

## فاعلية إستخدام الألعاب التنافسية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى رياضة المصارعة

\*أ.م.د/ تامر محمد محمد جاد حسنين

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات المشوقة، والمحبة للنفس وذلك لارتباطها بمستوى عال من المنافسة، حيث المواجهة المباشرة مع المنافس، والتصارع النظيف من أجل الفوز مما يجعلها تتسم بمستوى عال من التنافس الجاد، وهى سمات تتضح من شخصية المصارع فتساهم بذلك فى إعداد المصارعين لتحمل مسئوليتهم فى المجتمع، وهذا لن يتحقق إلا بوجود برامج تدريبية متنوعة جذابة، ومصممة على أسس علمية.

ويشير **عماد الدين عباس (2005)** بأنه يجب على المدرب الرياضى عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التنافسية التى تشابه متطلبات الأداء الحركى بالنشاط الرياضى الممارس، وباستخدام نفس المجموعات العضلية، وفى الإتجاه العام للعبة نفسها سواء البدنى أو المهارى أو الخططى. (9: 162)

وتعد المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضى، وينبغى ألا ننظر إلى المنافسات الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار فحسب، ولكن أيضاً على أنها نوع هام من العمل التربوى إذ تسهم بنصيب وافر فى التأثير على تنمية، وتطوير مهارات، وقدرات الفرد الرياضى البدنية والفنية، وتشكل أيضاً سماته الخلقية والإرادية. (16: 30-32)

ويضيف **محمد حسن علاوى (2002)** أنه لضمان إتقان المهارات الحركية يجب أن يقوم الفرد الرياضى بأداء المهارات، والتدريب عليها تحت مختلف الظروف بشكل يتناسب مع مواقف اللعب التنافسية، والتى تتميز بصعوبة بالغة خلال المنافسات الرياضية. (17: 60)

ويذكر **محمد رضا الروبى (2007)** أن الألعاب التنافسية تتشابه فى أدائها حركات المصارعة، وتهدف إلى تطوير المهارات الحركية، والإستجابات العضلية الخاصة، وروح المنافسة، والإعداد البدنى الخاص، وتحسين الأداء الفنى، وتنمى الإتجاهات والمواقف العقلية المفضلة، وتستخدم فى جميع فترات التدريب لكونها تبعث روح المرح، والتنوع فى محتوى الوحدات التدريبية اليومية. (18: 275)

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

وتهدف الألعاب التنافسية إلى صقل المهارات الأساسية ، والخطط لكثير من الرياضات الفردية والجماعية من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان ، أو تدريبات زوجية وجماعية في أحيان أخرى.(20: 36)

ويتفق كل من: **مسعد على محمود (1997)**، **مسعد على محمود (1999)** على أنه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بمستوى عال من اللياقة البدنية حيث أنها تتطلب من ممارستها جهداً كبيراً كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التي تساعد المصارع على تحقيق الفوز، وأنها تعمل على تحسين القوة والمرونة والرشاقة، وباقي مكونات اللياقة البدنية.(21: 21)،(22: 6) ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة : **أيمن مسلم سليمان (2012) (2)** ، **مصطفى محمد حسن (2013) (23)**، **بارزان عثمان قادر (2017) (3)**، **عبدالله على حسن (2017) (7)**، **حسين عبد الكريم جعفر (2018) (4)**، **وليد سيد حسين (2018) (24)**، **ليلى عبدالله حامد (2019) (13)** لاحظ ندرة الدراسات العلمية التي تناولت دراسة فاعلية استخدام الألعاب التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين في رياضة المصارعة.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في تعليم وتدريب المصارعة لطلاب المستوى الرابع بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية لاحظ إنخفاض بعض القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء المهارى في المصارعة لطلاب المستوى الرابع بالقسم ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى استخدام التدريب التقليدي داخل المحاضرات التطبيقية حيث يقوم الطلاب بأداء المهارات المقررة بشكل منفرد أو مع الشواخص أو مع الزملاء بشكل سلبى (كالشواخص) دون التدريب عليها في شكل تنافسي مما يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف بالشكل المرجو ، بالإضافة إلى الملل والفتور الذي يتسبب فيهما استخدام التدريب التقليدي ، وفي هذا الصدد يشير **فيت ميل وهيلاند Vet Meil & Heland (1997)** أن طريقة التدريب لتحسين الأداء على البساط يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة مماثلة لما يحدث في المنافسة ، حتى يؤدي التدريب إلى تطوير الأداء الذي يجمع بين فنية الأداء وسرعته ، وذلك باستخدام الألعاب التنافسية.(29: 17)

وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث تتمثل في محاولة التعرف على فاعلية استخدام الألعاب التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين - الجلد العضلي العام - المرونة) ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن

وضع الصراع أسفل لدى طلاب المستوى الرابع بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية ومعرفة تأثيره على كل من :

- 1- القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين - الجلد العضلي العام - المرونة) للمبتدئين فى المصارعة.
- 2- مستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة.

### فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث :

#### الألعاب التنافسية\* Competition Games:

هى "عبارة عن تدريبات يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً لما يحدث فى أداء حركات المصارعة حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية البدنية والفنية".

#### مستوى الأداء Performance Level :

هو "الدرجة أو الرتبة التى يصل اليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية اتقان الأداء الحركى على أن يؤدي بشكل يتسم بالانسابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضى لتحقيق النتائج مع الاقتصاد فى الجهد". (220:8)

\* تعريف إجرائى.

## الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة **أيمن مسلم سليمان (2012) (2)** أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السننير الأمامى لناشئى المصارعة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (20) ناشئىء مصارعة تحت سن (17) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10) ناشئىن، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السننير الأمامى لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- دراسة **مصطفى محمد حسن (2013) (23)** أستهذفت التعرف على تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (15) لاعباً لكرة القدم كمجموعة تجريبية واحدة ، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام بعض التدريبات التنافسية فى تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم.
- 3- دراسة **بارزان عثمان قادر (2017) (3)** أستهذفت التعرف على فعالية برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد بالعراق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (30) ناشئىء كرة يد تحت سن (14) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (15) ناشئىء ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- دراسة **عبدالله على حسن (2017) (7)** أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى كرة القدم بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) لاعب كرة قدم تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (12) لاعب كرة قدم ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التشكيلات الهجومية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى.
- 5- دراسة **حسين عبد الكريم جعفر (2018) (4)** أستهذفت التعرف على تأثير التدريبات التنافسية على الإرتقاء بالأداء المهارى الهجومى لمراكز اللعب فى كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث (32) ناشئىء كرة اليد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية

وضابطة قوام كل منهما (16) ناشيء كرة اليد، وكانت أهم النتائج : تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على الأداء المهارى الهجومي لمراكز اللعب فى كرة اليد.

6- دراسة **وليد سيد حسين (2018)** (24) أستهدفت التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبى الملاكمة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (20) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10) ملاكمين، ومن أهم النتائج : إستخدام تدريبات المنافسة لها أثر إيجابى فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبى الملاكمة.

7- دراسة **ليلى عبدالله حامد (2019)** (13) أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الألعاب التنافسية على مستوى التفكير الخططى لطالبات تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (20) طالبة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10) طالبات كرة السلة ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام الألعاب التنافسية فى تطوير مستوى التفكير الخططى لطالبات تخصص كرة السلة مقارنة بالطريقة المعتادة.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الرابع بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية للعام الجامعى 2020/2019 والبالغ عددهم (53) طالبا، حيث تم إختيار عدد (24) طالباً كعينة أساسية للبحث من المجتمع الأصلى بنسبة مئوية قدرها ( 45.28%) تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (12) طالباً، بالإضافة إلى عدد (10) طلاب لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (1)  
تصنيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	مجموع العينة الأساسية	العينة الأساسية		عينة البحث الإستطلاعية	مجتمع البحث
		ضابطة	تجريبية		
45.28%	24	12	12	10	53

### إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين - الجلد العضلي العام - المرونة)، ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين في المصارعة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = (34)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	20.45	0.98	20.20	0.77
الطول	سم	169.79	6.24	168.00	0.86
الوزن	كجم	74.50	5.01	73.00	0.91
القدرة العضلية للرجلين	سم	180.00	20.61	175.00	0.73
الشد على العقلة	عدد	3.59	2.53	3.00	0.70
الإنبطاح المائل من الوقوف (20) ث	عدد	15.00	4.91	14.00	0.61
المسافة الأفقية للقبة (مرونة)	سم	39.21	5.27	38.00	0.69
الكوبرى في (10) ث	عدد	3.50	1.93	3.00	0.78
مهاري من أعلى بالشاخص (1) ق	نقاط	48.00	6.57	46.50	0.68
مهاري من أسفل بالشاخص (1) ق	نقاط	31.29	4.03	30.00	0.96

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت ما بين (0.61: 0.96) أي أنها تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية.

### تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات السابقة والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، والجدول (3) يوضح ذلك.

**جدول (3)**  
**دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة**  
**في المتغيرات قيد البحث**

ن 1 = 2 = 12 (12)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.51	0.66	20.35	0.71	20.20	السنة	السن
0.36	6.01	169.42	5.93	168.50	سم	الطول
0.58	5.38	74.25	4.61	73.00	كجم	الوزن
0.88	10.92	180.00	15.38	175.00	سم	القدرة العضلية للرجلين
0.47	1.58	3.50	1.71	3.17	عدد	الشد على العقلة
0.64	3.64	14.92	3.03	14.00	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف (20) ث
0.59	4.39	38.42	4.16	39.50	سم	المسافة الأفقية للقبه (مرونة)
0.49	1.71	3.33	1.44	3.00	عدد	الكوبرى فى (10) ث
0.28	4.99	47.92	5.01	47.33	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
0.47	3.62	31.25	3.94	30.50	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.074

يتضح من جدول (3) توجد فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات من خلال الإطلاع على بطارية الإختبارات البدنية والمهارية للمبتدئين وناشئى المصارعة ، والمراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والقياس (1)، (12)، (19)، فأسفر ذلك عن ما يلى :

أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (1)

- 1- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- 2- إختبار الشد على العقلة لقياس القوة العضلية للذراعين.
- 3- إختبار الإنبساط المائل من الوقوف لقياس الجلد العضلى العام.
- 4- إختبار المسافة الأفقية للقبه لقياس مرونة الجذع والفخذ.

ثانياً : الإختبارات المهارية قيد البحث: مرفق (2)

- 1- إختبار الكوبرى فى (10) ث.
  - 2- إختبار مهارى من أعلى بالشاخص (1ق).
  - 3- إختبار مهارى من أسفل بالشاخص (1ق).
- ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- بساط مصارعة وعدد من الشواخص.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث :

أولاً : معامل الصدق :

تم حسابه عن طريق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية وعددها (10) مصارعين مبتدئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة مميزة مهارياً)، وعدد (10) مصارعين مبتدئين بالمستوى الثانى بالكلية (مجموعة غير مميزة مهارياً) ، وذلك لإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة  
في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=1 ن=2=10

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	س-	ع	س-		
*3.91	10.11	165.00	5.50	180.00	سم	القدرة العضلية للرجلين
*2.72	1.59	14.00	1.83	16.20	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف(20)ث
*3.68	0.95	2.00	1.01	3.70	عدد	الشد على العقلة
*5.09	2.64	44.20	2.52	38.00	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*2.91	1.02	2.10	1.16	3.60	عدد	الكوبرى فى (10) ث
*4.29	3.79	40.00	4.01	47.90	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
*2.98	3.25	26.50	3.17	31.00	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.101



يتضح من جدول (4) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات المختارة.

ثانياً : معامل الثبات:

للتأكد من معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (10) مصارعين مبتدئين، وقد أعتبر الباحث قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات ، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره يومان بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك في الفترة من 2020/1/5 وحتى 2020/1/7 ، والجدول (5) يوضح ذلك.

#### جدول (5)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = (10)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	س-	ع	س-		
*0.801	10.15	185.00	5.50	180.00	سم	القدرة العضلية للرجلين
*0.795	1.92	16.50	1.83	16.20	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف (20) ث
*0.862	1.17	3.80	1.01	3.70	عدد	الشد على العقلة
*0.788	2.33	37.20	2.52	38.00	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*0.851	1.18	3.70	1.16	3.60	عدد	الكوبرى في (10) ث
*0.769	3.95	48.50	4.01	47.90	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
*0.784	3.02	31.70	3.17	31.00	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مسوى دلالة 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

**البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التنافسية :**

**أولاً : أهداف البرنامج :**

1- تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين - الجلد العضلى العام - المرونة) لطلاب المستوى الرابع بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية.

2- تطوير مستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لطلاب المستوى الرابع بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية.

### ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- أن تحقق مجموعة الألعاب التنافسية الهدف منها وهو تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى بالإضافة إلى إزالة الملل والضيق من نفوس المصارعين المبتدئين وإدخال السرور والبهجة عليهم أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات المصارعين المبتدئين (عينة البحث).
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- شرح الألعاب التنافسية وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- إستخدام طريقة التدريب الفترى بشقيها (المرتفع - المنخفض).
- إستخدام فترات الراحة الإيجابية بين تكرارات الجرعات التدريبية.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى إختيار وتنفيذ الألعاب.

### ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام الألعاب التنافسية المقترح بناءً على المسح المرجعى للمراجع العلمية فى الألعاب (التنافسية - الصغيرة) مثل : محمد حسن علاوى (2002) (17)، محمد أحمد عبد الله (2006) (15)، محمد رضا الروبى (2007) (18) والدراسات العلمية المرتبطة مثل دراسة كل من : أيمن مسلم سليمان (2012) (2) ، وليد سيد حسين (2018) (24)، وقد توصل الباحث لمجموعة من الألعاب التنافسية المناسبة وهى موضحة بملحق (3).

### رابعاً: التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد المدة الزمنية للبرنامج بـ (8) أسابيع ، ويحتوى كل أسبوع على (3) وحدات تدريبية، والمدة الزمنية للوحدة تتراوح ما بين (90-100) دقيقة مقسمة كما يلى:

- التهيئة البدنية. (15) ق
- الإعداد البدنى الخاص. (30) ق
- الإعداد المهارى (40- 50) ق
- الختام. (5) ق

ويشير الباحث أن محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام الألعاب التنافسية للمصارعين المبتدئين موضح تفصيلاً بمرفق (4).

### القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البدنيّة الخاصّة (القدرة العضليّة للرجلين - القوة العضليّة للذراعين - الجلد العضلي العام - المرونة) ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل في المصارعة خلال الفترة من 2020/1/8 إلى 2020/1/9.

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبيّة بعد إنتهاء اليوم الدراسي ، وذلك لمدة (8) أسابيع متصلة في الفترة الزمنيّة من 2020/1/12 وحتى 2020/3/7 ، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بتنفيذ التدريبات البدنيّة التقليديّة في جزء الإعداد البدني الخاص، ومرفق (5) يوضح نموذج لوحدة تدريبيّة أسبوعيّة.

### القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البدنيّة الخاصّة (القدرة العضليّة للرجلين - القوة العضليّة للذراعين - الجلد العضلي العام - المرونة) ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل في المصارعة في الفترة من 2020/3/9 إلى 2020/3/10 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

### الأساليب الإحصائيّة قيد البحث :

وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائيّة للبيانات الأوليّة الأساليب الإحصائيّة التاليّة:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- معامل الإرتباط البسيط
- إختبار "ت"
- إختبار النسب والمعدلات

## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = (12)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*4.93	5.25	200.50	15.38	175.00	سم	القدرة العضلية للرجلين
*3.71	0.93	6.00	1.71	3.17	عدد	الشد على العقلة
*5.14	2.01	19.75	3.03	14.00	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف (20) ث
*7.02	2.77	28.50	4.16	39.50	سم	المسافة الأفقية للقبة (مرونة)
*4.66	0.91	5.92	1.44	3.00	عدد	الكوبرى في (10) ث
*5.38	4.19	58.50	5.01	47.33	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
*8.15	3.62	45.00	3.94	30.50	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.201

يتضح من الجدول (6) توجد فرق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية إستخدام برنامج الألعاب التنافسية ، والذي يتأسس على ضرورة وضع الجرعات التدريبية فى صورة ألعاب وتدريبات تنافسية بين المبتدئين مما ساعد على إثارة دافعيتهم فى تطوير قدراتهم البدنية والمهارية ، وذلك لما فى هذا الأسلوب من تشويق وحماس ورغبة فى إظهار القدرات البدنية والفنية ، ولما يتضمنه من ضرورة تعبئة الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية فى محاولة لتسجيل أو تحقيق أفضل مستوى ممكن ، بالإضافة إلى أن الألعاب التنافسية تأخذ نفس المسار الفنى لحركات المصارعة من أسفل ومن أعلى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه سناء محمد سليمان (2005) فى الألعاب التنافسية يجب أن يراعى المعلم دخول المتعلم فى مسابقات تقوم على أساس التنافس من أجل المتعة والتعلم ، وإتاحة الفرصة أمام المتعلم للعمل بشكل فردى لتحقيق أغراض خاصة بالمتعلم ، وكذلك وضعه داخل مجموعات صغيرة بغية وصول جميع أفراد المجموعة إلى مستوى الإتقان والتمكن.(6: 42)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أيمن مسلم سليمان (2012) (2)، ، مصطفى محمد حسن (2013) (23)، عبدالله على حسن (2017) (7)، حسين عبد الكريم جعفر (2018) (4)، وليد سيد حسين (2018) (24) على أهمية إستخدام الألعاب والمواقف التنافسية فى تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يتفق كل من : مجدى شوقى (2002)، محمد أحمد عبد الله (2006)، محمد رضا الروبى (2007) على أن إستخدام الألعاب التنافسية بالوحدة التدريبية بجزء الإعداد البدنى يساهم بشكل كبير فى تحسين القدرات البدنية والمهارية كما أنها تعمل على إضافة عاملى التنافس والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية. (14: 121)، (15: 159)، (18: 275)

ويضيف كل من : دونالد شو Chu Donld (2002)، بارمالام و بوشبراجان Parimalam & Pushparajan (2013) بأن التدريب يجب أن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركات فى المهارة ، كما أن التدريبات التنافسية هى الأسلوب الأمثل لتنمية القدرات البدنية حيث يتشابه فيه المسار الحركى خلال التدريب مع المسار الحركى خلال أداء المهارة ذاتها.

(25: 47)، (27: 171)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح القياس البعدى".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

#### جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة  
فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = (12)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س-	ع	س-		
*2.82	6.31	190.00	10.92	180.00	سم	القدرة العضلية للرجلين
*3.01	0.97	5.00	1.58	3.50	عدد	الشد على العقلة
*2.25	2.14	16.67	3.64	14.92	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (20) ث
*4.48	2.91	32.25	4.39	38.42	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*2.61	0.99	4.58	1.71	3.33	عدد	الكوبرى فى (10) ث
*2.57	3.85	52.00	4.99	47.92	نقاط	مهارة من أعلى بالشاخص (1) ق
*4.39	3.16	39.33	3.62	31.25	نقاط	مهارة من أسفل بالشاخص (1) ق

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.201

يتضح من الجدول (7) توجد فرق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية، وإهتمام المدرب بتطوير القدرات البدنية الخاصة للمبتدئين فى رياضة المصارعة لمعرفة بأهميتها فى تطوير النواحي الفنية المختلفة للمصارعين. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح القياس البعدي".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

### جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=1 ن=2= (12)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*4.24	6.31	190.00	5.25	200.50	سم	القدرة العضلية للرجلين
*2.47	0.97	5.00	0.93	6.00	عدد	الشد على العقلة
*3.61	2.14	16.67	2.01	19.75	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف (20) ث
*3.11	2.91	32.25	2.77	28.50	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*3.31	0.99	4.58	0.91	5.92	عدد	الكويرى فى (10) ث
*3.78	3.85	52.00	4.19	58.50	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
*3.91	3.16	39.33	3.62	45.00	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.074

يتضح من الجدول (8) وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة إلي إستخدام الألعاب التنافسية مع المجموعة التجريبية مما أتاح لهم فرصة ممارسة ، وأداء المهارات بصورة كلية داخل مواقف اللعب المختلفة مما أسهم فى زيادة عدد الحركات المؤداة خلال الدقيقة الواحدة ، وهى مدة

أداء الإختبار المهارى ، وبالتالي زادت عدد النقاط للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من أفراد المجموعة الضابطة مما كان له أكبر الأثر فى تحسين القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى أدائهم المهارى من وضع الصراع أرضاً ووضع الصراع من أعلى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد رضا الروبى (2007)، عمرو أبو المجد وجمال النمكى (2008) أن الألعاب التنافسية تسهم بقدر وافر فى تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى.(18:275)،(10:20)

ويضيف كل من : شاركى Sharkey (2006) ، كرسى بrolاند Kristy Browland (2010) إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية إستخدام التدريبات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب ، مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة ، وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة. (28:91)،(26:138)

### جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=1 ن=2=12

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن	بعدي	قبلي	
5.56%	190.00	180.00	14.57%	200.50	175.00	القدرة العضلية للرجلين
42.86%	5.00	3.50	89.27%	6.00	3.17	الشد على العقلة
11.73%	16.67	14.92	41.07%	19.75	14.00	الإنبطاح المائل من الوقوف (20) ث
19.13%	32.25	38.42	38.59%	28.50	39.50	المسافة الأفقية للعبة (مرونة)
37.54%	4.58	3.33	97.33%	5.92	3.00	الكوبرى فى (10) ث
8.51%	52.00	47.92	23.60%	58.50	47.33	مهارى من أعلى بالشاخص (1) ق
25.86%	39.33	31.25	47.54%	45.00	30.50	مهارى من أسفل بالشاخص (1) ق

يتضح من جدول(9) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل فى المصارعة.

ويرجع الباحث التحسن الحادث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبى بإستخدام الألعاب التنافسية ، والتى ساعدت على إزالة الملل والضيق الناتج عن التدريبات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والتنافس بين المصارعين ، وكذلك زيادة دافعية وميول المبتدئين نحو

الممارسة الأمر الذى أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل للمبتدئين المصارعة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد رضا الروبى (2007) أن الألعاب التنافسية تتشابه فى أدائها حركات المصارعة ، وتهدف إلى تطوير المهارات الحركية والإستجابات العضلية الخاصة والتوازن،روح المنافسة،والإعداد البدنى الخاص للمصارعين وتحسين الأداء الفنى ، وتستخدم فى جميع فترات التدريب لكونها تبعث روح المرح والتتويح بين المصارعين.(18:275)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أيمن مسلم سليمان (2012) (2) ، بارزان عثمان قادر (2017) (3)، وليد سيد حسين (2018) (24)، ليلى عبدالله حامد (2019) (13) على زيادة فاعلية الألعاب والتدريبات التنافسية على التدريب التقليدى فى تطوير القدرات البدنية والنواحي الفنية للناشئين والبراعم.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من : سامية فرغلى منصور (2002)، فاطمة عوض صابر (2006) أن الألعاب التنافسية يمكن استخدامها مع الناشئين فى الرياضات الفردية والجماعية ، وذلك بإجراء منافسات بين الناشئين داخل المجموعة الواحدة مما يزيد من حماسهم ، ويخلق جو من التنافس بينهم فيحاول كل متعلم فى المجموعة الحصول على مركز متقدم بإحراز أكبر عدد من الأهداف أو النقاط.(5:81)،(11:42)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على:" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية".  
الإستخلاصات :

فى حدود أهداف البحث وفروضه وفى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى :

1- يؤثر البرنامج التدريبى بإستخدام الألعاب التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين - الجلد العضلى العام - المرونة) للمبتدئين فى المصارعة.

2- يؤثر البرنامج التدريبى بإستخدام الألعاب التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى تطوير مستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة.



3- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة.

4- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة لصالح المجموعة التجريبية.

5- زادت نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لدى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة.

### التوصيات:

فى حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلى:

1- إستخدام الألعاب التنافسية لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمبتدئين فى المصارعة.

2- الإهتمام بتنفيذ الألعاب التنافسية بجزء الإعداد البدنى بالوحدة التدريبية اليومية لتهيئة المصارعين بدنياً ونفسياً لأداء جزء الإعداد الفنى بالوحدة التدريبية.

3- عقد دورات تثقيفية لمدرى المصارعة للتعرف على أهمية الألعاب التنافسية فى إعداد ناشئى المصارعة بدنياً ومهارياً.

4- إجراء دراسات علمية مماثلة على قدرات بدنية أخرى ومهارات مركبة لدى المصارعين وعلى عينات مختلفة.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- **الإتحاد المصرى للمصارعة (2010):** بطارية الإختبارات البدنية والمهارية لناشئى المصارعة مواليد (1997), إستمارات التقييم ,اللجنة العلمية بالإتحاد المصرى للمصارعة, القاهرة.
- 2- **أيمن مسلم سليمان (2012):** " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنثير الأمامى لناشئى المصارعة "، مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد(46)،العدد(88)، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق.
- 3- **بارزان عثمان قادر (2017):**" فعالية برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد بالعراق"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 4- **حسين عبد الكريم جعفر(2018):**" تأثير التدريبات التنافسية على الإرتقاء بالأداء المهارى الهجومي لمراكز اللعب فى كرة اليد" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- **سامية فرغلى منصور (2002):** التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية، دار الحكمة، الإسكندرية.
- 6- **سناء محمد سليمان (2005):** التعلم التعاونى (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته)، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- 7- **عبد الله على حسن (2017):**" تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 8- **عصام الدين عبد الخالق (2005):** التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ،منشأة المعارف، الإسكندرية.

- 9- عماد الدين عباس أبو زيد (2005) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 10- عمرو أبو المجد ، جمال النمكى (2008): الألعاب التكنيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 11- فاطمة عوض صابر (2006): طرق تدريس الألعاب الجماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 12- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (2005) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 13- نيلى عبدالله حامد (2019): "تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الألعاب التنافسية على مستوى التفكير الخططى لطالبات تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 14- مجدى أحمد شوقى (2002) : دليل الألعاب الصغيرة\_،المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- 15- محمد أحمد عبد الله (2006): مدخل فى الألعاب الصغيرة ، المتحدون للطباعة، الزقازيق.
- 16- محمد حسن علاوى (2000): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 12، دار المعارف ، القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوى (2002): موسوعة الألعاب الرياضية ، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة.
- 18- محمد رضا الروبى (2007): برامج التدريب وتمارين الإعداد ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية.
- 19- محمد صبحى حسانين (2003): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط5، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 20- محمد عبد العزيز ، جمال الدين عدوى (2000): تدريس التربية الرياضية ، المطابع الوطنية للأوفست ، عنيزة ، طريق المدينة المنورة ، السعودية.
- 21- مسعد على محمود (1997): المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، المنصورة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع.

22- **مسعد على محمود (1999):** المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، المنصورة، مطبعة جامعة المنصورة.

23- **مصطفى محمد حسن (2013):** " تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

24- **وليد سيد حسين (2018):** " تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبى الملاكمة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

25-**Donald Chu (2002):** Explosive power & strength complex training for maximum Results ,Ather sports, Human kinetics , California.

26-**Kristy Browland (2010):** Boy Gymnastic Rules Brice Darbin publisher Ronssas Missori, U.S.A.

27-**Parimalam & Pushparajan (2013):** Effect of specific basketball training program on physical fitness and skill performance variables of inter collegiate women basketball players , International Journal of Advanced Life Sciences, (IJALS) , Vol. (6), Issue, (1), Feb.

28-**Sharkey,B., (2006) :** Physiology of fitness, Human, Kinetics Book.

29-**Vet Meil & Heland (1997):**The Right Stuff - Coaching and sport Science, Journal of Mathematical Sciences, No., 89, Vol., 30, Chicago, USA.