥	تكرار	الرشاقة
١٢.٢٤	٨.٠٣	١.٦٨	٢٦.٦٢	١.٤٢	٣٠.٦٢	سم	مرونة العمود الفقري
١٠.١٦	٣.٣٢	٠.٩٤	٣٥.٥١	٢.٦٦	٣٢.٣٧	ثانيه	الاتزان الثابت

*قيمه (Z) الجدولية = $1.69 \pm$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديه حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيم (Z) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) و تراوحت معدلات ونسب التحسن ما بين ٩.٠٤% : ١٦.٦٥%

ويري الباحث ان هذا التحسن يرجع الى البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة الذي ادي الى التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك لانتظام اللاعبين والتزامهم في التدريب وتكرار أداء التدريبات الذي بدوره ادي الى انتقال أثر التدريب وتحسن النتائج

حيث يذكر كمال عبد الحميد وصبحي حسنين (٢٠٠١م) (١٤) ان الانتظام في التدريب وتنميه المكونات البدنية تساعد في الارتقاء بالمستوي البدني

كما يشير James, p, m (٢٠٠٢) الى ان التدريب المنتظم يساعد الأعضاء الداخلية على

التكيف مع أي عمل جديد مما يؤدي الي ارتفاع مقدره اللاعب الوظيفية (٢٠)



جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في دفاعات مسكه الوسط المعكوسة

ن=٨

نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه)
		ع±	س	ع±	س		
٢٣.٩٢%	١١.٤٥	٠.٥٤	٤.٩٨	٠.٤٨	٦.٨٥	عدد	عدد أداء خطفات الريبوه وعمل دفاع

*قيمه (Z) الجدولية = $1.69 \pm$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات قياس دفاع مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) قيد البحث لصالح القياسات البعدية حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة اكبر من قيم (Z) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) وبلغ معدل التحسن ٢٣.٩٢%

حيث يذكر عادل عبد البصير (٢٠٠٠م) ان عمليه التكيف في التدريب لا يمكن ان تستمر وتتطور بالتدريب المستمر الذي بدوره يؤثر على كافة الجوانب ومنها الجانب المهاري (٥: ٧٢) ويعزو الباحث أيضا هذا الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الجانب المهاري الى طبيعة الأداء التي تتسم بكثرة مواقف اللعب المختلفة والمهارات التي تساعد اللاعب على صقل ادائه المهاري وكذلك التدرج في أداء التدريبات المهارية للوصول الى مستوي عالي من اتقان أداء المهارات وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م) (١٥) ان التدريب على المهارات المتنوعة ينعكس على نمو واتقان الأداء المهاري بصورة فائقة وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي قام بها كلا من رضا إبراهيم (٢٠٠٩م) (٣) ورامي الطاهر (٢٠١٩م) (٢) والتي توصلت الى انتظام المجموعة الضابطة في التدريب واتباع طرق التدريب التقليدية قد اثرت إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية وادت الى تحسين الجانب المهاري

ومن هنا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينه البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح القياس البعدي



٣- عرض ومناقشه نتائج الفرض الثالث

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ن = ٨

نسبة التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	اختبارات القدرات البدنية	
		ع±	س	ع±	س			
١٤.٦٤	٩.٩٢	١.٨٤	٥١.٠٠	١.٥٢	٥٨.٤٧	كجم	اليمنى	قوة عضلات القبضة
١١.٩٨	١٣.٣٣	١.١٨	٤٥.٧٤	١.٦٨	٥١.٢٢	كجم	اليسرى	
١٣.١٩	٣.٥١	٢٠.٤.٥١	٢٠.٤.٥١	٢.١٥	٢٣١.٥٠	كجم		قوة عضلات الرجلين
١٣.٤٧	٢٣.٣٣	٢.٥٣	١٥٤.٨٧	٢.١٣	١٧٥.٧٤	كجم		قوة عضلات الظهر
١٦.٤٩	٢.٨٢	٠.٧٣	٦.٣٧	٠.٥٣	٥.٦٢	ثانيه		القوة المميزة بالسرعة
٩.٩٤	٤.٥٧	٠.٤٧	٧.٧٤	٠.٥٢	٨.٥١	تكرار		تحمل القوة
٩.٢٧	٢.٧١	٠.٥٣	٥.٣٧	٠.٣٦	٥.٨٧	تكرار		الرشاقة
٧.٠٧	٣.١٤	١.٦٨	٢٦.٦٢	١.٢٩	٢٤.٧٤	سم		مرونة العمود الفقري
٨.٠٥	٨.٧٧	٠.٩٤	٣٥.٥١	٢.٤٤	٣٨.٣٧	ثانيه		الاتزان الثابت

*قيمه (Z) الجدولية = $1.69 \pm$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيم (Z) الجدولية عند مستوى معنويه (٠.٠٥) وتراوحت معدلات ونسب التحسن ما بين ٧.٠٧% : ١٦.٤٩%

ويري الباحث هذا التحسن الملحوظ للمجموعة التجريبية يرجع الى ان البرنامج المقترح يتضمن تدريبات بدنيه نوعيه تعمل عل تطوير العضلات العاملة في الأداء المهاري مما يسهم بصوره كبيره في تحسن باقي المتطلبات البدنية التي يحتاجها المصارع ، حيث يتفق ذلك مع ما ذكره علي السعيد ريحان (٢٠٠٦) (٨) ان المصارع يحتاج الى تدريبات بدنيه خاصه تعتمد على مستويات عالية من القوة العضلية بأنواعها والتي تسهم بدورها في تطوير الجانب البدني للمصارع حتي يتمكن من أداء المهارات على نحو ملائم وكفاءه عالية



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دفاعات مسكه الوسط المعكوسة

ن=٨

نسبه التحسن %	قيمه (Z) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه)
		ع±	س	ع±	س		
٥٦.٤٩	٧.٤٩	٠.٤٨	٦.٨٥	٠.٧٧	٢.٩٨	عدد	عدد أداء خطفات الريبوه وعمل دفاع

*قيمه (Z) الجدولية = ± 1.69

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار قياس دفاع مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة اكبر من قيم (Z) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) وبلغ معدل التحسن ٥٦.٤٩%

ويرجع الباحث هذا التحسن الى انه تم التركيز في البرنامج المقترح على استخدام تدريبات دفاع مسكه الوسط المعكوسة مع تطوير العضلات العاملة في الأداء المهاري لأداء تلك الدفاعات مما أسهم بشكل كبير في تحسن مستويات المجموعة التجريبية في أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة وهذا ما يؤكده على السيد ريجان (٢٠٠٦م) انه يحدث تحسن وتطوير لأداء المهاري إذا تم إعطاء اللاعب تدريبات تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات (٨: ١٤٦)

ويؤكد أيضا عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) الى ان اتقان الأداء المهاري يعتمد على مدي تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنيه خاصه وكثيرا ما يقاس مستوي الأداء المهاري بمدي اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الخاصة التي ساعدت في تطويره (٦: ١٧١)

ومن هنا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء دفاعات مسكه الوسط المعكوسة (الريبوه) لصالح العينة التجريبية





الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفروضه وفي حدود عينه البحث واستنادا الى المعالجات الإحصائية وما اشارت اليه النتائج استنتج الباحث ما يلي

- ١- التدريبات النوعية اثرت بشكل كبيره على بعض المتطلبات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية
- ٢- التدريبات المهارية المرتبطة بالعنصر البدني قد اثرت شكل مباشر على تحسن أداء دفاعات البرم للمجموعة التجريبية
- ٣- تدريبات القوة العضلية بأنواعها والمرتبطة بالسرعة تسهم بشكل فعال في تحسن باقي المتطلبات البدنية وكذلك تحسن في الأداء المهاري

ثانيا التوصيات:

في ضوء ما اشارت اليه نتائج البحث ومن وجه الاستفادة في المجال الرياضي بصفه عامه وفي مجال رياضه المصارعة بصفه خاصه يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام ببرامج التدريب البدني التي تجمع ما بين التدريبات العامة والتدريبات الخاصة بالأداء المهاري
- ٢- الاهتمام ببرامج التدريب المهاري المتنوعة التي تجمع ما بين المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية
- ٣- الاهتمام بتدريبات القوة بأنواعها خلال فترات الإعداد بأنواعها لما لها من تأثير مباشر على تحسن المستوي البدني والمهاري
- ٤- استخدام الوسائل والتدريبات والأدوات والأجهزة الحديثة والمتنوعة في التدريب ولا يتم الاعتماد على الوسائل التقليدية
- ٥- الاهتمام بعقد دورات صقل للمدربين لمعرفة اهمية التنوع في التدريب واستخدام التدريبات النوعية لتحسين مستوي الأداء المهاري
- ٦- عمل ندوات للمدربين بصفه دوريه لمعرفة كل ما هو حديث في قانون المصارعة وكذلك المستحدثات من وسائل التدريب الحديث والأجهزة





المراجع

- ١- احمد السيد سعيد عشاوي (٢٠١٨م): تأثير التدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمهاره رفعه الوسط العكسية للمصارعين بحث منشور مجله تطبيقات علوم الرياضة جامعه بنها المجلد الرابع ديسمبر ٢٠١٨
- ٢- رامي محمد الطاهر سالم(٢٠١٩م): تأثير استخدام تدريبات الساكيو "S.A.Q" على تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لناشئ ٤٠٠ متر عدو ماجستير كليه التربية الرياضية جامعه بنها ٢٠١٩م
- ٣- رضا محمد إبراهيم سالم (٢٠٠٩م): فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوى المحرك وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى في سباحة الزحف على الظهر ماجستير كليه التربية الرياضية للبنات جامعه الزقازيق
- ٤- ساره نبيل محمد (٢٠١٩م) : المنتدى العربي للإدارة والتدريب الرياضي واداره الموارد البشرية
- ٥- عادل عبد البصير (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر - القاهرة
- ٦- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ط٩ دار المعارف القاهرة
- ٧- علاء محمد قناوي (٢٠٠٥م) : تأثير عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة رسالة دكتوراه -كليه التربية الرياضية جامعه الزقازيق
- ٨- على السيد ربحان (٢٠٠٦م) : الموسوعة العلمية للمصارعين - الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية القاهرة
- ٩- محمد جابر بريقع,إيهاب فوزي البديوي(٢٠٠٦م): الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثاني تخطيط برامج التدريب منشأه المعارف الإسكندرية ٢٠٠٦م
- ١٠- محمد جابر بريقع,إيهاب فوزي البديوي(٢٠٠٤م): التدريب العرضي -أسس - مفاهيم - تطبيقات - منشأه المعارف الإسكندرية
- ١١- محمد حسن علاوي ,أبو العلا احمد عبد الفتاح ٢٠٠١م: فسيولوجيا التدريب الرياضي دارالفكرالعربي القاهرة
- ١٢- محمد رضا الروبي ٢٠٠٩م: مبادئ التدريب في رياضه المصارعة - دار ماهي للطباعة ط٣ الإسكندرية





- ١٣- محمد سادات محمد إبراهيم (٢٠٢١م): تأثير برنامج تدريبات نوعيه على بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبي رمي الرمح انتاج علمي مجله بحوث علوم الرياضة جامعه الزقازيق
- ١٤- محمد صبحي حسنين, كمال عبد الحميد (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الجزء الأول ط١ دار الفكر العربي القاهرة
- ١٥- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة, الجزء الأول ط٤ , دار الفكر العربي القاهرة
- ١٦- محمود عبد المجيد محمد سلام (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات المقاومة المضافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الهجمة العددية لناشئي سلاح الشيش بحث منشور مجله بحوث التربية الرياضية جامعه الزقازيق العدد ١٤١ مجلد ٧٢ أغسطس ٢٠٢٢
- ١٧- مسعد على محمود (٢٠٠٦م): موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم -تدريب-اداره-تحكيم) دار الكتب والوثائق القومية - القاهرة
- ١٨- ممدوح محمد احمد أبو المجد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تطوير المستوي البدني والمهاري لناشئي التنس بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كليه تربيته رياضيه للبنات جامعه حلوان مجلد ٢٨ - ٢٠٢٠م

19 - chabut,L(2009) : core strength for dummies- wiely publishing ,Inc. USA

20 – james.p,m (2002) : soccer skills for individual getting and team play .Engle wood cliffs, New York, jersey.

