

تأثير بعض التدريبات الهجوم المضاد علي فعالية الأداء
المهارى للاعبى المصارعة الرومانية

دكتور

السيد الحمدي قنديل

دكتور

مسعد حسن هداية

.....

.....

.....

.....

" تأثير بعض تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرومانية "

د/ مسعد حسن محمد هدية*

د/ السيد المحمدى قنديل**

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الإعداد البدنى والمهارى والخططى الهدف الأساسى الذى يسعى إليه جميع الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية كلا حسب نوع البطولة التى يهدف إلى الفوز فيها سواء كانت محلية - قارية - عالمية وقد تضافرت جهود العلماء فى الدول المتقدمة من أجل الوصول باللاعبين إلى قمة المستويات الرياضية العالية عن طريق البحث العلمى وخاصة فى علم التدريب الرياضى الذى يشهد تطور هائل فى المجال الرياضى.

والمصارعة من الرياضات التى تتطلب درجة عالية من الأعداد البدنى والأعداد (الفنى - الخططى) نظراً لطبيعة الأداء الذى يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التى ينبغى تنفيذها فى الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر فى مستوى الجسم طبقاً لمواقف الصراع ما بين المستوى العالى والمتوسط والمنخفض. (14 : 4)

ولكى يحقق لاعب المصارعة أعلى مستوى من الأداء خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا فى ضوء متطلبات قانون المصارعة الحديث والتي تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية و الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

ويذكر مسعد على محمود 2003م أن التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة فى تحسين الأداء المهارى للمصارعين ، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركى للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة فى الحركة. (16 : 234)

* د / مسعد حسن محمد هدية - مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

** د / السيد المحمدى قنديل - مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ويضيف السيد عبد المقصود 1994م أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها و بين مسار التكنيك وتؤدي أيضا إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالا متعددة وفق طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (3: 180)

ومباريات المصارعة بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال متعددة للمهارات سواء كانت الهجومية أو الهجومية المضادة أو الدفاعية وهي تمثل شكل من أشكال الإعداد المهاري والخططي ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليس دليل على توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة أو كهجوم مضاد يتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

و يشير وليم مارتيل 1993م Willim B. martell أن المصارع يستخدم ثلاث أنواع من الحركات أثناء المباريات هي (الحركات الهجومية - الحركات الدفاعية - حركات الهجوم المضاد) ويعتبر الدفاع مصارعة سلبية أما الهجوم والهجوم المضاد فهما مصارعة ايجابية فعالة .

ويضيف نفس المرجع أنه على المصارع إذا لاحظ ظهور أخطاء في أداء المنافس أثناء تأدية الحركات التي يقوم بتنفيذها، فعليه أن يختار الطريقة أو الأسلوب الصحيح الذي يساعد في كيفية صد هذه الحركات وأيضا معرفة الهجوم المضاد المناسب. (20 : 19)

وينوه آرت كيث Art keith 1991م أنه على المصارعين أن يحركوا أجسامهم بتوافق عالي عند التدريب على المهارات فكل أجزاء الجسم تعمل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد فوضع الرأس واليدين والركبتين والقدمين تؤثر في توجيه سرعة الحركة لإعطاء المصارع وضع يستطيع منه أن يقوم بالهجوم أو الهجوم المضاد على الخصم. (3: 18)

وتشير المنظمة الأمريكية للبرامج التربوية والرياضية إلى أنه أثناء الهجوم المضاد يستخدم المصارع كل ما يحاول أن يؤديه الخصم تجاهه وأن يحوله إلى ميزة يستفيد منها، وهذا يعني استخدام الحركة التي يؤديها الخصم أثناء عملية الهجوم ويجب عليه أن يدخل بإتزان المهاجم أولا ثم يصنع هجوم مضاد عند تراجع الخصم من هجمة فاشلة والتي يكون فيها الخصم أحيانا غير قادر على الأداء الدفاعي بشكل جيد. (17: 106)

ويرى الباحثان أن مهارات الهجوم المضاد تعتبر من المتطلبات الهامة للمصارعين في هذه المرحلة، و يكون لتميتها المردود الإيجابي على تحسين الجانب البدني و المهاري، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي ، ومن ثم اختصار الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية. ولذلك فإن تناول مهارات الهجوم المضاد بالدراسة والتدريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة، و ثم تطوير المستويات المهارية والبدنية بشكل كبير .

و من الأفضل أن يتم تدريب اللاعبين على المهارات الهجومية والدفاعية، ومهارات الهجوم المضاد خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي المختلفة وتحت ضغط الحمل أثناء التمرين حتى يمكن أن يتحقق الهدف منها كاملاً أثناء المباريات.

فعالية الأداء المهاري للمصارعين

يشير أبو العلا عبد الفتاح 1997م أن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي 0 لذا فان تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط القوة و الضعف في مستوى الرياضي. (1 : 26)

ويرى جمال علاء الدين 1981م أن المقصود بفعالية الأداء (أو فعالية التكنيك) الرياضي للاعب هو درجة قرب وتمائل الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية) ويضيف أن فعالية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بتمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى الأداء المهاري. (4 : 5)

ويشير محمد الروبي 1991 م نقلا عن براهام Braham أن هناك فرق بين الفعالية Effectiveness والكفاءة Efficiency يتمثل في أن الفعالية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي Motor Task بنجاح دون وضع اعتبار للطاقة المستهلكة في الأداء بينما تتمثل الكفاءة في مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر من الطاقة المستهلكة. (12 : 105)

ويتفق علي ريجان 1993م، محمد الروبي 1986م أن فعالية الأداء المهاري هي قدرة اللاعب علي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية علي ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات. (9: 7)، (11: 25)

وقد استخدم الباحثان طريقة التصوير التليفزيوني عند تقييم فعالية الأداء المهاري للمصارعين كما أشار جمال محمد علاء السدين 1981م إلى أن طريقة التصوير التليفزيوني من الطرق الفعالة والجيدة لتقييم فعالية الأداء المهاري وللتحليل الفني السليم للحركات الرياضية وذلك من خلال العرض (البطي - العادي - الثابت) (4: 70)

ويضيف طلحة حسام السدين 1993م أن هذا التحليل يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة في أي وقت ودون معاناة اللاعب من التكرار. (6: 43)

ويرى الباحثان أن حركات الهجوم المضاد أحد الجوانب الفنية الهامة في رياضة المصارعة وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الجانب الخططي أثناء المباراة على أكمل وجه ، وذلك نظرا لتطور طرق اللعب المختلفة وارتفاع مستوي الأداء وتنوع الخطط الهجومية والدفاعية، الأمر الذي يتطلب تميز لاعب المصارعة بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل لحركات الهجوم المضاد.

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في تدريس وتدريب رياضة المصارعة ، بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، اهتمام الكثير من المدربين بتمسية المهارات الحركية بشكل منفرد والقصور الواضح في التدريب على مهارات الهجوم المضاد مما قد يؤثر سلباً على فعالية الأداء المهاري والخططي للمصارعين، وهذا ما أكدته المقابلة الشخصية مع بعض المدربين أثناء بطولة الجمهورية عام 2007م { مرفق 1} والتي قام بها الباحثان، وقد تبين أن معظم المدربين يهتمون بالتدريب الهجومي بشكل كبير من وضع الصراع العلوي و السفلي والتدريب الدفاعي فقط مع عدم الاهتمام بالتدريب على مهارات الهجوم المضاد معتقدون أنه الذي يحقق الفوز في المباريات.

ومن خلال المسح المرجعي لاحظ الباحثان ندرة الدراسات التي تناولت التعرف على تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرومانية.

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرومانية.

- فروض البحث :

أ- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياس البعدي.

ب- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياس البعدي .

ج - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

- الحركات الدفاعية: Defensive Skills

هى مجموعة من الحركات المهارية التى يقوم بها المدافع بهدف منع المهاجم من تسجيل نقاط ضده. (20 : 19)

- الحركات الهجومية: Attack Skills

كافة الطرق والوسائل التى يقوم بها المصارع من مهارة وخداع المنافس لكى يتحقق له الفوز فى المباراة. (21)

- الهجوم المضاد: Counterattack

قدرة المصارع على أداء حركة هجومية بعد أداء حركة دفاعية ناجحة أو لحظة أداء المنافس لحركة هجومية مضادة بشرط أن تنفذ بقوة وسرعة عالية قبل أداء المنافس لحركته الهجومية. (تعريف إجرائى)

- فعالية الأداء المهارى: Effectiveness of Skillful Performance

قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع، (11 : 25)

- تدريبات مهارية: Drills

مجموعة من التدريبات التي تستخدم لتحسين الأداء المهارى (الفنى) واللياقة البدنية الخاصة.

- تدريبات الهجوم المضاد: Counterattack Drills

مجموعة من التدريبات التي تؤدي في صورة خطط للرد على هجوم المنافس.
(تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة

1- أجرى حسن عبد السلام محفوظ (1992) دراسة استهدفت التعرف على أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية فى المصارعة. وقد أجريت الدراسة على (33) لاعبا من لاعبي المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية وقد قسمت العينة الى ثلاثة مجموعات ، مجموعتان تجريبيتان ، ومجموعة ضابطة (عدد كل مجموعة من المجموعات الثلاثة 11 لاعب) ، خضعت المجموعة التجريبية الأولى الى تدريب مهارى مركب والمجموعة التجريبية الثانية إلى تدريب مهارى فردي، والمجموعة الضابطة إلى تدريب مهارى تقليدي (المطبقة فى الأندية) . وقد أسفرت أهم النتائج الى أن البرنامج التدريبي الأول (أسلوب التدريب المهارى المركب) يحسن الواجبات الخططية الهجومية (قيد الدراسة) ، وفعالية الأداء الخططى . (5)

2- قام على السعيد ربحان، محمد مرسل حمد (1998) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح على فعالية النشاط التكنيكي الدفاعى ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار فوق 19 سنة بمحافظة الغربية بلغ عددهم 18 مصارع تم اختيارهم بالطريقة العنودية من منتخب الغربية للمصارعة قسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية واشتملت على 9 مصارعين والآخرى ضابطة واشتملت على 9 مصارعين، تم تطبيق برنامج التمرينات المقترح لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث مرات فى الاسبوع على

المجموعة التجريبية فقط ، وقد أسفرت أهم النتائج الى أن برنامج التمرينات المقترح والذي يعمل في نفس اتجاه العضلات العاملة ضد حركة برم الوسط قد حقق تحسنا معنويا على فعالية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط.(10)

3- أجرى محمد عقل عبد المقصود حسين (2004) دراسة استهدفت التعرف على تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المصارعة المبتدئين تحت 16 سنة بمركز شباب النصر بالأسكندرية و قوامها (24) مصارعاً ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية و أخرى مجموعة ضابطة و كان قوام كل مجموعة (12) مصارع ، خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المهارى المركب باستخدام المهارات الحركية المركبة و ذلك من خلال مزج وربط المهارات ببعضها وخضعت المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي التقليدي المطبق في النوادي و مراكز الشباب، وقد أسفرت أهم النتائج الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية المركبة أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للاختبارات البدنية و الاستجابات الوظيفية و مستوى الأداء المهارى (فعالية النشاط الهجومي - فعالية الأداء المهارى) و المهارات الحركية المركبة و المهارات الحركية غير المركبة .(13)

4- أجرى مسعد حسن هدية (2004) دراسة استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة من 15-17 سنة بمحافظة الدقهلية ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (ضابطة - تجريبية) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة للهواه بنادى نكرنس الرياضى من 15-17 سنة بلغ عددهم (32) لاعب. خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المتبع فى نكرنس الرياضى ، بينما خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق . وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث و فعالية الأداء المهارى ، ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح و التركيز على التدريبات المهارية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لتحسين مستواهم البدنى و المهارى .(14)

5- قام السيد المحمدي قنديل (2007) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ثلاث مجموعات تجريبية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الحرة فى المرحلة السنوية الثانية بمرکز شباب غرب حلوان ومركز شباب شرق البالغ عددهم 45 مصارع وتم تقسيم العينة لثلاث مجموعات متساوية قوام كل منها 15 مصارع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب التهيئة للهجوم بتغيير اتجاه الخطف) قد أدى لتحسن متغيرات فعالية الأداء المهارى قيد البحث بدرجة معنوية عن المجموعة التجريبية الأولى التى (تستخدم أسلوب التهيئة للهجوم بتغيير مستوى الجسم) والبرنامج المطبق على المجموعة الثالثة التى (تستخدم الأسلوبين معا)، (2).

ثانياً: طرق وإجراءات البحث:

منهاج البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملامته لطبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية من بين لاعبي المصارعة الرومانية من سن 17 - 20 سنة من منتخب المصارعة بجامعة المنصورة وعددهم 30 مصارع، اختير منهم عدد (8) كعينة استطلاعية وتم استبعاد عدد (2) مصارع لعدم الانتظام فى التدريب وتم اختيار عدد (20) لاعب كعينة أساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما 10 مصارعين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم التجانس بينهما فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي. جدول رقم (1) كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين فى الاختبارات البدنية وفعالية الاداء المهارى قيد البحث جدول رقم (2)

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث

ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المسح	سنة	18,50	0,67	18,70	0,67-
2	الطول	سم	167,55	4,06	167,00	1,41
3	الوزن	كجم	69,10	7,64	68,00	0,34
4	العمر التسريبي	سنة	4,55	0,89	4,50	0,08

المباراة حتى والهجومية ال

فعالية النقاط

فعالية النقاط

فعالية النقاط

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين ± 3 حيث انحصرت ما بين (-0.67 : 1.41) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمصارعين

ن=1 ن=2=10

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات الإحصائية	المتغيرات
	ع	س	ع	س			
0,126	0,717	18,48	0,66	18,52	سنة	المسح	الدراسة الأ
0,377-	4,99	167,9	3,084	167,2	سم	الطول	قام الب
0,516-	9,68	70	5,266	68,2	كجم	الوزن	على العينة الع
0,747	1,07	4,4	0,675	4,7	سنة	العمر التسريبي	صاحبة الأد
0,735-	0,96	39,60	1,317	39,20	كجم	قوة القبضة المفضلة	التدريبى والت
1,311-	3,24	159,50	2,150	157,80	كجم	قوة العضلات المادة للرجلين	أولاً - صدق
1,486	2,22	56,40	0,966	57,60	(سم)	مسألة الألفية للقبه	لحساب
1,277	1,81	57,20	2,449	59,00	(سم)	مسألة الرأسية للقبه	العينة الاستم
0,210-	0,35	7,46	0,332	7,43		أداء مهارة الكوبرى 3 مرات	اختيارهم عه
1,153-	0,13	2,51	0,149	2,431	(ث)	أداء مهارة الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح	غير مميزة،
0,421	0,12	13,32	0,567	13,404	عدد	انقطاع من الوقوف والرحف حول دائرة 4 مرات	
1,290	0,52	0,60	0,621	0,947	نقاط	فاعلية للنقاط للحركات الناجحة	
1,388	0,48	1,30	0,911	1,947	نقاط	فاعلية للنقاط لكل الحركات	
0,400	0,67	0,30	0,607	0,421	نقاط	فاعلية للنقاط لحركات الهجوم المضاد	

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.734

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في بعض المتغيرات الأساسية والبدنية وفعالية الأداء المهارى بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلى.

الجزء الإعداد (التمهيدي):

ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (15ق) ويهدف إلى تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلى :

- الاسترخاء - الإحماء والتحميل الأولي - التنظيم الحركي - التهيئة التدريبية كما يراعي فيه :

- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات التسخين وإعطاء اللاعبين تمرينات الإطالة والمرونة .
- استثارة الجهاز العصبي المركزي.
- إعطاء اللاعبين تمرينات تشابه مع موقف المباراة .
- إعطاء اللاعبين تمرينات فردية لكي يخلد اللاعبون مع أنفسهم وذلك للتركيز .

الجزء الرئيسي:

يستغرق هذا الجزء من (45 ق) ويحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للاعب عن طريق:-

- تمرينات بهدف تنمية الصفات البدنية الخاصة المركبة .
- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداء المهاري .
- تمرينات بهدف تنمية وتطوير خطط الهجوم المضاد .

الجزء الختامي:

ويستغرق هذا الجزء (5 ق) ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق :

- تمرينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء .
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية.

القياسات القبلية .

تم تطبيق القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية في الفترة من 9 / 29 - 4 / 10 / 2007 على عدد (20) لاعب تحت 17 - 20 سنة من منتخب جامعة المنصورة للمصارعة الرومانية.

1- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج التدريب المقترح يوم في الفترة من 6 / 10 إلى 28 / 11 / 2007، لمدة (8) أسابيع ويتكون من 24 وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية

المباراة حتى نستطيع التعرف بموضوعية على خصائص الحركات الهجومية و الدفاعية
والهجومية المضادة التي يستخدمها اللاعب واستخدمت المعادلة التالية لتقدير فعالية الأداء.

$$\text{فعالية النقط للمباريات} = \frac{\text{عدد النقاط الفنية}}{\text{عدد المباريات}}$$

$$\text{فعالية النقط للحركات الناجحة} = \frac{\text{عدد النقاط الفنية}}{\text{عدد الحركات الناجحة}}$$

$$\text{فعالية النقط لحركات الهجوم المضاد} = \frac{\text{عدد النقاط الفنية من حركات الهجوم المضاد}}{\text{عدد النقاط الفنية من جميع حركات}}$$

(19: 93)

وذلك من خلال أداء كل لاعب مبارتين، مع احد لاعبي المجموعة الضابطة الأقرب
له في الوزن (مباراة قبل تطبيق البرنامج ومباراة بعد تطبيق البرنامج) بنفس القواعد
القانونية للمصارعة الرومانية وبذلك يكون عدد المباريات 2 مباريات \times 10 لاعبين =
20 مباراة .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من 15 / 9 وحتى 20 / 9 / 2007م
على العينة الاستطلاعية وعندهم (8) مصارعين، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من
صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرنامج
التدريبى والتأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية

أولاً - صدق الاختبارات البدنية :

لحساب معامل صدق التمايز قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية على أفراد
العينة الاستطلاعية كعينة مميزة ، كما تم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى تم
اختيارهم عمدياً في نفس المرحلة السنية من مجتمع البحث وعندهم (8) مصارعين كعينة
غير مميزة، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين كما يوضح جدول رقم (3)

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة

في المتغيرات البدنية ن = 1 ن = 2 = 8

قيمة	مجموعة غير المميّزة		مجموعة مميّزة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س			
7	1,302	35,375	1,195	39,5	كجم	قوة القبضة المفضلة	القوة القصوى
187	2,56	146,625	2,416	157,875	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	الثابتة
133	2,1	63,875	0,926	57,5	(سم)	المسافة الأفقية للقبضة	مرونة
073	3,117	44	2,712	59,25	(سم)	المسافة الرأسية للقبضة	
164	0,672	8,638	0,353	7,458	(ث)	أداء مهارة الكوبري 3 مرات	قوة مميّزة بالسرعة
171-	0,205	3,475	0,163	2,421	(ث)	أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
07-	0,130	15,363	0,547	13,282	عدد	انبطاح من الوقوف والزحف في دائرة 4 مرات	الرشاقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.120

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميّزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً - ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادةه على أفراد العينة الاستطلاعية، بفواصل زمنية قدره خمسة أيام، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 8

قيمة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س			
98	1,41	39,63	1,20	39,50	كجم	قوة القبضة المفضلة	القوة القصوى الثابتة
81	107,61	195,75	2,42	157,88	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	
75	1,04	57,75	0,93	57,50	(سم)	المسافة الأفقية للقبضة	مرونة
97	2,56	59,50	2,71	59,25	(سم)	المسافة الرأسية للقبضة	
92	0,39	7,38	0,35	7,46	(ث)	أداء مهارة الكوبري 3 مرات	قوة مميّزة بالسرعة
93	0,20	2,40	0,16	2,42	(ث)	أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
88	0,54	13,19	0,55	13,28	عدد	انبطاح من الوقوف والزحف في دائرة 4 مرات	الرشاقة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.666

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تحديد واختيار محتوى البرنامج التدريبي بناءً على تحليل البرامج التدريبية والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات السابقة.

ويشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات المشابهة للأداء في الهجوم المضاد كتمرينات أساسية لتنمية فعالية الأداء المهاري مرفق رقم (3).

أسس بناء البرنامج التدريبي

1. تنوع طرق التدريب المستخدمة ما بين التدريب الفكري مرتفع الشدة الفكري منخفض الشدة والتدريب التكراري.
2. مراعاة الفروق الفردية عند توزيع حمل التدريب .
3. أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة .
4. تشابه التدريبات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي .
5. التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعد كل قياس بيني لكل فرد من أفراد العينة على مراحل للوقوف على تقدم المستوي من جهة ، وتحديد شدة مؤثر التدريب الجديد من جهة أخرى .
6. مراعاة مبدأ التدرج في درجة الحمل أثناء فترات البرنامج التدريبي.
7. مراعاة أن يتسم البرنامج التدريبي بالمرونة.
8. اختيار التمرينات والتدريبات المناسبة للبرنامج ويمكن تصنيفها كالآتي.
 - أ- تمرينات للإحماء والإطالة.
 - ب-تمرينات للياقة البدنية الخاصة.
 - ت-تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني لتدريبات الهجوم المضاد.
 - ث-تدريبات مهارية لخطط الهجوم المضاد
 - ج-تمرينات للتهدئة والاسترخاء.
9. بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
10. استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.
11. يتم تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى ثلاث أجزاء وهي :-

الجزء الإعداد (التمهيدي):

ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (15ق) ويهدف إلى تهيئة الفرد وجعله في

وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلى :

- الاسترخاء - الإحماء والتحميل الأولي - التنظيم الحركي - التهيئة التدريبية

كما يراعى فيه :

• تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمارين التسخين وإعطاء اللاعبين تمارين

الإطالة والمرونة .

• استئارة الجهاز العصبي المركزي.

• إعطاء اللاعبين تمارين تشابه مع موقف المباراة .

• إعطاء اللاعبين تمارين فردية لكي يخذ اللاعبون مع أنفسهم وذلك للتركيز .

الجزء الرئيسي:

يستغرق هذا الجزء من (45 ق) ويحتوى على الواجبات التي تسهم في تنمية

الحالة التدريبية للاعب عن طريق:-

• تمارين بهدف تنمية الصفات البدنية الخاصة المركبة .

• تمارين بهدف تنمية وتطوير الأداء المهاري .

• تمارين بهدف تنمية وتطوير خطط الهجوم المضاد .

الجزء الختامي:

ويستغرق هذا الجزء (5 ق) ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته

الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق :

• تمارين تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء .

• تمارين المرونة الإيجابية والسلبية.

القياسات القبلية .

تم تطبيق القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية في الفترة من 9 / 4 - 2007 / 10 على عدد (20) لاعب تحت 17 - 20 سنة من منتخب جامعة المنصورة للمصارعة الرومانية.

1- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج التدريب المقترح يوم في الفترة من 6 / 10 إلى

2007/11/28، لمدة (8) أسابيع ويتكون من 24 وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية

أسبوعياً استغرق زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة. مرفق (4) وبلغت الشدة من (50 : 90 %) و عدد المجموعات من (3 : 5) مجموعات، و الراجعة بين المجموعات: 1 / دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الأربعاء و الخميس الموافق 28 ، 29 / 11 / 2007 مع مراعاة نفس الاشتراطات التي تمت في القياس القبلي.

2- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) للمجموعات المستقلة
- اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج

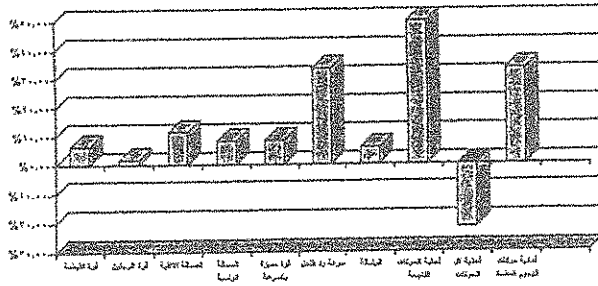
جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ن=10

سبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س			
%6,31	*4,443	1,197	42,1	0,966	39,6	كجم	قوة القبضة المضنة	القوة العضوية الثابتة
%1,69	*2,729	1,687	162,2	3,240	159,5	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	
%11,35	*4,090	4,497	50	2,221	56,4	(سم)	المسافة الأفقية للثبة	مرونة
%8,22	*6,177	1,101	61,9	1,814	57,2	(سم)	المسافة الرأسية للثبة	
%8,39	*6,858	0,282	6,839	0,354	7,465	(ث)	أداء مهارة الكوبرى 3 مرات	قوة مميزة بتمسرة
%33,61	*13,434	0,183	1,665	0,134	2,508	(ث)	أداء مهارة الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
%5,80	*19,665	0,129	12,55	0,122	13,323	عدد	البطاح من الوقوف والرحط حول دائرة 4 مرات	الرشاقة
%50	1,152-	0,568	0,9	0,516	0,6	نقاط	فاعلية النقاط للحركات الناجحة	فعالية الأداء المهارى
%21,67	0,639	0,095	0,470	0,699	0,6	نقاط	فاعلية النقاط لكل الحركات	
%33,33	0,318-	0,422	0,2	0,337	0,15	نقاط	فعالية النقاط لحركات الهجوم المضاد	

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 كما يتضح من عدم وجود فروق دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات فعالية الأداء حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.



شكل (1) نسب التحسن للمجموعة الضابطة

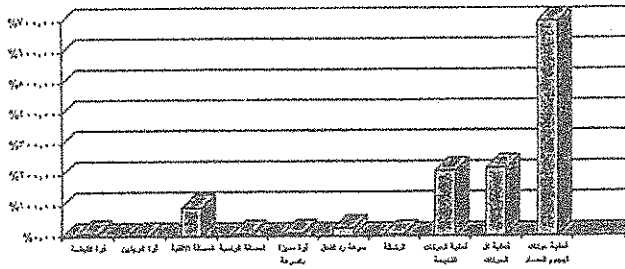
جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمصارعين ن=10

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة
			س	± ع	س	± ع		
القوة القصوى الثابتة	قوة القبضة المفضلة	كجم	39,2	1,317	46,1	1,197	*14,318	7,6
	قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	157,8	2,150	167,1	1,663	*10,114	9,9
مرونة	المسافة الأفقية للقبية	(سم)	57,6	0,966	43,5	2,799	*16,604	1,5
	المسافة الرأسية للقبية	(سم)	59	2,449	66,3	2,751	*5,279	2,4
قوة مميزة بالسرعة	أداء مهارة الكويري 3 مرات	(ث)	7,431	0,332	6,22	0,154	*9,980	5,3
سرعة رد الفعل	أداء مهارة الكويري عند رؤية ضوء المصباح	(ث)	2,431	0,149	1,261	0,164	*13,401	3,1
الرشاقة	النيطاح من التوقف والزهف حول دائرة 4 مرات	عدد	13,404	0,567	11,78	0,443	*6,707	2,1
فعالية الأداء المهاري	فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقاط	1,3	0,483	2,8	1,033	*4,025	5,4
	فاعلية النقاط لكل الحركات	نقاط	0,86	0,196	1,5	0,527	*3,884	1,4
	فاعلية النقاط لحركات الهجوم المضاد	نقاط	0,2	0,422	1,6	0,966	*5,250	0,0

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و متغيرات فعالية الاداء قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 كما يتضح من الجدول .
نسب التحسن لجميع المتغيرات .



شكل (2) نسب التحسن للمجموعة التجريبية

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ن = 2 - ن = 10

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتفسيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
*7,087	1,197	42,1	1,197	46,1	كجم	قوة القبضة المفضلة
*6,206	1,687	162,2	1,663	167,1	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين
*3,682	4,497	50	2,799	43,5	(سم)	المسألة الافقية للقبه
*4,455	1,101	61,9	2,751	66,3	(سم)	المسألة الرأسية للقبه
*5,786	0,282	6,839	0,154	6,22	(ث)	أداء مهارة الكوبرى 3 مرات
*4,925	0,183	1,665	0,164	1,261	(ث)	أداء الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح
*5,018	0,129	12,55	0,443	11,788	عد	التبطاح من الوقوف والرحض في دائرة 4 مرات
*2,122	0,568	0,9	1,286	1,895	نقاط	فاعلية النقاط للحركات الناجحة
*2,552	0,095	0,47	0,641	1,021	نقاط	فاعلية النقاط لكل الحركات
*2,021	0,422	0,20	1,026	0,947	نقاط	فاعلية النقاط لحركات الهجوم المضاد

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.734

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و متغيرات فعالية الاداء لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

2- مناقشة النتائج

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من (ت) الجدولية في كل من فاعلية (النقاط للحركات الناجحة - فاعلية النقاط لكل الحركات - فاعلية النقاط لحركات الهجوم المضاد) وقد انحصرت قيمته (ت) المحسوبة ما بين (2.729 - 19.665) للمتغيرات البدنية قيد البحث و تراوحت نسبة التحسن بين (1.69 % - 33.61 %). مما يدل على حدوث تقدم ملحوظ في هذه المتغيرات ويرجع الباحثان ذلك إلى التدريب المنتظم الذي خضعت له المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق البرنامج. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه من ، عادل عبد البصير (1999) (7)، مسعد محمود (2000) (15) عصام عبد الخالق (1992) (8) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية، وانحصرت قيمته (ت) المحسوبة ما بين (0.318 - 1.152) و تراوحت نسبة التحسن بين (21.67 % - 50 %) بالنسبة لفاعلية الأداء المهاري، مما يشير إلى عدم حدوث تقدم ملحوظ لهذه المتغيرات. ويعزى الباحثان ذلك إلى عدم احتواء البرنامج التدريبي على مهارات الهجوم المضاد بصورة واضحة واهتمام الكثير من المدربين بتمية المهارات الحركية الهجومية والدفاعية بشكل منفرد مما يؤثر على فاعلية الأداء لأفراد المجموعة الضابطة.

كما يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث وكانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وقد انحصرت قيمته (ت) المحسوبة ما بين (5.279 - 16.604) للمتغيرات البدنية و قيمته (ت) المحسوبة ما بين (3.884 - 5.250) لمتغيرات فاعلية الأداء المهاري وقد تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (5.9 %) لمتغير قوة العضلات المادة الرجلين و (48.1 %) لمتغير أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح أما بالنسبة لمتغيرات فاعلية الأداء المهاري فكانت أقل نسبة تحسن لمتغير فاعلية النقاط لكل الحركات بنسبة (74.4 %) وأعلى نسبة كانت لمتغير فاعلية النقاط للحركات الناجحة بنسبة (115.4 %)

ويعزى الباحثان هذا التقدم الذي حدث للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية إلى التكيف العضلي العصبي للمجموعات العضلية العاملة في الأداء والتدريب المنتظم من خلال تمرينات الهجوم المضاد مع مراعاة الناحية التنظيمية للحمل التدريبي من شدة و حجم وفترات راحة وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بهذه المجموعة والتي وصلت إلى (3) وحدات تدريبية في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب. وبالنسبة إلى التحسن المعنوي في متغيرات فعالية الأداء المهارى (فعالية النقط للحركات الناجحة - فعالية النقط لكل الحركات - فعالية النقط لحركات الهجوم المضاد) ويرجع الباحثان هذا التقدم في عدد النقاط للحركات الناجحة إلى ارتفاع المستوى الفنى لحركات لهجوم المضاد وبالتالي زيادة النقط المستحقة لكل حركة، فى حين يشير التحسن فى زيادة النقط لكل الحركات إلى قلة عدد الحركات الفاشلة وزيادة عدد الحركات الناجحة، بينما يشير حدوث تحسن فى فعالية النقاط لحركات الهجوم المضاد لاستخدام أفراد المجموعة التجريبية تدريبات الهجوم المضاد بصورة فعالة مما كان له الأثر الأكبر على مجموع النقاط المحصلة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره على السعيد ربحان ، محمد مرسل حميد (1998) (10) حسن عبد السلام محفوظ (1992) (5) ، مسعد حسن هدية (2004) (14) إلى تفوق القياس البعدى على القياس القبلى إلى الانتظام فى التدريب والذى اشتمل على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة والتمرينات المقترحة التى تعمل فى نفس اتجاه العضلات العاملة قد حقق تحسنا معنويا على فعالية النشاط التكنيكى للمصارعين ، بالإضافة إلى جزء المصارعة التنافسية وكذلك أسلوب التدريب المهارى.

كما يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ويعزى الباحثان هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، فقد احتوى البرنامج التدريبي على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية حركات الهجوم المضاد سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على نقل الجسم أو زوجية تعتمد على نقل الزميل والتي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة

الفروق الفردية للأحمال. وأن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تدريبات لتنمية مهارات المضاد للهجوم والذي أدى بدوره إلى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي لحركات الهجوم المضاد، كما كان للبرنامج المقترح أثر في مساعدة اللاعبين على سرعة استدعاء الأداء الحركي مما يقلل برهة الانتظار العقلية بين استدعاء الأمر والأداء الفعلي للحركات المؤداة.

و يتفق ذلك مع ما ذكره كل من قام حسن عبد السلام محفوظ (1992) (5) ، محمّد عقل عبد المقصود حسين (2004) (13) في أن التدريب على الأداءات الحركية في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات يؤدي إلى تحسن فعالية النشاط الهجومي الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب ويحسن الواجبات الخطئية الهجومية.

رابعاً: الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استخلص الباحثان ما يلي:

- 1- تدريبات الهجوم المضاد أثرت إيجابياً على فعالية الأداء المهاري للمصارعين.
- 2- ارتفعت نسبة التحسن في درجة فعالية الأداء المهاري لمصارعي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة فعالية تطبيق البرنامج التدريبي فسي اتجاه تنمية مهارات الهجوم المضاد وأسلوب تنفيذه. فكانت أقل نسبة تحسن لمتغير فعالية النقاط لكل الحركات بنسبة (74.4%) وأعلى نسبة كانت لمتغير فعالية النقاط للحركات الناجحة بنسبة (115.4%)
- 3- ارتفاع نسبة التحسن للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي فسي المستوى البدني وفعالية الأداء المهاري قيد البحث كان أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وقد تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (5.9%) لمتغير قوة العضلات المادة الرجلين و(48.1%) لمتغير أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح.

2- التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالآتي:

1. - ضرورة تطبيق البرنامج المقترح لتنمية حركات الهجوم المضاد على لاعبي المرحلة السنية من 17 - 20 سنة
2. - تطبيق الاختبارات التي قام الباحثان بتصميمها لتحديد المستويات البدنية والمهارية للاعبين المرحلة السنية من 17 - 20 سنة
3. - ضرورة اهتمام المدربين بنوعية حركات الهجوم المضاد ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأ الخصوصية والتنوع والاختلاف.
4. - الاهتمام بوضع البرامج العلمية التي ترفع من المستوى البدني والمهاري والخططي لدى المصارعين على كافة الأعمار السنية.

المراجع العربية والأجنبية:-

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997 م: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- السيد المحمدى فتدويل على 2007 م: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئ المصارعة الحرة (دراسة مقارنة) رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة.
- 3- السيد عبد المقصود 1994 م: نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة.
- 4- جمال محمد علاء الدين 1981 م: مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- 5- حسن عبد السلام محفوظ 1992 م: اثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية في المصارعة، رسالة

دكتورة مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية.

6- طلحة حسام الدين 1993 م: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط 1 ،
دار الفكر العربي، القاهرة.

7- عادل عبد البصير على 1999 م: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،
مركز الكتاب، القاهرة.

8- عصام الدين عبد الخالق مصطفى 1992 م: التدريب الرياضي - نظريات -
تطبيقات، دار المعارف، القاهرة.

9- علي السعيد ربحان 1993 م: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي
على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من 10- 12 سنة فى
رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

10- علي السعيد ربحان، محمد مرسل حمد 1998 م: تأثير برنامج تمرينات مقترح
على فعالية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط
للمصارعين الكبار بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة
علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة، كلية
التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية (العدد 29).

11- محمد رضا الروبي 1986 م: أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض
حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه
مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية،
جامعة حلوان .

12- محمد رضا الروبي 1991 م: علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء
المهاري للمصارعين، بحث منشور، مجلة نظريات
وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين
بالإسكندرية.

13- محمد عقل عبد المقصود حسين 2004 م: تأثير التدريب باستخدام بعض
المهارات الحركية المركبة على فاعلية النشاط الهجومي

وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين،
رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية

14- مسعد حسن محمد هدية 2004 م: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات تغيير
مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية
الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة
الهواة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة،.

15- مسعد على محمود 1997 م: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة
للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة.

16- مسعد على محمود 2003 م: موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة (تعليم -
تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الطباعة للنشر والتوزيع
بجامعة المنصورة.

17-Amirecan Sport Education Program,: coaching youth wrestling
Human Kinetics ,th₃, 2007.

18- Art Keith: Successful Wrestling: coaches guide for teaching
basic to advanced skills, Human Kinetics
Publishing , USA,1991.

19- Petrove., R.,: Free Style and Greco-Roman Wrestling, Publisher
International Amateur Wrestling Federation- FILA,
1986.

20- William A. Martell: Greco-Roman Wrestling, Human
Kinetics:Publishing , USA,1993.

مراجع من الشبكة العالمية للمعلومات.

21- forum\viewtopic.php?=68@t=837www.iusst.com\

مستخلص البحث

" تأثير بعض تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى
للاعبى المصارعة الرومانية "

* مسعد حسن محمد هدية

** السيد المحمدى قنديل

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، و تم إجراء الدراسة على عينة من المصارعين من 17 : 20 سنة من منتخب المصارعة الرومانية بجامعة المنصورة وعددهم 20 مصارع، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما 10 مصارعين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في فعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

أهم الاستنتاجات

- تدريبات الهجوم المضاد أثرت إيجابيا على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرومانية.

أهم التوصيات

- الاهتمام بتدريبات الهجوم المضاد أثناء تصميم البرامج التدريبية للاعبى المصارعة الرومانية.

* مسعد حسن محمد هدية مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

** السيد المحمدى قنديل مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

The Effect of Some Counterattack Drills on Effectiveness of Skillful Performance for Greco-Roman Wrestlers

**Dr. Mosad Hassan Mohamed Ahmed Hedia.*

***Dr. Alsayd Almohamdy Kandil Ali*

Research aim

defining the effect of some counterattack drills on effectiveness of skillful performance for Greco-Roman wrestlers players the researchers used the experimental design for tow groups (experimental and control) by applying the pre and post measures the sample has been chosen from mansoura university, aged 17 – 20 years, there were 20 and have been divided into two equal groups of 10 players, and the program takes 8 weeks and 3 sections per week.

The important results

- The Counterattack Drills are significant improvement in the effectiveness of skillful performance for Greco-roman wrestlers.

The most important recommendations

- Interest to using the counterattack drills in the program training Greco-roman wrestler.

**Lecturer in sport training Dept. faculty of physical education – Mansoura University*

***Lecturer in sport training Dept. faculty of physical education – Mansoura University*

