

تأثير التدريبات بالأثقال في بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء المهاري لمهاره رفعه  
الوسط العكسية للمصارعين

اشرف حافظ محمود(\*)

تامر ابراهيم نبيل(\*\*)

عزت جابر عبدالعزيز سيف(\*\*\*)

## ١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة المصارعة من الرياضات التي نالت الكثير من الأهمية منذ أن مارسها قدماء المصريين حتى وقتنا الحالي والدول المتقدمة في المجال الرياضي تكرس جهودها لإعداد اللاعبين علي أسس و قواعد علمية خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشر يعكس المستوى العلمي والحضاري للدولة (١ : ١١).

وتعتبر القدرات البدنية هي الأساس الأول والأهم للاعب المصارعة وخاصة القوة بعواملها الطائفية والمرونة لتحمل الدوري التنفسي وسرعة رد الفعل والرشاقة وتزداد أهمية القدرات البدنية كأحد مكونات المصارع مع التطور السريع لمستوى المصارعة في العالم حيث إنها تمكن المصارع من تنفيذ واجبات التدريب بمستوي عالي وخوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية (٣: ١٥).

ويرى "سليمان إبراهيم" أن الإعداد البدني له أهمية كبيرة لرياضة المصارعة بل أكثر من ذلك فإن الإعداد البدني أصبح يزداد أهمية من عام الى آخر كما يضيف الى مدى أهمية الإعداد البدني في المصارعة في ارتباطه بعملية التصارع في مواقف ديناميكية معقدة بالإضافة إلي النواحي الفنية المختلفة (١١: ١٢).

ويوضح " حنفى مختار (١٩٩٥م)" أن الحالة البدنية للاعب هي القاعدة الصلبة القوية والتي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة. (٨ : ١٠)

---

\* استاذ المصارعة بقسم تدريب الرياضات الفردي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

\*\* استاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

\*\*\* مدرب مصارعه بالمشروع القومي للموهبه والبطل الاولمبي

ويشير " كمال درويش، ومحمد صبحي حسنين (١٩٨٤م) " أن قوة الذراعين والرجلين والجذع من المتطلبات الرئيسية للاعب المصارع. (١٨: ٤٢، ٤١)

ويري " هارا Hara (١٩٧١م) " أنه يجب الاهتمام بالأنواع المختلفة من القوة العضلية للمصارع نظراً لما يتميز به الصراع من بذل قدر عالي من القوة للتغلب على المقاومة الشديدة ولوقت قصير. (٣٩: ٢٢)

ويري " وهانلي Jerman, Hanly (١٩٨٣) " إن المصارع يحتاج إلى قدر كبير من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء مهارات الرفع Lifting بطريقة ملائمة وقدرة عالية . (١٤، ١٥: ٢٤)

يوؤكد كل من "توفش وتيلور Novich, Taylor (١٩٩٣ م) " على أهمية القوة العضلية في نجاح وتقدم المصارع وإسهامها أيضاً في إكسابه الأداء الجيد لمهارات المصارعة كما يوصون بالتركيز على تنمية القوة العضلية من خلال برامج التدريب إلى أعلى مستوى ممكن. (٢٧: ١١٢)

ويشير " جيرمان وهانلي Jerman & Hanley (١٩٨٣م) " الى انه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعه 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، وانها تعمل على تحسين القوة والمرونة والرشاقة وباقي مكونات اللياقة البدنية. (١٤، ١٥: ١٣)المقاوم ف

ويؤكد "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (١٩٩٦م) إلى أن تدريب القوة باستخدام الأثقال أصبح الخطوة الأولى نحو ممارسة أي رياضة من الرياضات هذا لأنه من أهداف تدريب القوة باستخدام الأثقال لتنمية ( القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة ) وتطوير الأداء الحركي وتطوير الأداء الفني (٦٦: ١٥).

ويشير "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) إلى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي لهذا الأداء. (١٤: ٢١١).

ومن خلال تحليل الباحث لبعض الابطال الاولمبيين و عن اسباب فوزهم فى المحافل الدولية توجد ان الأمر الذي دفع كثير من المدربين علي المستوى العالمي والأولمبي الأهتمام بمهارات اللعب الأرضي للاعبهم وأصبحوا من ألمع الأبطال العالميين الذين يجيدون اللعب الأرضي مثل **ألكسندر كارولين** الروسي بطل العالم والأولمبيات أسطورة المصارعة الحاصل علي أربع ميداليات أولمبية والذي يجيد الصراع الأرضي وخاصة مهارة رفعة الوسط العكسية وبملاحظته في العديد من المباريات نجده يخطف هذه المهارة من المنافسين تحت أي ظروف وهي سبب رئيسي من أسباب نجاحه .

وكذلك المصارع البلغاري "ناذريان" الحاصل علي ثلاث ميداليات أولمبية فهذا المصارع يجيد مهارة مسكة الوسط العكسية وقد حصل علي أولمبيات سيدني بسبب خطفه لهذه المهارة ، وأيضا المصارع التركي **حمزة** أسطورة المصارعة ذهبية أتلانتا و سيدني فهو أيضا يتميز بهذه المهارة .

ومن خلال العرض السابق والخبرة الميدانية للباحث امكن استخلاص أن إتقان اللعب للأداء المهاري في المصارعة لا بد وأن يصاحبه إتقان للعناصر البدنية الخاصة بالمهارة نفسها والعمل علي تقوية العضلات العاملة في المهارة وأن تتسم تنميائها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعات الحركة باستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة.

ويعتبر التكنيك المفضل لمعظم المصارعين هو كيفية اجلاس المنافسين أو حصول المهاجم على فرصة اعتلاء منافسه فى وضع الصراع الأرضى حتى يعطى لنفسه فرصة أكبر للهجوم لأن منافسه يكون جسمه وأكتافه قريبين من البساط وفرصة تعرضهما لوضع الخطر كبير (٨:٣).

### مميزات مهارة رفعة الوسط العكسية

- ١ . يمكن اللاعب المهاجم من انتهاء المباراة والفوز على منافسه بالكتف .
- ٢ . تمكن اللاعب المهاجم الحصول على خمس نقاط لصالح المهاجم أو ٤ نقاط أو ٢ نقطة أو ١ نقطة .

٣. عند تسجيل المهاجم أى نقاط فنية من أداء لمهارة رفعة الوسط العكسية تقرب اللاعب من التفوق الفني فارق ٨ نقاط .
٤. تأثير العرق يكون قليل عند أداء مهارة رفعة الوسط العكسية مما يجعل المهاجم يؤدي المهارة بصورة أفضل .
٥. الجمال فى الأداء (١٩ : ١٤).

ولقد إزدادت أهمية الصراع ارضا وخاصة مهارة (رفعة الوسط العكسية) فى ظل التعديلات الجديدة للقانون الدولي للمصارعة الرومانية حيث أن مهارة ( رفعة الوسط العكسية ) بخمس نقاط فى حالة تنفيذها كما يجب أن تكون ، كما ان تعديلات القانون الدولي الجديدة تتضمن على أن إذا وصل الفارق الى ٨ ثمان نقاط فى المصارعة الرومانية تنهى المباراة وهذا يعنى أهمية المهارة التى تنفذ بخمس نقاط وخاصة (رفعة الوسط العكسية) كما ان المصارع الذى لا يجيد الدفاع أو الهجوم فى الصراع أرضاً لا يستطيع تحقيق أي نتائج حيث أنه من الصعوبة تنفيذ مهارات من وضع الصراع عالياً وذلك لعدم السيطرة على المنافس ، أما فى اللعب الأرضي فالقانون يسمح بالسيطرة بمسك اللاعب بمهارة رفعة الوسط العكسية أو البرم وفقاً لتعديلات القانون الدولي الحديث مع الأخذ فى الاعتبار أن العرق يؤثر فى البرم أكثر من رفعة الوسط العكسية (٤).

ومن خلال ما تم عرضه مع توضيح أهمية وضع الصراع أرضاً وخاصة مهارة رفعة الوسط العكسية ومميزاتها وخاصة بعد تعديل قانون المصارعة من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة وجد الباحث من خلال خبرة كلاعب مصارعة ومدرب مصارعة انه لا بد من أن يساير تعديلات القانون الدولي للمصارعة بتعديل فى برامج التدريب ، والعمل على الاهتمام بمهارة رفعة الوسط العكسية تأخذ النصيب الأكبر فى فوز أو خسارة لاعب فى المباريات ، وأن مجرد تكرار أداء المهارة ليس كافي للتقدم بالمستوى المهارى ولكن لا بد من اعداد بدني خاص لتلك المهارة عن طريق التدريب بالأثقال حيث أن العديد من الدول المتقدمة فى المصارعة تهتم بالتدريب بالأثقال ومعظم الأبطال العالميين يهتمو بالتدريب بالأثقال .

ومما سبق تضح أهمية اخضاع مهارة رفعة الوسط العكسية للبحث والدراسه فتكونت فكرة هذا البحث باقتراح برنامج تدريبي بالأتقال والتعرف على تأثيره علي مستوي اداء مهارة رفعة الوسط العكسية .

#### ٢/١ هدف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي بالأتقال لتنمية القوة للعضلات العاملة خلال مهارة رفعة الوسط العكسية .
- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي تحسين مستوى القوة العضلية لدى عينة البحث في مهارة رفعة الوسط العكسية.
- التعرف علي تاثير البرنامج المقترح علي مستوى الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية .

#### ٣/١ فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القوة العضلية لصالح القياس البعدي .
- توجد فرق دالة احصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية لصالح القياس البعدي .

#### ٤/١ مصطلحات البحث :

#### \* المصارعة الرومانية “Grego- Roman Wrestling”

هي عبارة عن نزال بين فردين يتصارع أحدهما الي تثبيت أكتاف الآخر أو الفوز بأكبر عدد من النقاط المحددة لذلك ويستخدم النصف العلوي لتنفيذ المهارات وفقاً للقانون الدولي (١٨).

#### \* مهارات رفعة الوسط العكسية “Skill Center reverse grip”

هي مهارة يتم فيها السيطرة علي المنافس من الرفعة العكسية للوسط والدوران حول المحور الرأسي بحيث يتعرض ظهر اللاعب المنافس للباسط بزاوية ٩٠ درجة . (٦:١٩).

#### \* الوضع الخطر “Danger Position”

الذي يتجاوز فيه ظهر المدافع الخط العمودي لزاوية هو الوضع ٩٠ درجة مع البساط ويعتبر المصارع متعرضاً لخطر لمس الأكتاف. (٢٢:١١)

### \* جهاز تسجيل النشاط الكهربى " Electromyography "

ويقصد به جهاز تسجيل النشاط الكهربى للعضلات(٦:٣٨).

### \* النشاط الكهربى للعضلات "Electrical activity of muscles"

هي عملية استجابة العضلات كهربياً عن طريق الاشارات الوردية الى العضلة من الجهاز العصبى (٦:١٩).

٥/١ الدراسات السابقة:

١/٥/١ الدراسات العربية

١- اجرى أشرف حافظ محمود(١٩٩٢م)(٢) دراسة بعنوان تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين، وهدفت الدراسة الى إعداد برنامج للألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينه قوامها(٦٠) مصارع ناشئ من ٩-١٢ سنة، وظهرت النتائج أن برنامج الألعاب الغرضية قيد الدراسة أدى إلي الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين أفضل من البرنامج التقليدي .

٢- اجرى "حمدي عبدالرحمن بغدادى" (١٩٩٩م)(٥) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية علي مستوى أداء مهارتي البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين " استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة من عمل قياسي قبلي وقياس بعدي وعدة قياسات تتبعية ، وبلغ حجم العينة(٢٠) مصارع وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القدرة العضلية لصالح القياس البعدي .

٣- قام "جمعة عبدالعاطى" (٢٠٠٤م)(٦) دراسة عنوانها "تأثير استخدام التدريس المصغر على تعلم مهارة مسكة الوسط العكسية (الريو) في المصارعة الرومانية للناشئين" واستخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وطبق علي عينة عددهم

(٣٠) مصارع تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة و أسفرت النتائج الى أن التدريس المصغر يؤثر ايجابياً في تعلم مهارة مسكة الوسط العكسية (الربو) علي الناشئين في المصارعة الرومانية .

٤- قام "محمد اسماعيل الجمال" (٢٠٠٧م) (١٩) دراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية " استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة مع عمل قياس قبلي وقياسيين تتبعيه وقياس وقياس بعدي وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي القوة العضلية لصالح القياس البعدي .

#### ٢/٥/١ الدراسات الأجنبية

١- قام نوفيكوف Novikov (١٩٩١) (٢٨) بدراسة عنوانها "تكيف المصارعين لتدريبات القوة واستمر فترة تطبيق البرنامج لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً واشتملت العينة علي (٣٠) مصارع وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن كل من تدريبات الأثقال وتدريبات القوة أدت الي فاعلية نمو القوة العضلية لدى المصارعين .

٢- اجرى "ليتل ،يلسون & Lyttle Wilson" (١٩٩٦م) (٢٦) بدراسة عنوانها "رفع مستوي الأداء الي الحد الأقصى للقوة في مقابل الأوزان وتدريبات البليومترك " واشتملت عينة البحث علي (٣٣) طالباً في مستوي رياضي مختلف ولكن لم يسبق لهم تدريبات أثقال من قبل واستمرت فترة تطبيق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع وكان التدريب يتم مرتان أسبوعياً وأسفرت نتائج البحث ان كلتا المجموعتان متساويان في التأثير في أداء المقاييس مثل القفز والرمي والرفع .

٣- اجرى "ويلسون ،ميرفي ، والش Willson ،Murphy ، Wolshe" (١٩٩٧م) (٢٥) بدراسة عنوانها "الاستفادة من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك وتأثيرها علي مستوي القوة للرياضي" واشتملت العينة (٣٠) طالباً واستمرت فترة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع وكان التدريب يتم مرتين أسبوعياً وقد أسفرت نتائج الدراسة علي حصول فوائد ومكاسب الأداء يتم الحصول عليها عن طريق القوة المؤثرة علي التركيز في تدريبات الباليومترك والتي يحتاج إليها الرياضي .

٦/١ إجراءات البحث :

## ١/٦/١ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحده مع قياس قبلي وقياس

بعدي لمناسبة طبيعة البحث من الفترة ٢٠١٩/٣/١٥ م حتى ٢٠١٩/٦/١٢ م

## ٢/٦/١ عينة البحث :

عينة البحث عمدية من لاعبي القاهرة بالمؤسسة العسكرية بالقاهرة فى المصارعة الرومانية فى المرحلة السنية المفتوحة ويبلغ حجم العينة (١٦) مصارع لمرحلة مفتوح السن ( الكبار ) على ان يكون اللاعب مسجل فى قائمة الاتحاد المصرى للمصارعة فى المرحلة السنية المفتوحة تبقاً للوائح والقوانين المقررة من قبل الاتحاد الدولى للمصارعة .

## ١/٢/٦/١ شروط أختيار العينه:

- ١- أن يكون مسجل بالاتحاد المصرى للمصارعة.
- ٢- توافر المساعدين مع الباحث فى التدريب .
- ٣- سهولة توافر أفراد العينة فى الأوقات المخصصة للبرنامج.

## ١/٢/٦/١ تجانس عينة البحث: جدول (١)

### جدول رقم ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والتفطح لمتغيرات (السن -

الوزن - الطول - العمر التدريبي ) لدى عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح
السن	٢٤.٥	٢.٦	٢٤.٥	٠.٠٩	١.٢١-
الوزن	٧٦.٩٤	٦.٩٧	٧٦	٠.٠٧	٠.٩٨-
الطول	١٧٣.٧	١٥.٠١	١٧٤.٥	٠.١٨-	١.١٣-
العمر التدريبي	١١.٣٨	٢.٣٣	١٢	٠.٥٢-	٠.٨٩-

يتضح من جدول ( ١ ) أن جميع قيم معامل الالتواء قد انحسرت ما بين ( $\pm 3$ ) فى جميع

متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) لدى عينة البحث مما يدل على اعتدالية

البيانات فى هذه المتغيرات .



٣/٦/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٦/١ وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد العضلات العاملة في مهارة (رفعة الوسط العكسية ) عن طريق الاستعانة بمصارعان من عينة البحث وأدائهم لمهارة رفعة الوسط العكسية أمام جهاز التحليل الكهربائي (electromyography) لمعرفة النسبة المئوية لعمل العضلات العاملة في مهارة رفعة الوسط العكسية.

٢/٣/٦/١ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

تم وضع الاختبارات المناسبة لكل عضلة تم تسجيلها عن طريق جهاز التحليل الكهربائي (Electromyography) وذلك من خلال استطلاع رأى الخبراء في المجال....مرفق(١) وتم تحديد اتفاق النسبة المئوية (٩٦%) علي الاختبارات الموضوعية قيد البحث وتم التوصل الي الاختبارات التالية :

١- ثنى الرسغ .

٢- ثنى الذراعين بالثقل .

٣- مد الذراعين بالثقل عالياً .

٤- رفع الذراعين عالياً بالثقل خلف الرأس .

٥- الدفع أمام الصدر .

٦- الجلوس من التقوس .

٧- التجديف من الثني أماماً .

٨- مد عضلات الظهر السفلى .

١- القرفصاء نصفاً .

٢- رفع الكعبين.

٣/٣/٦/١ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي - مقياس الطول رستاميتير .
  - شريط قياس - عدد ٢ ساعة إيقاف ٠.١ ثانية .
  - ديناموميتر - ديناموميتر القبضة .
  - عدد ٣ شواخص - عدد ٤ كرات طبية .
  - عدد ٣ بارات حديدية بالإضافة إلي أنقال مختلفة الأوزان .
  - عدد ٣ شواخص مصارعة مختلفة الأوزان .
  - عدد ٣ دامبلز .
  - جهاز الرفع من أسفل .
- البرنامج التدريب المقترح :

### الهدف من البرنامج :

- تنمية القوة العضلية للمصارعين للمرحلة السنوية المفتوحة.
- الأرتقاء بمستوي اداء المهارة (رفعة الوسط العكسية ) في المصارعة الرومانية .

### المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وبذلك اجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل (٣٦) وحدة تدريبية . مرفق (١٢)

### أسس وضع البرنامج :

- ١- استخدام الباحث جهاز التحليل الكهربائي (Electromyography) لتحديد العضلات العاملة المراد تقويتها .
- ٢- استخدام الباحث أسلوب التحميل الفردي لكل لاعب من أفراد عينة البحث لمختلف عناصر تدريبات القوة العضلية كل لاعب حسب قدرته، وذلك من خلال قياس الحد الأقصى لكل تدريب ، مع تحديد الجرعة المناسبة لكل لاعب .
- ٣- وتزداد الشدة في البرنامج عن طريق (وزن الثقل - وزن اللاعب الزميل - فترات الراحة البينية - المقاومات - زمن التدريب)
- ٤- استخدام الباحث التنوع في التدريبات بحيث يكون كل تدريب مخالفا لما قبله من حيث العمل العضلي .

٥- الوصول الي أقصى تنمية ممكنة للعضلات العاملة في الأداء المهاري وفقا للنسب التي تم تحديدها للعمل العضلي في المهارة المراد تحسين درجة أدائها .

٦- أن تتناسب محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين .

٧- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المستوي البدني لكل لاعب .

٨- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعة .

### القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي إعتباراً من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٣/١٥ م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٠ .

### الاختبارات المهارية

قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية بطريقة تقييم الاداء المهارى لمهارة (رفعة الوسط العكسية ) من خلال لجنة محكمين مكونة من ثلاث حكام مرفق (١٠) وذلك باستخدام استمارة تقييم لمهارة (رفعة الوسط العكسية) وفقاً للقانون الدولي للاداء مرفق (٧) وذلك فى يوم الجمعة والسبت الموافق ١٦، ١٥/٣/٢٠١٩ م .

### وتنقسم الاختبارات المهارية الى

- ١- اختبار درجة الاداء لمهارة (رفعة الوسط العكسية )المهاجم (ايجابي) والمدافع (سلبي)
- ٢- اختبار درجة الأداء المهاري لمهارة (رفعة الوسط العكسية) المصارعان (ايجابيان) وأخذ اللاعب المتعالى (٣٠) ثانية لاداء مهارة (رفعة الوسط العكسية).

### الاختبارات البدنية

قام الباحث بتحديد أقصى ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة (1RM) لعشر اختبارات بدنية من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٣/١٧ م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٠ م . وتسجيلها فى استمارة تسجيل

نتائج اللاعبين مرفق (٣) والتي شملت على اسم اللاعب وطول ووزن اللاعب وتاريخ ميلاد والعمر التدريبي لكل لاعب.

### تطبيق البرنامج

استغرق البرنامج ١٢ اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع بداية من يوم السبت الموافق ٢٣/٣/٢٠١٩م حتي يوم الاربعاء الموافق ١٢/٦/٢٠١٩م مرفق (١٢) .

٧/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٧/١ عرض النتائج:

### جدول ( ٣ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء والتفطح لمتغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) لدي عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح
السن	٢٤.٥	٢.٦١	٢٤.٥	٠.٠٩	١.٢١-
الوزن	٧٦.٩٤	٦.٩٧	٧٦	٠.٠٧	١.١٣-
الطول	١٧٣.٧	١٥.٠١	١٧٤.٥	٠.١٨-	٠.٩٨-
العمر التدريبي	١١.٣٨	٢.٣٣	١٢	٠.٥٢-	٠.٨٩-

يتضح من جدول ( ٣ ) أن جميع قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  في جميع متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) لدي عينة البحث مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي و البعدي و دلالة الفروق في الاختبارات المهنية لدي عينة البحث

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين " القياس القبلي - البعدي " فى الاختبارات المهارية  
لدى عينة البحث

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ع.ف	م.ف	قيمة ت
	ع	م	ع	م			
الاختبار الاول " سلمي "	٠.٨٩٤	٣.٥٠٠	٠.٨٠٦	٤.٦٢٥	١.٠٢٤	١.١٢٥	٤.٣٩٢
الاختبار الثاني ايجابي	٠.٦٢٩	٢.٤٣٧	٠.٩٦٣	٣.٤٣٧	٠.٩٦٦	١.٠٠٠	٤.١٤٠

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على جميع الاختبارات المهارية قيد البحث بين القياسيين ( القبلي - البعدي ) ولصالح القياس البعدي .  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي و البعدي ونسبة التغير فى الاختبارات المهارية لدى عينة البحث

جدول (٥)

نسب التغير بين متوسطي القياس " القبلي - البعدي " فى الاختبارات  
المهارية لدى عينة البحث

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
الاختبار الاول " سلمي "	٣.٥٠٠	٤.٦٢٥	٣٢.١٤
الاختبار الثاني ايجابي	٢.٤٣٧	٣.٤٣٧	٤١.٠٣

يتضح من جدول (٥) ان نسب التغير بين متوسطي القياسيين ( القبلي والبعدي ) على الاختبارات المهارية قيد البحث قد حصلت على نسبة ( ٣٢.١ % ) فى الاختبار الاول ، وحصلت على نسبة ( ٤١.٠٣ % ) فى الاختبار الثاني .

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي و البعدي و قيمة (ت) فى الاختبارات البدنية لدى عينة البحث

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين " القياس القبلي - البعدي " في الاختبارات البدنية لدى عينة البحث

قيمة ت	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
١٨	٣.٤	١٥.٣١	١٣.٤١	٧٢.٨١	١٠.٦٤	٥٧.٥	ثني الرسغ
١٥.٨	٣.١٦	١٢.٥	١٦.٠٧	٧٣.٧٥	١٤.٢	٦١.٢٥	ثني الذراعين بالثقل
١٧	٢.٥	١٠.٦٢	١٥.٩١	٦٥	١٤.٩٣	٥٤.٣٧	مد الذراعين بالثقل
١١.٦	٣.٩٦	١١.٥٦	٢٤.٨٩	٨٥.٦٢	٢١.٦١	٧٤.٠٦	رفع الذراعين خلف الراس
١٣.١	٦.٢٩	٢٠.٦٢	٣٢.٢٩	١١٦.٩	٣٠.١٩	٩٦.٢٥	الدفع امام الصدر
١٧	١.٢٥	٥.٣١	٢.٣٩	٢٣.٤٣	٢.٥	١٨.١٢	الجلوس من التقوس للخلف
١٥.٢	٣.٥٢	١٣.٤٣	٣٢.٩٦	١١٧.٥	٣٢	١٠٤.١	التجديف من الثني اماما
١٥.٩	٤.٤٦	١٧.٨١	٣٧.٦٧	١٤٥.٦	٣٥.٨٢	١٢٧.٨	مد عضلات الظهر السفلي
٢١.٨	٣.٠٩	١٦.٨٧	٣٠.٢٨	١٥٤.١	٢٨.٦٣	١٣٧.٢	القرصاء نصفا
١٦.٧	٣.٨٧	١٦.٢٥	١٧.٦	١٠٠	١٥.١١	٨٣.٧٥	رفع الكعبين

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على جميع

الاختبارات البدنية قيد البحث بين القياسيين ( القبلي - البعدي ) ولصالح القياس البعدي .

## جدول (٧)

نسب التغير بين متوسطي القياس " القبلي - البعدي " في الاختبارات

البدنية لدى عينة البحث

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
ثني الرسغ	٥٧.٥	٧٢.٨١	٢٦.٦
ثني الذراعين بالثقل	٦١.٢٥	٧٣.٧٥	٢٠.٤
مد الذراعين بالثقل	٥٤.٣٨	٦٥	١٩.٥
رفع الذراعين خلف الراس	٧٤.٠٦	٨٥.٦٣	١٥.٦
الدفع امام الصدر	٩٦.٢٥	١١٦.٩	٢١.٤
الجلوس من التقوس للخلف	١٨.١٣	٢٣.٤٤	٢٩.٣

التجديف من الثني اماما	١٠٤.١	١١٧.٥	١٢.٩
مد عضلات الظهر السفلي	١٢٧.٨	١٤٥.٦	١٣.٩
القرصاء نصفا	١٣٧.٢	١٥٤.١	١٢.٣
رفع الكعبين	٨٣.٧٥	١٠٠	١٩.٤

يتضح من جدول (٧) ان نسب التغير بين متوسطي القياسيين ( القبلي والبعدي ) على

الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (١٢.٣% ، ٢٩.٣% ) .

#### ٢/٧/١ مناقشة النتائج

في ضوء إجراءات البحث والمعالجة الاحصائية يمكن مناقشة النتائج التالية :-

١- حساب دالة الفروق من متوسطي القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية .

٢- حساب دالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية .

اولاً : نتائج دلالات الفروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

المشار اليها في جدول (٦) كانت كلها دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي .

وهناك نسب تحسن جيدة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وبلغت نسب معدل التغير (١٢.٣% ، ٢٩.٣% ) .

وبهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي المقترح قد ادى الى تحسن في المتغيرات البدنية وهذه النتائج مع كل ما توصل اليها الباحث مما يشير الى تاثير المتغيرات البدنية قيد البحث تأثيراً ايجابياً بالفترة الزمنية للتدريب وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لتنمية القوة العضلات العاملة في مهارة ( رفعة الوسط العكسية ) للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ثانياً : نتائج دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية المشار اليها

في جدول (٤) كانت كلها دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي .

وهناك نسب تحسن جيدة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وبلغت نسب معدل التغير (٣٢.١% ) في الاختبار الاول ، وحصلت على نسبة (٤١.٠٣% ) في الاختبار الثاني .

وبهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي المقترح قد ادى الى تحسن فى الاداء المهارى بالفترة الزمنية للتدريب وتقوية العضلات العاملة فى المهارة قيد البحث تأثير جيد بالفترة الزمنية للتدريب وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى لمهارة (رفعة الوسط العكسية ) للمجموعة التجريبية قيد البحث .

واستناداً على ما سبق يمكن القول بأن الاهتمام بتدريب العضلات العاملة فى الاداء المهارى للمصارعة الرومانية وتحديد المتطلبات البدنية الخاصة للعضلات العاملة لاداء المهارى للمصارعة الرومانية يحدث تأثير إيجابيا ومباشر للارتقاء بمستوى الاداء المهارى للمصارعة الرومانية وبهذا يتحقق الهدف من التجربة الذى وضعه الباحث بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للمتغيرات البدنية لتنمية القوة العضلية للعضلات العاملة فى مهارة ( رفعة الوسط العكسية ) والمتغيرات المهارية لتحسين اداء مهارة ( رفعة الوسط العكسية ) .

وبهذا يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح قد ادى الى تحسن فى المتغيرات البدنية والاداء المهارى وهذه النتائج تتفق مع كل ما توصل اليها كل من "مسعد على" (١٩٨٧م)(٢٠) و "حمدي نور الدين" (١٩٩٢)(٩) و "حاتم حسن يوسف" (١٩٩٢م)(٧) و "طارق محمد عبد الرؤوف" (١٩٩٣)(١٣) و "على السعيد ريحان" (١٩٩٤م)(١٧) و "حمدي عبدالرحمن بغدادى" (١٩٩٩م)(٩) "محمد اسماعيل الجمال" (٢٠٠٧م)(١٩)

وجميع الدراسات التى اجريت و أوضحت أهمية التدريب بالنقل والوسائل المساعدة فى تنمية العناصر البدنية الخاصة للعضلات العاملة فى الاداء المهارى وفقاً لطبيعة كل نشاط رياضى ممارس .

٨/١ الإستنتاجات والتوصيات :

١/٨/١ الإستنتاجات :

فى حدود عينة البحث وطبقاً لاهداف البحث وطرق القياس والمعالجات الاحصائية المستخدمة تم التوصل الى الاستخلاصات الاتية

١- أظهرت النتائج ان برنامج التدريبى المقترح لتنمية القوة العضلية للعضلات العاملة فى مهارة ( رفعة الوسط العكسية ) قد ادى الى تحسين مستوى القوة العضلية وتحسين مستوى الاداء المهارى لمهارة (رفعة الوسط العكسية ) للمصارعين للمرحلة السنوية المفتوحة .



- ٢- بلغت نسبة التغير فى مستوى القوى العضلية (١٢.٣% ، ٢٩.٣% ) .
- ٣- بلغت نسبة التغير فى مستوى اداء مهارة (رفعة الوسط العكسية ) ( ٣٢.١ % ) فى الاختبار الاول ، وحصلت على نسبة (٤١.٠٣%) فى الاختبار الثانى .
- ٤- اظهرت نتائج القياسان القبلى والبعدى أن التدريب بالانتقال أدى الى تنمية القوة العضلية لمهارة ( رفعة الوسط العكسية ) .
- ٥- استخدام تدريبات الانتقال والوسائط المساعدة مناسب للمرحلة السنوية المفتوحة للمصارعة الرومانية
- ٦- أظهرت نتائج القياس البعدى للمتغيرات البدنية ان هناك فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى اختبارات القوة العضلية المستخدمة قيد البحث .
- ٧- أظهرت نتائج القياس البعدى للأداء المهارى أن هناك فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى الاختبارات المهارية لمهارة (رفعة الوسط العكسية ) المستخدمة قيد البحث .

#### ٢/٨/١ التوصيات

فى حدود إجراءات هذا البحث والعينة المستخدمة وإنطلاقاً من نتائج واستخلاصات البحث يتقدم الباحث بالتوصيات التالية.

- ١- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتدريب العينات المماثلة من لاعبي المصارعة الرومانية
- ٢- توفير معمل والتدريب استخدام جهاز التحليل الحركى فى المحافظات المختلفة.
- ٣- عمل دورات تدريبية للمدربين لشرح وتطبيق البرنامج المقترح .
- ٤- ضروروا الاهتمام بالتخطيط الجيد لبرامج تنمية القوة العضلية باستخدام الانتقال والوسائط المساعدة ومعرفة القصور البدنى لدى اللاعب والعمل على التقوية البدنية لتحسين الاداء المهارى .
- ٥- ان يتم التعرف على العضلات العاملة فى اى مهارة بأسلوب علمى باستخدام التحليل الكهربى (Electro moy Lraphy) ويتم توضيح البرنامج على اساس نسب العمل العضلى فى المهارة لتحقيق الاداء الامثل للمهارة فى المباريات .
- ٦- يجب الاهتمام بتقنين الاحمال التدريبية بطريقة فردية لتحقيق افضل النتائج

٧-أجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مهارات اخرى ورياضات اخرى .

٨-تطبيق هذا البرنامج على كافة فرق المصارعة تحت إشراف الاتحاد المصري للمصارعة

لمواكبة التطور العلمى فى هذة الساحة .

٩/١ المراجع:

١/٩/١ المراجع باللغة العربية:

١- أبوالعلا احمد عبدالفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، ط١، القاهرة ١٩٩٣ م.

٢- أشرف حافظ محمود (١٩٩٢م) : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

٣- الاتحاد المصرى للمصارعة : المبادئ الاساسية فى تدريب المصارعة مؤلف جماعى

ترجمة الاتحاد المصرى للمصارعة - مطابع القاهرة ، ب ت

٤- تعديلات القانون الدولى : الاتحاد الدولى للمصارعة الرومانية ٢٠١٠م.

٥- حمدي عبد الرحمن بغدادى(١٩٩٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى أداء مهارتي البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

٦- جمعة عبد العاطى : تأثير استخدم التدريس المصغر على تعلم مهارة مسكة اوسط العكسية (الربو) فى المصارعة الروماني للناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين القاهرة جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

٧- حاتم حسن يوسف : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال فى فترة أعدد المنتخب المصرى للناشئين فى السباحة علي تقدم المستوى الرقى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ،جامعة حلوان، ١٩٩٢م .

٨- حمدي عبد الرحمن بغدادى : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية علي مستوى أداء مهارتي البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ،رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م .

٩- حمدي نور الدين : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذرعين والرجلين علي الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت (١٦)،رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس، ١٩٩٢م .

١٠-حنفي محمود مختار(١٩٩٥م):التطبيق العملي فى تدريب كرةالقدم دارالفكر العربى، ١٩٩٥م.

- ١١- سليمان على ابراهيم : مذكرات فى المصارعة " الاكاديمية الاولمبية المصرية المركز القومى لإعداد القادة الرياضيين د.ت، ١٩٩٠م
- ١٢- صلاح محمد عسران : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٣- طارق محمد عبد الروؤف : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٣ م .
- ١٤- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- عبد العزيز النمر ، ناريمان محمد الخطيب : تدريب الأثقال تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٦- عادل عبدالبصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٩ م .
- ١٧- على السعيد ریحان : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء المهاري للمصارعين ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى كلية التربية الرياضية بنين القاهرة ، جامعة حلوان، ديسمبر ١٩٩٤ م .
- ١٨- كمال درويش، محمد صبحي حسانين : التدريب الدائري، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة ١٩٨٤ م .
- ١٩- محمد اسماعيل محمد الجمال : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين درجة مهارة (مسكة الوسط العكسية ) فى المصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلون ، ٢٠٠٧م
- ٢٠- مسعد علي محمود : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية التحمل العضلي الديناميكي بالمصارعين " ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨٧م
- ٢١- والترجالين: موضوعات مختارة من المصارعة " ترجمة يورجين شلايف ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، لايبيرج ، المانيا الشرقية ، ١٩٨١ م

٢/٩/١ المراجع باللغة الاجنبية :

- 22- Berger , R. A .: applied exersice physical agylea feliger , co u . s . A , 1982 .
- 23- HARRA , d ., : introduction in to General the ory and competition , 3 rd , ed , sportver 1 age , Berlin 1971 .

- 24 - Jar man , Henley , R : wrestling for Beginner Chicago, conte porary Book inc, 1983 .**
- 25 - larson, D. A. : fithess, health and work capacity, intene standard for assess ment new york mocmillon co, 1974 .**
- 26– Lyttle, A.D Wilson, G.J Ostrowski,K.J : : Enhancing Performance Maximal Power Versus Combined Weights and Plyomatics training , Journal Of Strengths and Conditioning research ,1996**
- 27 Novich , M. M. and taylor, 8 ., : training and conditioning of athletes, 2 nd , ed., lea and febiger, Philadelphia, 1983 .**
- 28 - Novikov, A. :I'allenmenta Della for Knelled For mazion Del rotator . Strength training for wrestlers Athlon, Roma, 1991.**
- 29-Petrov : R : : Freestyle and Greco – Roman Wrestling , Published by FIL , 1986.**
- 30 مواقع الشبكة الدولية للمعلومات:**