

**تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة العضلية
على فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية
من وضع الصراع أرضاً للمصارعين**

نبيل حسن الشوريجي*



تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة العضلية على فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً للمصارعين

نبيل شمس الدين الشوربجي

مقدمة البحث :

أن العصر الذي نعيشه يشهد تطوراً سريعاً في جميع الميادين مما انعكس على الحياة بصفة عامة وصيغها بصفة عدم الثبات وأصبح معدل سرعة التغيير أكبر من معدل اللحاق بالتطور أو حتى مجرد توقعه أو التنبؤ به مما زاد من تعقد المشكلات أمام الإنسان ووضع فسي طريقه تحديات أكبر من إمكانياته التقليدية حيث شهد هذا العصر طفرة في المعلومات والمعرفة غير مسبوقة في تاريخ البشرية كله ، كذلك أصبح العالم في ظل ثورة الاتصالات والمعلومات والتكنولوجيا الإلكترونية قرية إلكترونية صغيرة ذات سماوات مفتوحة تتلقى الموجات المحملة بالمعرفة والأخبار من مختلف الاتجاهات كل هذا اختصر المسافات وقلص زمن الاتصال وأصبح العالم مطلعاً على بعضه متابعاً لكل المشكلات والتطورات والأحداث فور وقوعها . (١٨ : ١١ ، ١٤ ، ١٥)

أما إذا أردنا اللحاق بركب العالم المتقدم في المجالات الرياضية لا بد لنا من احترام العلم والأخذ بأسبابه ونظرياته في حقل المواهب الرياضية وتمييزها ومسايرة العالم في مجال الرياضة التنافسية ولذلك يجب أن ندرك أهمية التكنولوجيا في المجال الرياضي من خلال الإنجازات العالمية للأبطال في الألعاب والرياضات المختلفة حيث أن التقدم التكنولوجي الهائل استطاع أن يجد الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي لتحقيق أروع النتائج من خلال التطوير وكذلك صناعة وإبتكار أفضل الأجهزة للتدريب وأجهزة القياسات والاختبارات الرياضية . (٢٦ : ١١ - ١٢)

كما أن التطور السريع المتلاحق في المجال الرياضي ما هو إلا انعكاساً للتقدم التقني في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى فأى تطور في أى فرع من فروع العلم يساهم بصورة أو بأخرى في تطوير التربية البدنية والرياضة والذي أدى بدوره الى تطور البحوث والدراسات في المجالات الرياضية من خلال تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي . (٢٢ : ١١)

(*) استناداً مساعداً بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

ولما كان التدريب الرياضى يشكل أساس ما يسمى " برياضة المستويات " فنجد أن الهدف الرئيسى منه هو محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط التخصصى من خلال استخدام الأسلوب العلمى فى برامج التدريب وتطوير ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية حيث أن الاستناد الى الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أى برنامج تدريبي ولا غنى عنها فى عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التى توضع بطريقة ارتجالية تؤثر بلاشك على انخفاض مستوى اللاعبين . (١٢ : ١٠٩)

ومما لاشك فيه أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي الى ارتفاع الأداء البدنى والمهارى . (٢٣ : ١٥٣) ، (٣٣ : ٩)

تشير إيمان حسين عيسى (٢٠٠٧ م) الى أن السعى للوصول باللاعب الى أعلى المستويات من أهم أهداف التدريب غير أنه يرتبط بتطور أصول ونظريات التدريب الرياضى من جانب ويتوافر صفات معينة باللاعب كالإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والمواصفات الجسمية من جانب آخر إضافة الى الميل والرغبة والجانب الصحى والاجتماعى والنفسى السليم وغيرها . (٦٦ : ٧)

ويشير محمد الروبسى (٢٠٠٥ م) الى أن رياضة المصارعة من أنشطة القوة وأن التدريب البدنى للمصارعين يتجه بصفة أساسية نداء زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التكنيك وأن المصارع يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية وتميزه عن منافسة فى هذا العنصر الحيوى . (١٢٣ : ٢١)

ويشير فريق الدباغ (٢٠٠٥ م) الى أن التدريب بالمقاومة وسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التى يحتاجها المصارع وتلعب دوراً أساسياً فى رفع فعالية الأداء المهارى للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة . (١٣٨ : ١٩)

كما يشير هشام صبحى (١٩٩٣ م) الى أهمية الاستعانة بالتمرينات التى تؤدى بصور تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركى والزمنى والمكانى مما يكون له أفضل الأثر فى تحسين الصفات البدنية وبالتالى مستوى الأداء المهارى حيث يحتاج التدريب الى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء . (٧ : ٢٩)

ويرى أحمد السيوفى (٢٠٠٥ م) أن التدريب النوعى يعتبر أحد أنواع التدريبات التى تعطى ذلك الجانب من القوة التى لها صفة الخصوصية فى الأداء المهارى حيث أن تمرينات هذا النوع من التدريبات هى أقصى درجات التخصص لتنمية القوة العضلية الموجه كما وتوعياً وتوقيتاً أى تنمية القوة العضلية وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى حيث تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العضلى العصبى لهذا الأداء . (٣ : ٧)

ويؤكد محمد القاضى (٢٠٠٣ م) بأن التدريب الرياضى يوجه خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات الى تحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال زيادة التدريبات القريبة من نوع المسابقة وإستخدامها بصورة مباشرة والتركيز على تنمية الصفات البدنية الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدم فى المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والسرعة والزمن وتطويع العضلات . (٢٤ : ٣٢٦)

ويؤكد ديك Dick (١٩٨٩ م) على أن مفهوم إستخدام التدريبات الخاصة والتدريب المبارائى لنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية تودى لتطوير النواحي الفسيولوجية التى تدخل فى تطوير القدرات البدنية . (٣٥ : ١٥٨ - ١٥٩)

مشكلة البحث :

تعد المهارات الدفاعية جانباً هاماً من جوانب رياضة المصارعة (مثلها مثل باقى الرياضات الأخرى) وذلك حتى يتمكن المصارع من إستغلال كل ما لديه من خبرات مهارية دفاعية أثناء تعرضه للهجوم من الوضع أرضاً لتحقيق أقصى ما يمكنه من نتائج للتغلب على المنافس ، ولالإرتقاء بمستوى المصارعين ولتحقيق أفضل النتائج الممكنة يجب ألا يهمل المدرب على إكساب لاعبيهم آلية الأداء للمهارات الهجومية فحسب بل يجب عليهم الإهتمام أيضاً بالتدريب على المهارات الدفاعية وذلك لتحقيق التكامل المهارى بين الهجوم والدفاع للحصول على أقصى فائدة ممكنة .

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال رياضة المصارعة تبين له أن هذه الرياضة شأنها شأن جميع الرياضات الفردية الأخرى حيث تحاط بكثير من المشكلات الفنية التى تؤثر على نتائج المباريات ، كما لاحظ أيضاً إغفال كبير من قبل المدربين للجانب الدفاعى من وضع

الصراع أرضاً داخل البرامج التدريبية حيث يهتم المدربون بالجانب الهجومي فقط على الرغم من أن إجادة المصارع للمهارات الدفاعية بصفة عامة ومن وضع الصراع أرضاً بصفة خاصة تعتبر من أهم العوامل التي تحقق له الفوز بالمباريات حيث أن الدفاع الناجح يمنع المنافس من تحقيق نقاط فنية ليس هذا فحسب بل يحصل أيضاً على إندار وفي المقابل يحصل المصارع المدافع على نقطة لعدم حصول المهاجم على نقاط نتيجة فشله في تنفيذ المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً .

كما لاحظ أيضاً أن الكثير من الباحثين قد إتجهوا إلى إستحداث وسائل وطرق تدريبية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً وذلك لأهميتها فسي حسم نتائج المباريات ولكنهم لم يهتموا - في حدود علم الباحث - بالنواحي الدفاعية لذا فقد تطور الأداء المهارى الهجومي من وضع الصراع أرضاً تطوراً كبيراً وبذلك أعطى للمهاجم فرصة كبيرة للفوز بالمباراة وفي المقابل فإن فرصة اللاعب المدافع تتضاءل بل تكاد تنعدم في الفوز بالمباراة خاصة أن التعديل الأخير للقانون الدولي للمصارعة يعطى أهمية كبيرة للصراع من الوضع أرضاً ففي حالة تعادل المصارعين في الدقيقة الأولى فإن حكم المباراة يوقفها ثم يقوم بعمل قرعة بين-اللاعبين واللاعب الذى يفوز فيها يقوم بدور المهاجم والمصارع الآخر يقوم بدور المدافع ومع التطور الكبير في طرق ووسائل التدريب للمهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فإن الفوز أت لا محالة للمصارع المهاجم دون أدنى سبب سوى فوزه بالقرعة .

لذا يرى الباحث أنه يجب إستحداث وسائل تدريبية لتنمية وتطوير المهارات الدفاعية من وضع الصراع أرضاً للمصارعين في المصارعة الرومانية لتحقيق التوازن بين المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية وذلك إيماناً منه بالدور الهام والفعال للنواحي الدفاعية لتحقيق الفوز بالمباريات .

لذا فقد إتجه الباحث إيماناً منه بالدور الذى يمكن أن تلعبه الدراسات التجريبية فسي الإرتقاء بالتكنيك الخاص برياضة المصارعة إلى إستحداث واستخدام أدوات وأجهزة بأساليب مناسبة تسهم بصورة مباشرة في تحقيق الأداء الفنى ومحاولة وضع أساس علمى تجريبى للإرتقاء بمستوى الأداء الدفاعى للمهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

- ١- تصميم جهاز لتنمية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية .
- ٢- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المقترح على فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات :

الدفاع من الوضع أرضاً :

يتم من وضع الصراع أرضاً ويحاول فيه المصارع المدافع إفساد المهارات التي يقوم بها المنافس المهاجم وعدم تسجيل نقاط فنية^(٢) .

(٢) تعريف إجرائي .

الدراسات السابقة :

(١) دراسة جمال عبد العزيز مراد (١٩٩٢ م) ()

وعنوانها تصميم جهاز لقياس دقة ومستوى قوة التصويب في مجال لعبة كرة اليد وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، عينة الدراسة تم تطبيق الدراسة على عبة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً لكرة اليد بأندية فرق الدوري الممتاز وهما النادي الأولمبي ونادى سموحة تقين الجهاز تم حساب صدق الجهاز بإستخدام كل من الصدق الظاهري والصدق التجريبي كما إستخدم الباحث الإختبار وإعادة الإختبار T-R-Test لإيجاد معامل ثبات الجهاز بعد (١٠) عشرة أيام من التطبيق على نفس العينة الأولى ، ومن أهم النتائج التقنين من كفاءة الجهاز المصمم والمقترح لقياس مستوى قوة دقة التصويب حيث تميز بتوافر معاملات من الصدق والثبات بدرجة عالية ، كما بلغ معامل الصدق ٠.٩٧ في حين بلغ معامل الثبات ٠.٩٧ كما أن الجهاز المقترح والذي تم تقنيه في هذه الدراسة وفي حدود علم الباحث يعتبر الأول من نوعه للمفاضلة بين اللاعبين في قوة ودقة التصويب في لعبة كرة اليد بجمهورية مصر العربية .

(٢) دراسة صلاح محمد عمران (١٩٩٦ م) ()

وعنوانها أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية ، وكان الهدف منها التعرف على استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) مصارع وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة وفعالية الأداء الهاري لصالح المجموعة التي تتدرب باستخدام ماكينة الأتقال عن المجموعتين الأخرتين .

(٣) دراسة نبيل حمدي الشوربجي (٢٠٠٠ م) ()

وعنوانها تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى داء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، وكنت تهدف الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، وكان المنهج المستخدم التجريبي على عينة قوامها (٢٠) مصارع وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى باستخدام جهاز البرم الى تحسن فعالية أداء مهارة البرم بدرجة معنوية أفضل من المجموعة الضابطة .

(٤) دراسة ياسر على محمود (٢٠٠٢ م) ()

وعنوانها وضع أساس تدريبي باستخدام جهاز ميكانيكي مبتكر للدراجة لتحسين سرعة لفات البدال وزمن سباق ٢٥ كم ضد الساعة ، وهدفت الدراسة الى وضع أساس تدريبي باستخدام جهاز ميكانيكي مبتكر للدراجة لتحسين سرعة لفات البدال وزمن سباق ٢٥ كم ضد الساعة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد (١٧) سبعة عشرة لاعب من لاعبي الدراجات بنادى غزل المحطة للناسئين وقد أسفرت النتائج عن صلاحية الجهاز الميكانيكي المبتكر للتدريب مع توفير الوقت والجهد للمدرب واللاعبين . (٩)

(٥) دراسة ايتاس محمد عبد المنعم هاشم (٢٠٠٢ م) ()

وعنوانها جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى أداء المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة وكان المنهج المستخدم التجريبي على عينة عددها (١٣) لاعب وكان هدف الدراسة تصميم جهاز ميكانيكى كهربائى قاذف للكرة الطائرة يقوم بأداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق ، وكانت أهم النتائج تصميم جهاز ميكانيكى كهربائى قاذف للكرة الطائرة يقوم بأداء مهارتى الإرسال والضرب الساحق فى أى نقطة من مراكز اللاعبين فى ملعب الفريق المنافس .

(٦) دراسة شريف فتحي صالح (٢٠٠٤ م) ()

وعنوانها تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركى للاعبى تنس الطاولة وكان المنهج المستخدم تجريبي على عينة عددها (١٦) لاعب وكان هدف الدراسة تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركى لكرات مختلفة الاتجاهات والأماكن والسرعات وكانت أهم النتائج أن حقق الجهاز مؤشرات صدق وثبات مرتفعة مما يشير الى إمكانية استخدام الجهاز فى قياس سرعة توقع الكرات المختلفة الاتجاهات للاعبى تنس الطاولة ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط كل من سرعة توقع الكرات مختلفة الاتجاهات للمجموعة المميزة والأخرى غير المميزة.

(٧) دراسة ولاء الطيرين على عبد العزيز (٢٠٠٥ م) ()

وعنوانها تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز قاذف الكرات على تحسين المهارات الدفاعية القريبة من الطاولة بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الدفاعية

القريبة من الطاولة ضد الضربات اللولبية ذات الدوران العلوى باستخدام جهاز قاذف الكرات لتتس الطاولة ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي ، وذلك على عينة اختيرت بالطريقة العمدية بلغ قوامها (٧) لاعبين تحت (١٨) سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لتتس الطاولة ، وبعد جمع بيانات البحث وتطبيق البرنامج التجريبي المقترح أدى الى تحسين المهارات الدفاعية القريبة من الطاولة ضد المضربات اللولبية ذات الدوران العلوى باستخدام جهاز قاذف الكرات لتتس الطاولة.

(٨) دراسة منى عبدا الرحمن فرج (٢٠٠٧ م) (١)

وعنوانها " تأثير استخدام الأجهزة المساعدة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لتميزات المرحلة الابتدائية من (٩-١٢) سنة ، بهدف التعرف على تسأثير استخدام الأجهزة المساعدة المقترحة (الفزاز - جهاز ماكينة الذراع المصوبة) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وإشتملت العينة على (٦٠) ستون تلميذة من تلميذات الصف الخامس الابتدائى وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وأشارت أهم النتائج الى وجود فروق دالة إحصائياً فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التى تستخدم الأدوات والأجهزة المساعدة . (١٥)

الإجراءات :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة وقد استعان الباحث بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع الدراسة :

يشمل مجتمع الدراسة لاعبي الدرجة الأولى بنادى السكة الحديد بطنطا المسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة .

مجالات الدراسة :

المجال البشرى : لاعبي المصارعة بنادى السكة الحديد بطنطا ولاعبى منتخب جامعة طنطا للمصارعة .

المجال الزمانى : الموسم الرياضى ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ م .

المجال المكاني : صالة المصارعة بنادى السكة الحديد بطنطا .

عينة الدراسة : أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية للاعبى الدرجة الأولى بنادى السكة الحديد بطنطا حيث بلغ عددهم (٢٠) عشرون مصارعاً ، وبلغ متوسط أعمارهم (١٨.٩٢) ، وقد تم إستيعاد (٤) أربعة لاعبين عند إجراء التجربة وذلك للأسباب الآتية :

١- عدم إنتظامهم فى التدريب .

٢- إستبعاد اللاعبين المصابين .

وبذلك أصبح عدد اللاعبين عند إجراء التجربة الأساسية هو (١٦) ستة عشر لاعباً قسموا الى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية فوام كل منهما (٨) ثمانية لاعبين والجدول التالى يوضح توصيف العينة .

جدول (١)

توصيف العينة قيد الدراسة

م	العينة	العدد	النسبة %
١-	العينة الأساسية	١٦	%٨٠
٢-	المستبعدين	٤	%٢٠
	الاجمالى	٢٠	%١٠٠

تجهانس عينة الدراسة :

قام الباحث بإيجاد معامل الإلتواء للاختبارات المرشحة للتأكد من تجانس العينة وخلوها من التوزيعات غير الاعتدالية فى تلك الاختبارات كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

توصيفات العينة في المتغيرات الأساسية قياد الدراسة لبيان اعتدالية البيانات

ن - ١٦

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات دلالات النصوص						
١	السن	سنة	١٨.٩٢	١٨.٩٠	٠.٥١	٠.٦٧
٢	الطول	كجم	١٧٤.٥٦	١٧٥.٠	٣.٤٤	٠.٥٤
٣	الوزن	سنة	٧٩.٨١	٧٩.٥٠	٤.٠٥	٠.٦٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٧.١٨	٧.٠	١.٠٦	١.٠٢
المتغيرات الفسيولوجية						
١	النبض	عدد	٧١.٨٧	٧٢.٠	٣.٦١	٠.٤٩
٢	الضغط الانقباضي	مم زئبق	١١٦.٨٧	١٢٠.٠	٥.٠	٠.٥٧
٣	الضغط الانبساطي	مم زئبق	٧٥.٩٣	٨٠.٠	٤.٩٠	٠.٤٢
٤	السعة الحيوية	سم	٤٤.٩.٣٧	٤٤.٠٠٠	٢٥٧.٠٤	٠.٤٣
المتغيرات البدنية						
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٩.٠٦	١٥٠.٠	٩.٦٩	٠.٢٦
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٣.٤٣	١٥٥.٠	٨.٣١	٠.٤٢
٣	الرفعة المميتة	كجم	١٠٩.٦٨	١١٠.٠٠	٧.١٨	٠.٣١
٤	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٢.٨١	٤٤.٠٠	٢.٣٣	٠.٤٧
٥	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٩.٩٣	٤٠.٠	١.٨٧	٠.٤٤
٦	ثني الركبتين كاملاً	كجم	١١٧.٨١	١٢٠.٠٠	٥.٤٧	٠.١٧
٧	دفع الثقل امام الصدر	كجم	٧٧.٨١	٧٧.٥٠	٥.٤٦	٠.٠٧
٨	دفع الثقل عالياً	كجم	٥٤.٦٨	٥٥.٠٠	٦.٩٤	٠.٦٣
٩	دفع الثقل عالياً بالبار	كجم	٣٤.٠٦	٣٥.٠٠	٣.٧٥	٠.٣٣
١٠	انبطاح مائل	عدد	٤٩.٩٣	٥٠.٠٠	٢.٨٣	٠.٥٢
١١	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٧.٩٣	٢٨.٠٠	١.١٤	٠.٢٧

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغير	٨
					المتغيرات المهارية	
٠.٤٧	٠.٨٦	٢.٠	٢.٦	عدد	برمة الوسط ٣٠ ث	١.
٠.٣٧	١.٣٦	٤.٠	١٢.٤	عدد	عدد النقاط المسجلة	٢.
٠.٠٧٦	٠.٨٦	٢.٠	١.٣٩	عدد	برمة الصدر ٣٠ ث	٣.
٠.٠٧٤	١.٣٦	٤.٠	٣.٨٧	عدد	عدد النقاط المسجلة	٤.
٠.٥٧	٠.٥٠	٢.٠	١.٦٢	عدد	الرفع لأعلى ٣٠ ث	٥.
٠.٥٧	٢.٥٠	١٠.٠	٨.١٢	عدد	عدد النقاط المسجلة	٦.
٠.١١	٠.٧٣	٥.٠	٥٠.٦	عدد	برمة الوسط ٦٠ ث	٧.
٠.١١	١.٥٤	١٠.٠	١٠٠.٢	عدد	عدد النقاط المسجلة	٨.
٠.١٤	٠.٨	٥.٠	٤.٩٣	عدد	برمة الصدر ٦٠ ث	٩.
٠.٠٧٤	١.٣٦	١٠.٠	١٠.١٢	عدد	عدد النقاط المسجلة	١٠.
٠.٢٧	٠.٥١	٣.٠٠	٣.٤٣	عدد	الرفع لأعلى ٦٠ ث	١١.
٠.٢٨	٢.٥٦	١٥.٠	١٧.١٨	عدد	عدد النقاط المسجلة	١٢.

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد الدراسة ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

التكافؤ بين المجموعتين :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات موضع الدراسة والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي وذلك كما هو موضح في جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتفنين قيد الدراسة
لدى المجموعتين التجريبية والضابطة لبيان التكافؤ

ن = ٢٠ - ١ = ١٩

رقم	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
معدلات دلالات التفسيرات								
١	الطول	سم	١٩.٠٣	٠.٣١	١٨.٨١	٠.٦٦	٠.٢٢	٠.٨٦
٢	الوزن	كجم	١٧٤.٠٠	٣.٩٢	١٧٥.١٢	٣.٠٤	١.١٢	٠.٦٤
٣	السن	سنة	٨٠.٥٠	٤.٦٢	٧٩.١٢	٣.٥٦	١.٢٨	٠.٦٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٨٧	٠.٨٢	٧.٥٠	١.٤١	٠.٦٣	١.٠٧
المتغيرات الفسيولوجية								
١	النبض	عدد	٧١.٧٥	٢.١٠	٧٢.٠٠	٤.٢٧	٠.٢٥	٠.١٣
٢	الضغط الانقباضي	مم/زئبق	١١٦.٢٥	٥.١٧	١١٧.٥٠	٤.٦٢	١.٢٥	٠.٥١
٣	الضغط الانبساطي	مم/زئبق	٧٦.٢٥	٥.١٧	٧٥.٦٢	٤.٩٥	٠.٦٣	٠.٢٤
٤	السعة الحيوية	سم	٤٤٠.٦.٢٥	٢٨٧.١٥	٤٤١٢.٥٠	٢٤٢.١١	٦.٢٥	٠.٤٧
المتغيرات البدنية								
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٨.١٢	١٢.٢٢	١٥٠.٠٠	٧.٠٧	١.٨٨	٠.٣٧
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٠.٠٠	٩.٢٥	١٥٤.٨٧	٥.٩٣	٤.٨٧	٠.١٧
٣	الرفعة الممينة	كجم	١٠٨.٧٥	٦.٩٣	١١٠.٦٢	٧.٧٦	١.٨٧	٠.٥١
٤	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٢.٨٧	٢.٤١	٤٢.٧٥	٢.٣١	٠.١٢	٠.١٠
٥	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٩.٣٧	١.٥٩	٤٠.٥٠	٢.٠٧	١.١٣	٠.٢١
٦	ثني الوركين كاسلا	كجم	١١٧.٥٠	٥.٣٤	١١٨.١٢	٥.٣٠	٠.٦٢	٠.٢٣
٧	دفع الثقل امام الصدر	كجم	٧٨.٧٥	٥.١٧	٧٦.٨٧	٥.٩٣	١.٨٨	٠.٦٧
٨	دفع الثقل عاليا	كجم	٥٣.١٢	٥.٩٣	٥٦.٢٥	٧.٩٠	٣.١٣	٠.٨٩
٩	دفع الثقل عاليا بالبار	كجم	٣٣.٧٥	٣.٥٣	٣٤.٣٧	٤.١٧	٠.٦٢	٠.٢٢
١٠	البطاح مائل	عدد	٤٩.٧٥	٢.٩٦	٥٠.١٢	٢.٩٠	٠.٣٧	٠.٢٥
١١	الجلوس من الرقود ٢٠ ث	عدد	٢٧.٨٧	٠.٦٤	٢٨.٠٠	١.٤١	٠.١٣	٠.٢٣
المتغيرات المهارية								
١	برمة الوسط ٣٠ ث	عدد	٢.٠٠	٠.٧٥	٢.١٢	٠.٦٤	٠.١٢	٠.٣٥
٢	عدد النقاط المسجلة	عدد	٤.٠٠	١.٥١	٤.٢٥	١.٢٨	٠.٢٥	٠.٢٦

م	المتغير	وحدة القياس	الجموعه التجريبية		الجموعه الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت
			ص	ع	ص	ع		
٣	برمة الصدر ٣٠ ث	عدد	١.٨٧	٠.٤٦	٢.٠	٠.٧٥	٠.١٣	٠.٢٥
٤	عدد النقاط المسجلة	عدد	٣.٧٥	١.٢٨	٤.٠	١.٥١	٠.٢٥	٠.٢٦
٥	الرفع لأعلى ٣٠ ث	عدد	١.٥٠	٠.٥٣	١.٧٥	٠.٤	٠.٢٥	١.٠
٦	عدد النقاط المسجلة	عدد	٧.٥٠	٢.٦٧	٨.٧٥	٢.٢١	١.٢٥	١.٠
٧	برمة الوسط ١ دقيقة	عدد	٥.١٢	٠.٨٣	٥.٠	٠.٧٥	٠.١٢	٠.٣١
٨	عدد النقاط المسجلة	عدد	١٠.٢٥	١.٦٦	١٠.٠	١.٥١	٠.٢٥	٠.٣١
٩	برمة الصدر ١ دقيقة	عدد	٤.٨٧	٠.٨٣	٥.٠	٠.٥٣	٠.١٣	٠.٣٥
١٠	عدد النقاط المسجلة	عدد	١٠.٢٥	١.٦٦	١٠.٠	١.٠٦	٠.٢٥	٠.٣٥
١١	الرفع لأعلى ١ دقيقة	عدد	٣.٣٧	١.٥١	٣.٥٠	٠.٥٣	٠.١٣	٠.٤٧
١٢	عدد النقاط المسجلة	عدد	١٦.٨٧	٢.٥٨	١٧.٥٠	٢.٦٧	٠.٦٣	٠.٤٧

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلة للمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

القياسات والإختبارات المطبقة - مرفق (١):

- ١- قياس الوزن .
- ٢- قياس الطول .
- ٣- قياس معدل النبض في الراحة .
- ٤- قياس السعة الحيوية .
- ٥- قياس ضغط الدم (الانقباضي - الانبساطي).
- ٦- إختبار قوة عضلات الظهر .
- ٧- إختبار قوة عضلات الرجلين .
- ٨- إختبار الرفعة الممبئة .
- ٩- إختبار قوة القبضة اليمنى .
- ١٠- إختبار قوة القبضة اليسرى .
- ١١- إختبار ثني الركبتين كاملاً .
- ١٢- إختبار دفع النقل أمام الصدر .
- ١٣- إختبار دفع النقل عالياً .
- ١٤- إختبار الانبطاح المائل .
- ١٥- إختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث .
- ١٦- إختبار فعالية أداء الدفاع ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً (برمة الوسط - برمة الصدر - الرفع لأعلى) في ٣٠ ث .
- ١٧- إختبار فعالية أداء الدفاع ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً (برمة الوسط - برمة الصدر - الرفع لأعلى) في ٦٠ ث .

ولقد استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيونى لتقييم فعالية أداء الدفاع ضد مهارات (برمّة الوسط - برمّة الصدر - الرفع لأعلى) وذلك للسرعة الفائقة فى أداء المهارة وحتى يتمكن المحكمون من التقييم الموضوعى للمهارات المنفذة طبقاً للشروط والقواعد الدولية للمصارعة الرومانية للهواة وأيضاً لإمكان إعادة العرض مرة ثانية أو إبطاء السرعة أو إيقاف الصورة بما يمكن المحكمين من التقييم بدقة متناهية - (مرفق ٤) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة :

- جهاز الرستاميتز .
- جهاز مانوميتر .
- جهاز فيديو .
- كاميرا تصوير تليفزيونى .
- جهاز تليفزيون .
- شريط قياس .
- جهاز سفجا مانوميتر لقياس ضغط الدم .
- جهاز ديناموميتر .
- جهاز إسبيروميتر .
- ميزان طنى .
- بساط مصارعة .
- ساعة إيقاف .
- جهاز التدريب المقترح .

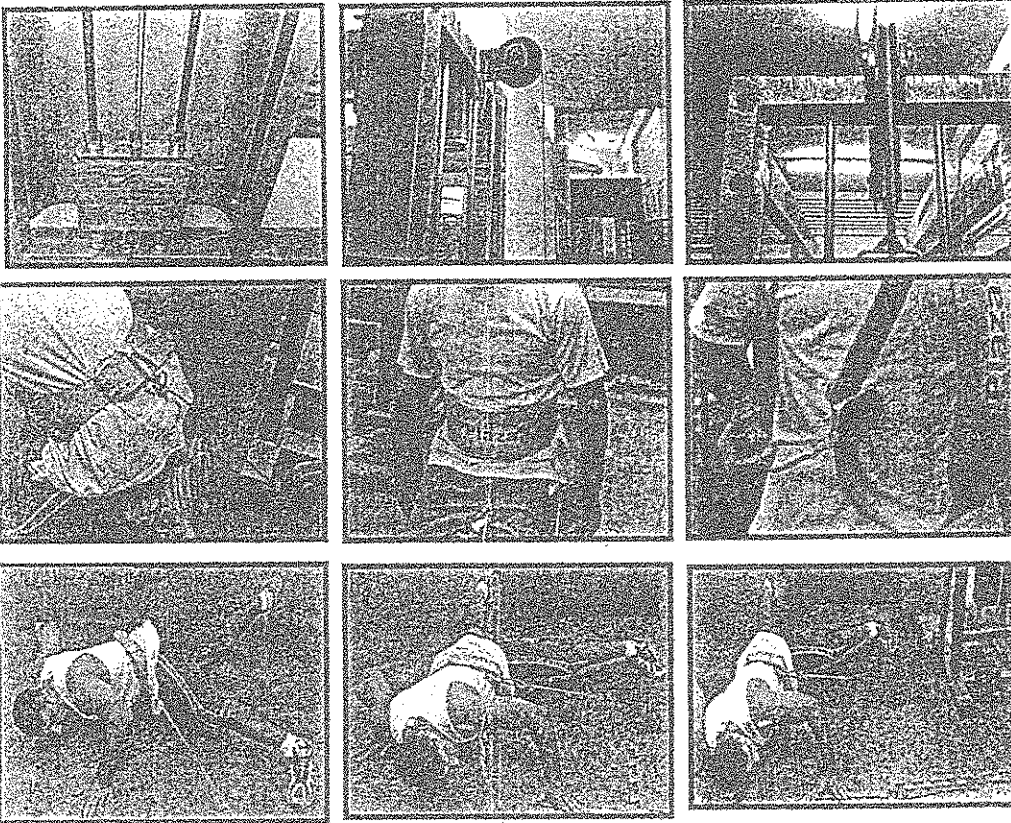
وفيما يلى سوف يقوم الباحث بعرض للجهاز :

إسم الجهاز : جهاز تدريبى للدفاع ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً .

الهدف من الجهاز : هو محاكاة للدفاع ضد بعض مهارات الصراع من الوضع أرضاً فى المصارعة الرومانية وذلك بتنمية القوة العضلية الخاصة للمجموعات العضلية المشتركة فى الأداء وذلك لزيادة فعالية الدفاع ضد هذه المهارات حيث أنه لكى يستطيع المصارع المدافع منع المهاجم من تنفيذ المهارات الهجومية فإنه يجب أن يتحرك زحفاً للأمام أثناء محاولة المهاجم الرفع من على الأرض وبذلك يبتعد عن مركز ثقل المهاجم ومن ثم لا يستطيع المهاجم تنفيذ الرفع ويتطلب ذلك من المصارع المدافع بذل قوة كبيرة لسحب جسمه أثناء الزحف وأيضاً سحب المهاجم كما يجب عليه أن يجعل جسمه ملتصقاً بالبساط حتى لا يتم رفعه لأعلى ، كذلك الحال عند قيام المهاجم بتنفيذ مهارة برمّة الوسط فإن المصارع المدافع ينبغي عليه الزحف للأمام أيضاً وفى حالة الدفاع ضد برمّة الصدر يتطلب من المدافع جعل صدره دائماً ملتصقاً بالبساط حتى لا يتم تنفيذ تلك المهارة وذلك أيضاً مع الزحف للأمام مما يتطلب بذل جهد كبير للحفاظ على هذا الوضع لوقت طويل .

مكونات الجهاز :

يبلغ ارتفاعه حوالي ٢٥٠سم وذلك حتى يستطيع المصارعون أداء المهارات الدفاعية بحرية والزحف لمسافة كبيرة قدر المستطاع كما يبلغ عرض الجهاز ٧٠سم ويحتوى الجهاز على أوزان قدرها (١٠٠ كجم) مقسمة الى ٢٠ قطعة حيث تزن كل قطعة (٥ كجم) بالإضافة الى أوزان إضافية منفصلة عن الجهاز تبلغ (٥٠جم - ١٠٠جم - ٢٠٠جم - ٤٠٠جم - ١كجم - ٢كجم - ٤كجم) وهذه الأوزان يمكن إضافتها على الأوزان الموجودة بالجهاز وذلك حسب إحتياج كل لاعب لمراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين ويتصل بالجهاز حزام عريض به حلقة تثبت باللاعب ومتصل بالجهاز عن طريق (سلك معدني مغلف بطبقة من البلاستيك) ويتكون الجهاز من بكرتين بكرى علوية تستخدم أثناء أداء الدفاع ضد مهارات الرفع لأعلى وبرمة الصدر وبكرة سفلية تستخدم أثناء أداء الدفاع ضد برمة الوسط وبرمة الصدر ، والشكل التالي يوضح صور الجهاز وطريقة الأداء عليه .



ميكانيكية عمل الجهاز :

في برمة الوسط يقوم اللاعب المدافع بتثبيت الحزام حول وسطه الذي يتصل بالجهاز عن طريق السلك المعدني المار من أسفل البكرة السفلية والمتصل بالأوزان وعندما يقوم المدافع بالتحرك بالزحف للأمام من وضع الصراع أرضاً فإنه يجذب السلك المتصل بالحزام ومن ثم يجذب الأثقال الموجودة في الجهاز كذلك في برمة الصدر يتم نفس الطريقة السابقة بإستثناء لف الحزام حول الصدر أما بالنسبة للدفاع ضد الرفع لأعلى فإن الحزام يثبت حول الوسط ويتصل بالسلك الذي يمر من أعلى البكرة العلوية التي توصل أيضاً بالأوزان الموجودة بالجهاز ويتم عمل نفس الطريقة السابقة في الدفاع ، كذلك فإن كل لاعب يستخدم الحزام الخاص به ويقوم الباحث بتغيير الأوزان وتعليق المشبك في الحزام الخاص بكل لاعب على حده وبعد ذلك يقوم اللاعب بالأداء وذلك حتى لا يحدث انتقال للأعراض نتيجة تبادل تلك الأحزمة وأيضاً لتوفير وقت التدريب .

خطوات إجراء التجريبية :

بعد أن توصل الباحث للمنهج المستخدم في الدراسة واختيار العينة المناسبة للدراسة وتحديد القياسات والإختبارات المطبقة وكذلك الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة قام الباحث بعمل بعض الإجراءات والخطوات التي ساعدت على سير تجربة الدراسة بطريقة علمية وكانت هذه الإجراءات كما يلي :

أ- المرحلة التمهيدية واشتملت على :

- إختيار المشاركين :

تم إختيار مجموعة من المدربين والباحثين في مجال رياضة المصارعة للمساعدة في إجراء القياسات والإختبارات المستخدمة في هذه الدراسة وقام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من إستخلاصات نتائج هذه الدراسة وشرح وتوضيح طرق إجراء القياسات والإختبارات المطبقة وطريقة التسجيل في الاستمارات المخصصة لكل قياس إختيار .

الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات إستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٨/١/٦م حتى ٢٠٠٨/١/١٧م على عينة مكون من (٦) سئة مصارعين من فريق منتخب جامعة طنطا للمصارعة من نفس المرحلة السنية للمصارعين عينة الدراسة وقد استهدفت الدراسات الإستطلاعية ما يلى :

- إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات المطبقة .
- تقنين الجهاز المقترح وإيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للجهاز المقترح للتأكد من صلاحيته.
- إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق - الموضوعية) للإستمارة الخاصة بالتقييم.
- التأكد من قدرة المصارعين من الأداء على الجهاز .
- التأكد من سلامة الجهاز وعدم وجود أخطاء فيه تؤثر على أمن وسلامة المصارعين .
- تطبيق أجزاء من البرنامج التدريبى المقترح لتقدير صلاحيته لتحقيق الهدف منه .
- تقنين جرعات حمل التدريب .
- التأكد من دقة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٨/١/٦م حتى ٢٠٠٨/١/١٣م وكان الهدف منها:

- إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات المطبقة .
- إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للجهاز المقترح .
- إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق - الموضوعية) للإستمارات الخاصة بتقييم فعالية الدفاع ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فى المصارعة الرومانية قيد الدراسة - مرفق (٢) .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

النتائج :

لتحديد معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية وذلك عن طريق إعادة تطبيق هذه الاختبارات بفارق زمني أسبوع على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادته والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ليبيان معامل الثبات في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
١.	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٧.٨٦	٤.٣٦	١٤٨.٦٩	٦.٦٣	٠.٩١
٢.	قوة عضلات الترقين	كجم	١٤٩.٥٤	٦.٤٢	١٥١.٦٧	٥.٣١	٠.٨٧
٣.	الرفعة المميّنة	كجم	١٠٨.١٤	٤.٥٢	١٠٩.٤٧	٥.٢٣	٠.٨٤
٤.	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٢.٥٥	١.٧٥	٤٣.٤٩	١.٨٧	٠.٩٢
٥.	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٠.٣٥	٢.٤٤	٤١.٥٦	٢.٦٨	٠.٩١
٦.	ثنى التركبتين كاملاً	كجم	١١٦.٣٨	٦.٣٩	١١٨.٧٤	٥.٨٩	٠.٨٧
٧.	دفع النّقل امام الصدر	كجم	٧٧.٦١	٣.٦٥	٧٩.١١	٢.٨٢	٠.٨٨
٨.	دفع النّقل عاليا	كجم	٥٤.١٢	٢.٧٣	٥٥.٣٧	٢.٨٦	٠.٩١
٩.	دفع النّقل عاليا بالبار	كجم	٣٣.٢٤	١.٥٦	٣٣.٩٣	١.١٧	٠.٩٣
١٠.	النبطاح مائل	عدد	٥٠.٣١	١.٧٢	٥١.٤٣	٢.٣٢	٠.٩٢
١١.	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٦.٤٤	١.٢٨	٢٧.٣٣	١.٥٦	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٢

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبار القدرات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

الصدق :

لتحديد معامل الصدق للاختبارات قيد الدراسة تم التطبيق على عينة ممارسة (مميزة)
قوامها (٦) ستة مصارعين من لاعبي منتخب جامعة طنطا للمصارعة ومجموعة غير ممارسة
(غير مميزة) قوامها (٦) طلاب بالفرقة الثانية بالكلية والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة
لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

٦-٢٥-١

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
١.	قوة عضلات الظهر	كجم	١٦٢.٠٠	٢.٧٤	١٣٨.٠٠	٥.٧٠	٢٤.٠٠	٨.٥١
٢.	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦٦.٠٠	٢.٢٤	١٤٤.٠٠	٥.٤٨	٢٢.٠٠	٨.٣٣
٣.	الرفعة المميتة	كجم	١٢٤.٠٠	٤.١٨	١٠١.٠٠	٢.٢٤	٢٣.٠٠	١٠.٨٥
٤.	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٦.٠٠	٠.٧١	٤٠.٠٠	١.٢٠	٦.٠٠	٩.٦٧
٥.	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٣.٤٠	٠.٨٩	٣٧.٨٠	٠.٤٥	٥.٦٠	١٢.٧٢
٦.	ثني الركبتين كاملاً	كجم	١٢٨.٠٠	٢.٧٤	١١١.٠٠	٢.٢٤	١٧.٠٠	١٠.٧٦
٧.	دفع الثقل امام الصدر	كجم	٨٦.٠٠	٢.٢٤	٧٢.٠٠	٢.٧٤	١٤.٠٠	٨.٨٦
٨.	دفع الثقل عاليا	كجم	٦٥.٠٠	١.١٢	٤٨.٠٠	٢.٧٤	١٧.٠٠	١٢.٨٧
٩.	دفع الثقل عاليا بالياد	كجم	٤٢.٠٠	٢.٧٤	٣٠.٠٠	١.٥٢	١٢.٠٠	٨.٥٧
١٠.	انبطاح مائل	عدد	٥٦.٦٠	٢.٠٧	٤٦.٨٠	١.٦٤	٩.٨٠	٨.٣٠
١١.	الجلوس من الرفود ٣٠ ث	عدد	٣٠.٦٠	٠.٨٩	٢٦.٦٠	٠.٥٥	٤.٠٠	٨.٦٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة
والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لدى عينة التفتين في متغير الاختبارات البدنية قيد
البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى صدق الاختبارات .

المعاملات العلمية (الثبات والصدق) للجهاز المقترح :

أ- لتحديد معامل الثبات للأداء على الجهاز :

قام الباحث بتطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٦) ستة مصارعين مماثلين لمجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار بفارق زمني أسبوع على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للأداء الدفاعية لبيان ثبات الجهاز

ن - ١

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		م
	±	-س	±	-س	
٠.٨٠	١.٩٦	٤٧.٦٦	١.٣٦	٤٧.٣٣	١- الأداء الدفاعي لبرمة الوسط على الجهاز
٠.٧٦	٠.٨١	٤٧.٧٣	٠.٧٥	٤٧.١٦	٢- الأداء الدفاعي لبرمة الصدر على الجهاز
٠.٧٩	١.١٦	٤٧.٨٣	٠.٩٣	٤٧.٠٠	٣- الأداء الدفاعي للرفع على الجهاز

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة تطبيق الإختبارات المؤداة على الجهاز في الأداءات الدفاعية لدى المصارعين وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الجهاز المستخدم قيد البحث .

ب- معامل الصدق :

لتحديد معامل الصدق للأداء على الجهاز تم تطبيق الإختبار على عينة ممارسة (مميزة) قوامها (٦) ستة مصارعين من لاعبي منتخب جامعة طنطا للمصارعة وعينة من طلاب الفترة الثانية بالكلية وعددهم (٦) ستة طلاب (غير مميزة) حيث أنهم مارسوا المصارعة لمدة فصل دراسي بالكلية درست لهم فيه هذه المهارات وتم تطبيق إختبار (ت) للتعرف على معنوي الفروق بين متوسطات قيمة الإختبار للعينة الممارسة (المميزة) وغير الممارسة (الغير مميزة) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الأدوات الدفاعية لبيان معاملي صدق الجهاز

١٦ - ٢٠ - ٦

م	ا	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		±	-	±	-		
١-	الأداء الدفاعي لبرمة الوسط على الجهاز	٤٧.٦٦	١.٢١	٢٣.٣٣	١.٢١	٢٤.٣٣	٣٤.٨٠
٢-	الأداء الدفاعي لبرمة الصدر على الجهاز	٤٧.٨٣	١.١٦	٢٢.٨٣	٠.٧٥	٢٥.٠٠	٤٤.٠٤
٣-	الأداء الدفاعي للرفع على الجهاز	٤٧.٦٦	٠.٨١	٢٢.١٦	١.٣٢	٢٥.٥٠	٤٠.٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الأدوات الدفاعية للاعب المصارعة وذلك لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى صدق الجهاز في تحديد المستويات المميّزة والغير مميّزة في المصارعة وقدرته على التمييز بين اللاعبين (صدق التمايز).

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق - الموضوعية) لاستمارة تقييم فعالية أداء الدفاع ضد مهارات (برمة الوسط - برمة الصدر - الرفع لأعلى) ومن وضع الصراع أرضاً:

أ- معاملي الثبات:

لتحديد معاملي الثبات لاستمارة تقييم فعالية أداء المهارات الدفاعية قام الباحث بقياس معاملي الثبات على عينة الدراسة الإستطلاعية فوراً (٦) ستة مصارعين من لاعبي منتخب جامعة طنطا للمصارعين ممثلين لمجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية وذلك عن طريق إعادة الإختبار بفارق زمني أسبوع على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد الدراسة لبيان معامل الثبات

ن=٦٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير	٤
	ع+	س	ع+	س			
٠.٨٥	٠.٩٥	١.٧٥	٠.٨١	٢.٠	عدد	برمة الوسط ٣٠ ث	١-
٠.٩٤	١.٢٩	٣.٥٠	١.٦٣	٤.٠	عدد	عدد النقاط المسجلة	٢-
٠.٧٧	٠.٥٧	١.٥٠	٠.٨١	٢.٠	عدد	برمة الصدر ٣٠ ث	٣-
٠.٨١	٠.٨١	٣.٠	١.٠	٣.٥٠	عدد	عدد النقاط المسجلة	٤-
٠.٧٥	٠.٥٠	١.٢٥	٠.٥٧	١.٥٠	عدد	الرفع لأعلى ٣٠ ث	٥-
٠.٧٧	٢.١٠	٨.٠	٢.٥٠	٨.٧٥	عدد	عدد النقاط المسجلة	٦-
٠.٩٤	١.٢٩	٤.٥٠	٠.٩٥	٤.٧٥	عدد	برمة الوسط ٦٠ ث	٧-
٠.٩٤	٢.٥٨	٩.٠	١.٩١	٩.٥٠	عدد	عدد النقاط المسجلة	٨-
٠.٨٥	٠.٥٠	٥.٢٥	٠.٧٥	٥.٥٠	عدد	برمة الصدر ٦٠ ث	٩-
٠.١١	١.٦٣	١١.٠	١.٠	١١.٥٠	عدد	عدد النقاط المسجلة	١٠-
٠.٨٧	٠.٥٧	٣.٥٠	٠.٥٠	٣.٧٥	عدد	الرفع لأعلى ٦٠ ث	١١-
٠.٧٧	٢.٨٨	١٧.٥٠	٢.٥٠	١٨.٧٥	عدد	عدد النقاط المسجلة	١٢-

قيمة الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٧٢.

يوضع جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) للاختبارات المهارية قيد الدراسة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

مما سبق يتضح أن اختبار فعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً على درجة عالية من الثبات مما يدل على أن الإستمرار على درجة عالية من الثبات .

ب- معامل الصدق :
لتحديد معامل الصدق للإستمارة قام الباحث بحساب صدق التمايز لإختبار فعالية أداء المهارات الدفاعية .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المميّزة والغير مميّزة في الاختبارات المهارية
قيود الدراسة لبيان معامل الصدق (التمايز)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			ع+	س	ع+	س		
١-	برمة الوسط ٣٠ ث	عدد	١.٥٧	١.٥٠	٢٥.٠٠	٠.٥٠	١.٢٥	٣.٢٧
٢-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.٠	٢.٥٠	٠.٥٠	١.٠٠	٢.٠	٢.٨٢
٣-	برمة الصدر ٣٠ ث	عدد	٠.٥٧	١.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٧	١.٠٠	٢.٤٤
٤-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.١٥	٣.٠	٠.٥٠	١.٠٠	٢.٥٠	٣.٢٧
٥-	الرفع لأعلى ٣٠ ث	عدد	٠.٥٠	١.٢٥	٠.٢٥	٠.٥٠	١.٠٠	٢.٨٢
٦-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.١٥	٤.٠	٠.٥٧	١.٥٠	٣.٢٥	٣.٤٣
٧-	برمة الوسط ٦٠ ث	عدد	٠.٥٠	٣.٧٥	١.٠	٠.٨١	٢.٧٥	٥.٧٤
٨-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.٠	٦.٥٠	٢.٠	١.٦٣	٤.٥٠	٤.٧٠
٩-	برمة الصدر ٦٠ ث	عدد	٠.٥٠	٣.٢٥	٠.٥٠	٠.٥٧	٢.٧٥	٧.٢٠
١٠-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.٠	٦.٥٠	١.٠	١.١٥	٥.٥٠	٧.٢٠
١١-	الرفع لأعلى ٦٠ ث	عدد	٠.٩٥	٢.٢٥	٠.٥٠	٠.٥٧	١.٧٥	٣.١٣
١٢-	عدد النقاط المسجلة	عدد	١.٢٥	٩.٢٥	٢.٠	٢.٤٤	٧.٢٥	٥.٨٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.81$

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات .

مما سبق يتضح أن إختبار فعالية أداء المهارات الدفاعية على درجة عالية من الصدق مما يدل على إرتفاع معامل الصدق للإستمارة الخاصة بتقييم فعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً .

ج- معاميل الموضوعية :

لتحديد معامل الموضوعية للإستمارة قام الباحث بتحديد الموضوعية لإختبار فعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً عن طريق إثنان من الحكام الدوليين بتسجيل نتائج الإختبار كل على حده تم تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكم الأول والثاني وقد بلغ معامل الارتباط بين الحكمين في عدد مرات تنفيذ برمة الوسط (١) وفي عدد النقاط المسجلة (١) ، بينما بلغ في عدد مرات تنفيذ برمة الصدر (١) ، وفي عدد النقاط (١) ، كما بلغ في عدد مرات تنفيذ الرفع لأعلى (١) وفي عدد النقاط المسجلة (١) وهي درجة عالية من الارتباط .

مما سبق يتضح أن إختبار فعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من الوضع أرضاً على درجة عالية من الموضوعية مما يدل على موضوعية الإستمارة الخاصه بتقييم فعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من الوضع أرضاً .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١٤ / ١ / ٢٠٠٨م حتى ١٧ / ١ / ٢٠٠٨م وتستهدف هذه الدراسة التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج الموضوع ومدى تحقيق الغرض منه والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعرفة الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والإختبارات - تحديد ترتيب القياسات والإختبارات وتجنب ما يستجد من مشكلات عند تطبيق البرنامج التأكد من قدرة اللاعبين من الأداء على الجهاز ، والتأكد من مدى فهم اللاعبين لكيفية الأداء على الجهاز ، التأكد من سلامة الجهاز وعدم وجود أخطاء فنية فيه تعوق الأداء أو تؤثر على سلامة اللاعبين .

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في صالة المصارعة بنادى السكة الحديد بطنطا وإستغرقت يومين ٢٠/١/٢٠٠٨م حتى ٢١/١/٢٠٠٨م وقد تم تسجيل جميع القياسات القبلية لأفراد العينة في الإستمارات الخاصة والمعدة لهذا الغرض لكل لاعب على حده حيث إشتملت القياسات إختبارات لقياس الصفات البدنية وعددها (١٢) إثنى عشر إختباراً ، (٤) أربعة قياسات فسيولوجية ، (١٢) إثنى عشر قياس مهاري لقياس فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً .

بدأت الإختبارات بقياس الطول والوزن ومعرفة السن وعدد سنوات الممارسة ثم قياس المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وبعد ذلك قياس مستوى الصفات البدنية ثم قياس فعالية أداء المهارات الدفاعية لجميع أفراد العينة وقد تمت القياسات على شكل محطات على أن يمر كل لاعب على جميع محطات القياس بنفس الترتيب الذى يمر عليه جميع اللاعبين وتم ذلك في يومين على النحو التالى :

اليوم الأول : ٢٠/١/٢٠٠٨م حيث طبق قياس الطول والوزن والإختبارات الفسيولوجية والبدنية.

اليوم الثانى : ٢١/١/٢٠٠٨م حيث طبق قياس فعالية أداء المهارات الدفاعية لمهارات (برمّة الوسط - برمّة الصدر - الرفع لأعلى) وقد روعى أن يكون الزميل الذى ينفذ معه المهارة فى نفس وزن اللاعب المدافع على أن يكون هو نفسه الذى يطبق معه القياس فى القياسات البعدية .

ب- المرحلة الأساسية وإشتملت على :

خطوات بناء البرنامج :

أولاً : تحديد الهدف من البرنامج ويشمل :

- تطوير القوة العضلية قيد الدراسة باستخدام الجهاز المقترح على عينة المجموعة التجريبية .
- التعرف على تأثير تطوير القوة العضلية على فعالية أداء الدفاع ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً قيد الدراسة .

ثانياً : أسس وضع البرنامج وتشمل :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد الدراسة .
- تحديد وتقسيم فترة البرنامج وشدة الأحمال التدريبية .

- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات .

- مراعاة تدريب العضلات العاملة والأساسية في الأداء للمهارات قيد الدراسة وفقاً للمسار الحركي أثناء الأداء الفعلي لتلك المهارات .

ثالثاً : تطبيق البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) إثني عشر أسبوعاً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث يصل زمن الوحدة التدريبية الي (٩٠) تسعون دقيقة - مرفق (٣) .

وقد راعى البرنامج التدريبي الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع بصورة فردية بحيث يكون حمل التدريب مقتناً بناء على أقصى مستوى لكل لاعب طبقاً لأقصى مقاومة يمكن أن يؤديها في كل تمرين حيث أن إختبار أقصى مقاومة أو أقصى ثقل يمكن أدائه لمرة واحدة من الإختبارات الهامة في تقنين برامج التدريب بالانتقال لتنمية القوة العضلية بأنواعها كما أن هذا الإختبار يناسب هذه المرحلة السنية قيد الدراسة .

إستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة والفترى مرتفع الشدة لما تتميز به من حمل تدريبي يساعد على تنمية القوة العضلية بجميع أنواعها .

حمل التدريب تم التحكم في متغيراته (الشدة - الحجم - الكثافة) بما يتناسب مع الهدف من كل مرحلة بالبرنامج وكذلك بما يتناسب مع المرحلة السنية قيد الدراسة وتطبيق مبدأ التدرج في شدة حمل التدريب وتم تشكيل حمل التدريب باستخدام المستويات كما في الجدول التالي :

جدول (١٠)

مستويات الشدة والنسب المئوية المقابلة لها .

النسبة المئوية للشدة	مستويات الشدة
٣٠% - ٤٩%	المنخفضة
٥٠% - ٦٤%	الخفيفة
٦٥% - ٧٤%	المتوسطة
٧٥% - ٨٤%	المرتفعة
٨٥% - ٩٤%	أقل من القصوى
٩٥% - ١٠٠%	القصوى

تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٠٨ / ٢ / ٢٠ م حتى ٢٠٠٨ / ٤ / ٢٤ م وذلك بواقع (١٢) إثني عشر أسبوعاً حيث قام الباحث بعد الإنتهاء من عمل الدراسات الإستطلاعية والقياسات القبليّة لجميع أفراد العينة وبعد تقسيمهم الى مجموعتين قام الباحث ببداية البرنامج التدريبي حيث استخدم البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة كما طبق الباحث البرنامج الذي أعده باستخدام الجهاز المقترح على المجموعة التجريبية حيث راعى الباحث مبدأ التكيف مع الحمل حيث قام بعمل إختبار لأقصى وزن يستطيع اللاعب الأداء به على الجهاز وذلك في بداية كل أسبوع .

جـ- المرحلة النهائية واشتملت على :

١- القياسات السعدية :

تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٠٨ / ٤ / ٢٦ م حتى ٢٠٠٨ / ٤ / ٢٧ م وقد راعى الباحث أن يكون الزميل المهاجم هو نفس الزميل الذي أدى معه اللاعب المهارات في القياس القبلي كذلك زمن الراحة البينية بين كل إختبار وآخر هو نفس الزمن الذي استغرقه اللاعبون في القياس القبلي وأيضاً ترتيب القياسات التي أداها اللاعب في القياس القبلي هي نفس ترتيبها في القياس البعدي وأيضاً استخدام نفس الأدوات والأجهزة التي استخدمت في القياس القبلي .

٢- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحاسب الآلي لبرنامج الحزم الإحصائية

: SPSS

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل التحسن .
- معامل الإلتواء .
- إختبارات (ت) للفروق .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة الضابطة في متغير

الاختبارات البدنية قبل الدراسة

ن = ٨

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
١	قوة عضلات الظهر	٧.٠٧	١٥٠.٠٠	٧.٢٨	١٥٥.٦٢	٥.٦٢	٤.٩٦	٧٥
٢	قوة عضلات الرجلين	٥.٩٣	١٥٤.٨٧	٥.٣٠	١٦٣.١٢	٨.٢٥	٨.١٣	٣٢
٣	الرفعة المميتة	٧.٧٦	١١٠.٦٢	٨.٤٥	١١٧.٥٠	٦.٨٨	٧.٥١	٢١
٤	قوة القبضنة اليمنى	٢.٣١	٤٢.٧٥	٠.٩٢	٤٥.٥٠	٢.٧٥	٤.٦٦	٤٣
٥	قوة القبضنة اليسرى	٢.٠٧	٤٠.٥٠	١.٥٠	٤٢.٣٧	١.٨٧	٦.٣٥	٦٣
٦	ثني الركبتين كاملاً	٥.٣٠	١١٨.١٢	٤.٩٥	١٢٤.٣٧	٦.٢٥	٧.٦٣	٢٩
٧	دفع الثقل أمام الصدر	٥.٩٣	٧٦.٨٧	٥.١٧	٨١.٢٥	٤.٣٨	٧.٠٠	٦٩
٨	دفع الثقل عالياً	٧.٩٠	٥٦.٢٥	٩.٢٥	٦٢.٥٠	٦.٢٥	٧.٦٣	١١
٩	دفع الثقل عالياً بالبار	٤.١٧	٣٤.٣٧	٤.١٧	٣٩.٣٧	٥.٠٠	٥.٢٩	٥٥
١٠	انبطاح مائل	٢.٩٠	٥٠.١٢	٣.٥٤	٥٤.٦٢	٤.٥٠	١٦.٨٣	٩٨
١١	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	١.٤١	٢٨.٠٠	١.٢٤	٢٩.٨٧	١.٨٧	٨.٢٧	٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة

الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد الدراسة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بالإضافة الى نسب

التحسن المنوية .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٨٠

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع+	س	ع+			
١	برمة الوسط ٣٠ ث	٢.١٢	٠.٦٤	١.١٢	٠.٣٥	١.٠	٣.٧٤	٤٧.١٦%
٢	عدد النقاط المسجلة	٤.٢٥	١.٢٨	٢.٢٥	٠.٧٠	٢.٠	٣.٧٤	١١.٠٧%
٣	برمة الصدر ٣٠ ث	٢.٠	٠.٧٥	١.٢٥	٠.٤٦	٠.٧٥	٢.٣٩	٣٧.٥%
٤	عدد النقاط المسجلة	٤.٠	١.٥٠	٢.٥٠	٠.٩٢	١.٥	٢.٣٩	٣٧.٥%
٥	الرفع لأعلى ٣٠ ث	١.٧٥	٠.٤٦	١.١٢	٠.٥٣	٠.٦٣	٣.٤٠	٣٦.٠%
٦	عدد النقاط المسجلة	٨.٧٥	٢.٣١	٤.٧٥	٠.٧	٤.٠	٤.٤١	٤٥.٧١%
٧	برمة الوسط ٦٠ ث	٥.٠	٠.٧٥	٣.٢٥	٠.٧	١.٧٥	٧.٠	٣٥.٠%
٨	عدد النقاط المسجلة	١٠.٠	١.٥١	٦.٥٠	١.٤١	٣.٥٠	٧.٠	٣٥.٠%
٩	برمة الصدر ٦٠ ث	٥.٠	٠.٥٣	٣.٢٥	٠.٧٠	١.٧٥	٤.٧٨	٣٥.٠%
١٠	عدد النقاط المسجلة	١٠.٠	١.٠٦	٦.٥٠	١.٤١	٣.٥٠	٤.٧٨	٣٥.٠%
١١	الرفع لأعلى ٦٠ ث	٣.٥٠	٠.٥٣	٢.٦٧	٠.٧٤	١.١٣	٣.٢١	٣٢.٢٨%
١٢	عدد النقاط المسجلة	١٧.٥٠	٢.٦٧	٧.٨٧	١.٨٨	٩.٦٣	٧.٢٠	٥٥.٠٢%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى

المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة التجريبية فى متغير الإختبارات البدنية قبل الدراسة

ن = ٨

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١	قوة عضلات الظهر	١٤٨.١٢	١٢.٢٢	١٦٦.٢٥	٣.٥٣	١٨.١٣	٣.٨٤	٢.٢٤
٢	قوة عضلات الرجلين	١٥٠.٠٠	٩.٢٥	١٧٠.٠٠	٤.٦٢	٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٣٣
٣	الرفعة الممينة	١٠٨.٧٥	٦.٩٣	١٣٨.٧٥	٥.١٧	٣٠.٠٠	١١.٢٢	٧.٥٩
٤	قوة القبضة اليمنى	٤٢.٨٧	٢.٤١	٥٠.٦٢	١.١٨	٧.٧٥	٧.٩٢	٨.٠٨
٥	قوة القبضة اليسرى	٣٩.٣٧	١.٥٩	٤٥.٥٠	١.٤١	٦.١٣	٦.٠٧	٥.٥٦
٦	ثني الركبتين كاملاً	١١٧.٥٠	٥.٣٤	١٤٥.٠٠	٥.٣٤	٢٧.٥٠	١١.٠٠	٣.٤٠
٧	دفع الثقل امام الصدر	٧٨.٧٥	٥.١٧	٩٩.٣٧	٦.٢٣	٢٠.٦٢	٧.٥١	٦.١٩
٨	دفع الثقل عاليا	٥٣.١٢	٥.٩٣	٦٩.٣٧	٥.٦٢	١٦.٢٥	٦.٦٢	٠.٥٩
٩	دفع الثقل عاليا بالبار	٣٣.٧٥	٣.٥٣	٤٩.٣٧	٣.٢٠	١٥.٦٢	١٠.٥٩	٦.٣٠
١٠	النبطاح مائل	٤٩.٧٥	٢.٩٦	٧٠.٧٥	٢.٠٥	٢١.٠٠	١٣.٤٧	٦.١٩
١١	الجلوس من الرقود	٢٨.٨٧	٠.٦٤	٣٣.١٢	١.١٢	٥.٢٥	١٢.٧٤	٠.٥٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير الإختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المنوية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية
فى متغير الاختبارات المهارية قيد الدراسة

ن-٨

م	المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع+	س	ع+	س			
١	برمة الوسط ٣٠ ث	٢.٠	٠.٧٥	٠.١٢	٠.٣٥	١.٨٨	٥.٣٥	%٩٤.٠
٢	عدد النقاط المسجلة	٤.٠	١.٥١	٠.٢٥	٠.٧٠	٣.٧٥	٥.٣٥	%٩٣.٧٥
٣	برمة الصدر ٣٠ ث	١.٨٧	٠.٦٤	٠.١٢	٠.٣٥	١.٧٥	١٠.٦٩	%٩٣.٥٨
٤	عدد النقاط المسجلة	٣.٧٥	١.٢٨	٠.٢٥	٠.٧٠	٣.٥٠	١٠.٦٩	%٩٣.٣٣
٥	الرفع لأعلى ٣٠ ث	١.٥٠	٠.٥٣	٠.١٢	٠.٣٥	١.٣٨	٧.٥١	%٩٢.٠
٦	عدد النقاط المسجلة	٧.٥٠	٢.٦٧	٠.٣٧	١.٠٦	٧.١٣	٨.١٤	%٩٥.٠٦
٧	برمة الوسط ٦٠ ث	٥.١٢	٠.٨٣	١.٠	٠.٥٣	٤.١٢	٩.٣٦	%٨٠.٤٦
٨	عدد النقاط المسجلة	١٠.٢٥	١.٦٦	٢.٠	١.٠٦	٨.٢٥	٩.٣٦	%٨٠.٤٨
٩	برمة الصدر ٦٠ ث	٤.٨٧	٠.٨٣	٠.٧٥	٠.٤٦	٤.١٢	٩.٣٦	%٨٤.٥٩
١٠	عدد النقاط المسجلة	١٠.٢٥	١.٦٦	١.٥٠	٠.٩٢	٨.٧٥	١٠.٤١	%٨٥.٣٦
١١	الرفع لأعلى ٦٠ ث	٣.٣٧	٠.٥١	٠.٣٧	٠.٥١	٣.٠	١١.٢٢	%٨٩.٠٢
١٢	عدد النقاط المسجلة	١٦.٨٧	٢.٥٨	١.٣٧	١.٩٩	١٥.٥٠	١٢.٥٠	%٩١.٨٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة
التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية قيد الدراسة وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفروق نسبة التحسن في متغير الاختبارات البدنية قيد الدراسة

ن = ١٦

نوع التحص	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات البدنية	م
			ع	س	ع	س		
٤٩	٣.٧١	١٠.٦٣	٧.٢٨	١٥٥.٦٢	٣.٥٣	١٦٦.٢٥	قوة عضلات الظهر	١
٣٥	٢.٧٦	٦.٨٨	٥.٣٠	١٦٣.١٢	٤.٦٢	١٧٠.٠٠	قوة عضلات الرجلين	٢
٢٨	٦.٠٦	٢١.٢٥	٨.٤٥	١١٧.٥٠	٥.١٧	١٣٨.٧٥	الرفعة الممبنة	٣
٦٥	٩.٦٢	٥.١٢	٠.٩٢	٤٥.٥٠	١.١٨	٥٠.٦٢	قوة القبضة اليمنى	٤
٩٣	٤.٢٧	٣.١٣	١.٥٠	٤٢.٣٧	١.٤١	٤٥.٥٠	قوة القبضة اليسرى	٥
١١	٨.٠٠	٢٠.٦٣	٤.٩٥	١٢٤.٣٧	٥.٣٤	١٤٥.٠٠	ثنى الركبتين كاملاً	٦
١٠٥	٦.٣٢	١٨.١٢	٥.١٧	٨١.٢٥	٦.٢٣	٩٩.٣٧	دفع الثقل امام الصدر	٧
٤٨	١.٧٩	٦.٨٧	٩.٢٥	٦٢.٥٠	٥.٦٢	٦٩.٣٧	دفع الثقل عاليا	٨
٧٥	٥.٣٧	١٠.٠٠	٤.١٧	٣٩.٣٧	٣.٢٠	٤٩.٣٧	دفع الثقل عاليا بالبار	٩
١٢١	١١.١٣	١٦.١٣	٣.٥٤	٥٤.٦٢	٢.٠٥	٧٠.٧٥	انبطاح مائل	١٠
١٩١	٥.٤٧	٣.٢٥	١.٢٤	٢٩.٨٧	١.١٢	٣٣.١٢	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية والضابطة وفروق نسب التحسن المئوية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد الدراسة

١٠-٢٠-٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
			ع+	س	ع+	س	
%٤٦.٨٤	٥.٦٥	١.٠٠	٠.٣٥	٠.١٢	٠.٣٥	١.١٢	١- برمة الوسط ٣٠ ث
%٤٦.٦٩	٥.٦٥	٢.٠	٠.٧٠	٠.٢٥	٠.٧٠	٢.٢٥	٢- عدد النقاط المسجلة
%٥٦.٥٨	٥.٤٦	١.١٣	٠.٣٥	٠.١٢	٠.٤٦	١.٢٥	٣- برمة الصدر ٣٠ ث
%٥٥.٨٣	٥.٤٦	٢.٢٥	٠.٧	٠.٢٥	٠.٩٢	٢.٥٠	٤- عدد النقاط المسجلة
%٥٦.٠	٧.٠	١.٠	٠.٣٥	٠.١٢	٠.٣٥	١.١٢	٥- الرفع لأعلى ٣٠ ث
%٤٩.٣٥	٩.٧٠	٤.٣٨	١.٠٦	٠.٣٧	٠.٧٠	٤.٧٥	٦- عدد النقاط المسجلة
%٤٥.٤٦	٧.١٨	٢.٢٥	٠.٥٣	١.٠	٠.٧٠	٣.٢٥	٧- برمة الوسط ٦٠ ث
%٤٥.٤٨	٧.١٨	٤.٥٠	١.٠٦	٢.٠	١.٤١	٦.٥٠	٨- عدد النقاط المسجلة
%٤٩.٥٩	٨.٣٦	٢.٥٠	٠.٤٦	٠.٧٥	٠.٧٠	٣.٢٥	٩- برمة الصدر ٦٠ ث
%٥٠.٣٦	٨.٣٦	٥.٠	٠.٩٢	١.٥٠	١.٤١	٦.٥٠	١٠- عدد النقاط المسجلة
%٥٦.٧٤	٦.٢٤	٢.٠	٠.٥١	٠.٣٧	٠.٧٤	٢.٣٧	١١- الرفع لأعلى ٦٠ ث
%٣٦.٨٥	٦.٦٩	٦.٥٠	١.٩٩	١.٣٧	١.٨٨	٧.٨٧	١٢- عدد النقاط المسجلة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وفروق نسب التحسن في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

ثانياً: مناقشة النتائج :

من خلال فروض الدراسة وأهدافها ومنهجها والنتائج التي توصل إليها الباحث من خلال معالجتها والنتائج التي توصل إليها الباحث بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها .

يتضح من جدول (١١) الخاص بالبيانات الإحصائية للمتغيرات الإحصائية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن في الإختبارات البدنية قوة عضلات الظهر (٣.٧٥ %) ، قوة عضلات الرجلين (٥.٣٢ %) الرفعة المميتة (٦.٢١ %) ، قوة القبضة اليمنى (٦.٤٣ %) ، قوة القبضة اليسرى (٦.٦٣ %) ، ثنى الركبتين كاملاً (٥.٢٩ %) ، دفع النقل أمام الصدر (٥.٦٩ %) ، دفع النقل عالياً (١١.١١ %) ، مد الذراعين بالبار (١٤.٥٥ %) ، الإنبساط المائل (٨.٩٨ %) ، الجلوس من الرقود (٣٠) (٦.٦٧ %) .

كما يتضح من جدول (١٢) الخاص بالبيانات الإحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٣٠) (٤٧.٧ %) ، عدد النقاط المسجلة (٤٧.٠٦ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٣٠) (٣٧.٥ %) عدد النقاط المسجلة (٣٧.٠ %) ، عدد مرات تنفيذ الرفع لأعلى (٣٠) (٣٦.٠ %) ، عدد النقاط المسجلة (٤٥.٧ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٦٠) (٣٥ %) عدد النقاط المسجلة (٣٥ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٦٠) (٣٥ %) ، عدد النقاط المسجلة (٣٥ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة الرفع لأعلى (٦٠) (٣٢.٢٨ %) ، عدد النقاط المسجلة (٥٥.٠٣ %) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث في القياس البعدي عنه في القياس القبلي للمجموع الضابطة في المتغيرات السابقة الى أن البرنامج التدريبي التقليدي أدى الى تحسن في النواحي البدنية والمهارية لإحتوائه على تمارين متنوعة وتدريب بالأثقال وتدرجات حرة كان لها أثر كبير في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين حيث أن التدريب المنتظم الذي يحتو على مثل هذه الأنواع من التمرينات يؤدي بصورة مباشرة الى زيادة القوة العضلية بدرجة ملحوظة .

ويتفق ذلك مع رأى محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م) حيث يزكى أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدى الى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى القدرة العضلية على إنتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة ما يزيد من سرعة الإنقباض العضلى . (٢٠ : ١٢٣ ، ١٢٤)

كما يحتوى أيضاً البرنامج التكتيلى على تدريبات المنافسة مع الزميل فى الدفاع ضد المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً وذلك وفق واجبات يطلبها المدرب من كل من اللاعب المهاجم واللاعب المدافع مما يؤدى تكرار أداء هذه الواجبات وتدريب المنافسة الى حدوث زيادة فى مستوى أداء تلك المهارات الدفاعية مما يؤدى الى تقليل عدد مرات تنفيذ هذه المهارات من قبل المهاجم مما يزيد من فعالية أداء هذه المهارات الدفاعية .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فى المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدى " .

يتضح من جدول (١٣) الخاص بالبيانات الإحصائية للمتغيرات البدنية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن فى الإختبارات البدنية قوة عضلات الظهر (١٢.٢٤ %) ، قوة عضلات الرجلين (١٣.٣٣ %) ، الرفع المميتة (٢٧.٥٩ %) ، قوة القبضة اليمنى (١٨.٠٨ %) ، قوة القبضة اليسرى (١٥.٥٦ %) ، ثنى الركبتين كاملاً (٢٣.٤٠ %) ، دفع النقل أمام الصدر (٢٦.١٩ %) ، دفع النقل عالياً (٣٠.٥٩ %) ، مد الذراعين بالبار (٤٦.٣٠ %) ، الإنبطاح المائل (٢٦.١٩ %) ، الجلوس من الرقود (٣٠) (٣٠.٩ %) .

كما يتضح من جدول (١٤) الخاص بالبيانات الإحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن فى عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٣٠) (٩٤.٠ %) ، عدد النقاط المسجلة (٩٣.٧٥ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٣٠) (٩٣.٥٨ %) عدد النقاط المسجلة (٩٣.٣٣ %) ، عدد مرات تنفيذ الرفع لأعلى (٣٠) (٩٢.٠ %) ، عدد النقاط المسجلة (٩٥.٠٦ %) ، عدد

مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٦٠ث) (٨٠.٤٦ %) عدد النقاط المسجلة (٨٠.٤٨ %)
عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٦٠ث) (٨٤.٥٩ %) ، عدد النقاط المسجلة (٥.٣٦ %)
، عدد مرات تنفيذ مهارة الرفع لأعلى (٦٠ث) (٨٩.٠٢ %) ، عدد النقاط المسج
(٩١.٨٧ %) .

ويرجع الباحث ذلك التفوق الواضح للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عنه في القيادة
القبلي الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات مشابهة للأداء الدفاع
للمهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً وذلك وفق أسس علمية حيث تم مراعاة مبد
التدرج في حمل التدريب بالإضافة الى مراعاة مبدأ التكيف مع الحمل كما راعى أيضاً مبد
الفروق الفردية بين اللاعبين وحيث أن طبيعة الأداء الدفاعي للمهارات الهجومية من وض
الصراع أرضاً يتطلب عنصر القوة العضلية بجميع أنواعها وحيث أن اللاعبين قد تدربوا عل
الأداء الدفاعي في ظروف مشابهة للأداء الفعلي للمهارات لذا نتج عن ذلك كله تحسن ف
النواحي البدنية قيد الدراسة ويتفق ذلك مع رأي راي بارتون سميث (ay Parton Smith :
١٩٩١م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) حيث يروا أن استخدام تدريبات مشابهة للأداء يؤد
بصورة مباشرة على تنمية عناصر اللياقة البدنية ويظهر ذلك عندما تكون التدريبات خاصة ج
وتتميز بمطابقتها للأداء المهاري حيث أن استخدام العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب
له الأثر الفعلي في سرعة التعلم الحركي ومن ثم تنمية مستوى الأداء المهاري والفني في نو
النشاط الرياضي الممارس : (٣٨) ، (١٧)

ولقد اتفقت هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة صلاح عمران (١٩٩٦م) ، ودراسة أحد
شعراوى (٢٠٠٣م) ، ودراسة أحمد مهدي (٢٠٠٥م) ، ودراسة فريق قاسم (٢٠٠٥م) ذ
أن استخدام التدريبات النوعية حسنت القدرات البدنية الخاصة للمهارات التي تدرب علي
اللاعبون في أن استخدام برامج التدريب بالمقاومة أو الأثقال بشكل متخصص يحسن بصور
معنوية من القوة العضلية ، وكذلك تتفق في أن استخدام التدريب على ماكينة الأثقال يحس
بصورة معنوية قياسات القوة الخاصة وفعالية الأداء المهاري . (١٤) ، (٢) ، (٦) ، (١٩)

وبهذا العرض والتحليل السابق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ف
فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية
لصالح القياس البعدي " .

وتشير نتائج جدول (١٥) الخاصة بالبيانات الإحصائية للمقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية قيد الدراسة في القياس البعدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن في إختبارات قوة عضلات الظهر (٨.٤٩ %) ، قوة عضلات الرجلين (٩.٣٥ %) ، الرفة المميتة (٢١.٣٨ %) ، قوة القبضة اليمنى (١١.٦٥ %) ، قوة القبضة اليسرى (١٠.٩٣ %) ، ثنى الركبتين كاملاً (١٨.١١ %) ، دفع الثقل أمام الصدر (٢٠.٥ %) ، دفع الثقل عالياً (١٩.٤٨ %) ، مد الذراعين بالبار (٣١.٧٥ %) ، الإنبطاح المائل (١٧.٢١ %) ، الجلوس من الرقود (٣٠ث) (٢٣.٩٢ %).

كما تشير نتائج جدول (١٦) الخاص بالبيانات الإحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق في نسبة التحسن في عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٣٠ث) (٤٦.٨٤ %) ، عدد النقاط المسجلة (٤٦.٦٩ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٣٠ث) (٥٦.٥٨ %) عدد النقاط المسجلة (٥٥.٨ %) ، عدد مرات تنفيذ الرفع لأعلى (٣٠ث) (٥٦.٠ %) ، عدد النقاط المسجلة (٤٩.٣٥ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الوسط (٦٠ث) (٤٥.٤٦ %) عدد النقاط المسجلة (٤٥.٤٨ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة برمّة الصدر (٦٠ث) (٤٩.٥٩ %) ، عدد النقاط المسجلة (٥٠.٣٦ %) ، عدد مرات تنفيذ مهارة الرفع لأعلى (٦٠ث) (٥٦.٧٤ %) ، عدد النقاط المسجلة (٣٦.٨٥ %) .

يتضح مما سبق أن هناك فروق كبيرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للمتغيرات السابقة لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك التقدم الى طبيعة البرنامج التدريبى بإستخدام الجهاز المقترح والذي خضعت له المجموعة التجريبية خاصة أن كلا المجموعتين متكافئتين ومقاربتين في المستوى في القياسات القبلية وخصصت نفس ظروف التدريب من حيث المكان وزمن التدريب والقائم بالتدريب وأيضاً خضوع المجموعتين لنفس الظروف أثناء القياسات وخلال تنفيذ البرنامج التدريبى فيما عدا إختلاف طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبى الخاص بكل منهما حيث إستخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية والتي تمارس في الأندية ومراكز الشباب ومراكز تدريب الفرق القومية وذلك بإستخدام الزميل حيث يطلب المدرب من اللاعب المهاجم بذل قوة محددة سلفاً من قبل المدرب وذلك حتى يستفيد

اللاعب المدافع من تنفيذ هذا الهجوم ويقوم بعمل الدفاعات اللازمة بصورة صحيحة وحيث لتحقيق ذلك يجب أن تكون القوة التي يبذلها المهاجم متناسب مع مدى المقاومة التي يريد المدرب من اللاعب المدافع وذلك في التدريب على الدفاعات وحيث أن اللاعب المهاجم لا يوزع إعطاء القوة التي يحتاجها المدافع لتتماشى مع ما يريده المدرب لذا نجد ان التدريب لا يؤتي الثمار المرجوة من حيث أن اللاعب لا يمكنه تحديد النسب المطلوبة منه في الدفاع لأن ذلك يتأثر بالقوة التي يبذلها الزميل المهاجم وبذلك تكون الأحمال التدريبية غير مقننة ولا يراعى في الأسس العلمية للإرتقاء بالأحمال التدريبية وأيضاً نجد ان اللاعب المدافع لا يستفيد من هذه التدريبات بدرجة كبيرة حيث يجب أن يتدرب على أحمال تتوافق مع قدراته هو وليس على قدرات الزميل في حين استخدمت المجموعة التجريبية الجهاز المقترح في التدريب على المهارات الدفاعية ضد بعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً حيث اشتملت تدريبات مشابهة لطبيعة المهارة وتتماشى مع المسار الحركي لها كما راعى البرنامج التدريبى أن يتدرب اللاعب وفق القوة التي يتطلبها ووفق قدراته البدنية وبذلك يتحقق مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين ويرجع ذلك لطبيعة الجهاز المقترح حيث يمكن التحكم في زيادة الأوزان الموجوز به والتي يتدرب عليها اللاعبين لتتماشى مع قدرات اللاعبين والهدف المراد تحقيقه من خلال التدريب وبذلك يمكن للمدرب من تنفيذ الأحمال التدريبية المناسبة لقدرات كلا لاعب على حد في تنفيذ تلك المهارات الدفاعية بما يعود بالفائدة على اللاعبين في تلك المهارات .

كما يتفق أيضاً مع مبدأ الخصوصية في التدريب والذي يهدف الى تنمية العضلات العاملة المشتركة في الأداء مما ينمي القدرات البدنية الخاصة بالمهارة كذلك يؤدي الى تحسين المسار الحركي الصحيح في آن واحد وذلك من خلال التدريب على المهارة ذاتها مما يؤدي الى استثمار طاقات اللاعبين والاستفادة من وقت التدريب كاملاً ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من جيرار Greer N (١٩٩٢ م) ، أحمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٠ م) ، ودراسة رائدا شوق حسن (٢٠٠٢ م) ودراسة بيريز وآخرون Perez M. A. et all (٢٠٠٣ م) ودراسة أيه عبد الفتاح الباسطى (٢٠٠٥ م) ، ودراسة ياسر موسى كمال (٢٠٠٧ م) ، ودراسة عباد جودة عبد العزيز (٢٠٠٧ م) التي توصلت جميعها الى أن البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات النوعية المناسبة لكل نشاط قد أدى الى تحسين مستوى الأداء المهارة وأن أهمية المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء المهارات قد تحسنت أيضاً وأدت التدريبات النوعية الى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة سواء كانت أثناء التدريب أو المنافسة . (٣٦) ، (٤) ، (١١) ، (٣٧) ، (٨) ، (٣٢) ، (١٦)

ويتفق ذلك مع رأى أحمد إبراهيم ، عاطف أباطة (٢٠٠٥ م) حيث يروا أن من الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضى هو محاكاة التأثير الوظيفى للمسابقات وذلك لزيادة فعالية الأحمال التدريبية مما يشير الى ضرورة استخدام تدريبات يتم تنفيذها فى ظروف مشابهة للأداء الحركى من حيث إختيار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركى المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصى المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البدنية لهذا الأسلوب يؤدي الى تنمية النواحي الوظيفية التى تدخل فى تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة . (٥ : ٢٧)

ويتفق هذا أيضاً مع نتائج دراسة كل من أحمد السيد (٢٠٠٤م) ، محمود بيومى (٢٠٠٤م) فى أن التدريب المهارى بأسلوب نوعى تخصصى حسن من مستوى فعالية الداء المهارى للاعبين . (١) ، (٢٥)

ومن التحليل والعرض السابق يتبين أن الفرض قد تحقق والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى فعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية تم وضع الصراع أرضاً فى المصارعة الرومانية لصالح المجموعة التجريبية " .

كما يتفق أيضاً مع نتائج دراسة كل من جمال عبد العزيز مراد (١٩٩٣ م) ، ودراسة نبيل الشوربجى (٢٠٠٠م) إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٣ م) ، دراسة ياسر على محمود (٢٠٠٣ م) ، دراسة شريف فتحى صالح (٢٠٠٤ م) ، دراسة ولاء الدين على عبد العزيز (٢٠٠٥ م) ، دراسة منى عبد الرحمن فرج (٢٠٠٧ م) ، والتي توصلت جميعها الى أن البرنامج التدريبى التى تستخدم الأجهزة والأدوات المساعدة فى التدريب قد أدت الى تحسن فى المهارات الخاصة بكل نشاط ، كما توصلت أيضاً الى صلاحية الأجهزة المبتكرة للتدريب وتوفير الوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب . (١٠) ، (٢٨) ، (٩) ، (٣١) ، (١٣) ، (٣٠) ، (٢٧)

الاستنتاجات :

فى حدود عينة الدراسة وخصائصها وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع والنتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- حققت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً فى القوة العضلية وفعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى .
- حققت المجموعة التجريبية التى استخدمت الجهاز المقترح تحسناً معنوياً فى القوة العضلية وفعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى .
- حققت المجموعة التجريبية التى استخدمت الجهاز المقترح تحسناً معنوياً فى القوة العضلية القوة العضلية وفعالية أداء الدفاع لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى .

التوصيات :

- إنطلاقاً من النتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلى :
- استخدام البرنامج التدريبى بواسطة الجهاز المقترح لتطوير القوة العضلية الخاصة وفعالية أداء المهارات الدفاعية لبعض المهارات الهجومية من وضع الصراع أرضاً فى المصارعة الرومانية .
- تعميم الجهاز المقترح على الأندية ومراكز الشباب ومراكز تدريب الفرق القومية .
- ضرورة الاهتمام بتخصيص مساحة للمهارات الدفاعية داخل البرامج التدريبية للمصارعين .
- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار أجهزة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة .
- مراعاة مبدأ الخصوصية فى التدريب فى كافة المراحل السنية .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التدريب .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد السيد لبيدوسى : تأثير برنامج تدريبي نوعى للكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامع طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ٢- أحمد شعراوى محمد : تأثير برنامج تدريبي بالأتقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخفيفة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣- أحمد عبد المنعم السيوفى : استخدام عزوم القوى فى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٤- أحمد محمد عبد العزيز : تأثير برنامج للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارات الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م .
- ٥- أحمد محمود إبراهيم ، مساهمة محمد أياقطة : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للمجلة الحركية " الكاتا" برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- أحمد محمود مهسلى : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٧- إيمان حسين هلسى : التنبؤ بالمستوى المهارى من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد الثالث ، الأكاديمية العراقية ، ٢٠٠٧ م .

- ٨- **أيمن أحمد عبد الفتاح البساطي** : فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لفائض الهوكي ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ١٩ ، المجلد رقم ٣٨ ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥ م .
- ٩- **إيمناس محمد عبد المنعم** : جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى أداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ١٠- **جمال الدين عبد العزيز مراد** : تصميم جهاز لقياس دقة ومستوى قوة التصوير في مجال لعبة كرة اليد ، المؤتمر العلمي الأول لقسمة التمرينات والجمباز ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ١١- **رسلدا شوقي حسن** : تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ١٢- **زكريا محمد درويش** : العوامل المؤثرة على انخفاض مستوى مسابقات الميدان والمضمار بـ ج.م.ع ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يوليو ، ١٩٨٣ م .
- ١٣- **شريفنا فتحي صالح** : تصميم وتقنين جهاز لقياس التوقع الحركي للاعبين تنس الطاولة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ١٤- **مسلم محمد هسيران** : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى مصاعري الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .

- ١٥- طلحة حسام السدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٦- عادل جودة عبد العزيز : فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ١٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتب النشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٨- عبد العظيم عبد السلام الفرجاني : تكنولوجيا تطوير التعليم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٩- فريسيق فائق السليمان : تأثير تدريبات المقاومة فى تنمية القوة العضلية الثابتة والمتحركة والأداء المهارى لبعض مسكات الرمى (الخطف) فى المصارعة الرومانية ، مجلة التربية الرياضية . المجلد الرابع عشر ، العدد الأول ، الأكاديمية العراقية ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٠- محمد حسين علوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢١- محمد رضا الرويسى : مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٢- محمد مسيرى ممر : استخدام الحاسب الآلى فى دراسة وتطوير الأداء الحركى فى رياضة التجديف ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسة التربية الرياضية ، أبريل ١٩٨٤ م .
- ٢٣- محمد عبد الفتى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٢٤- محمد محمد القاضى : تأثير تمارين بلومترية عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبيوكيميائية والمستوى الرسمى باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة لمسابقى الوثب الطويل ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، العدد السابع ، ٢٠٠٣ م .

- ٢٥- محمود السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهارى :
لمرحلة لرمى لدى ناشئى رياضة الجودو ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٢٠٠٤م .
- ٢٦- مختار سارسلالم : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ، مؤسسة المعارف
بيروت ، ١٩٩٠م .
- ٢٧- منسى عيسا السرحمن فسرج : تأثير استخدام الأجهزة المساعدة على مستوى أداء
بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لتلميذات
المرحلة الابتدائية (٩-١٢) سنة ، ٢٠٠٧م .
- ٢٨- نبيل حسنى الشورى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على
مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين
المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ٢٩- هشام صبيحي : تأثير برنامج باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على
تحسين بعض الصفات الخاصة ومستوى أداء التلويحة
الدائرية على جهاز حصان الحلق للناشئين ، رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
١٩٩٣م .
- ٣٠- ولاء السيدى على عيسا العزىز : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز قاذف
الكرات على تحسين المهارات الدفاعية القريبة من
الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .
- ٣١- ياسر عيسى محسن : وضع أسس تدريبي باستخدام جهاز ميكانيكى منكسر
للدراجة لتحسين سرعة لفات البدا وزمن سباق ٢٥كم
ضد الساعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م .
- ٣٢- ياسر موسى كمال حسان : تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى
أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧م .

- ٣٣- يحيى السعيد إسماعيل : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٤- ~~يحيى السعيد إسماعيل~~ : المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات العرضية الخاصة بمجموعة نواتر المتعدة الخلفية فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 35- *Dick, FW* : Sport training principles, 2nd ed., A & C Block, London, 1989.
- 36- *Greer N, Serfassr* : School of kinetics physiology and leisure studies, University of America Polis, 1992.
- 37- *Perez M. A. et al* : Software for planning sport training basketball application analysis in sport, University of Wales Institute, Cardiff, 1 December, 2003.
- 38- *Ray Patron Smith* : Specific exercises for athletes, Washington, Publisher, 1991.