مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (37) العدد (١) يناير ٢٠٢٢
ISSN : : 2636-3860 (online)

تأثير تدريبات القوة الخاصة باستخدام الأثقال الغير متوازنة على فاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين للمصارعين

أ.م.د *بلال مرسى محمد وتوت

الملخص :

قام الباحث بدراسة بعنوان" تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة الخاصة للمصارعين باستخدام الأثقال الغير متوازنة على فاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين" بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح للمصارعين باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة والتعرف على تأثيره:-

١- على متغيرات القوة قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢- على فاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة المفتوحة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال المركبة أفضل من البرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات الرئيسية

المصارعة ؛ الأثقال؛ الغير متوازنة

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية

المقدمة ومشكلة البحث

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدي نجاح برامج التدريب وما تقدمه من طرق ووسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار علي دفع اللاعب إلي إخراج أقصي قدراته، فيجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوي أداء اللاعب، فاستخدام الطرق والوسائل والأساليب المستحدثة في المجال الرياضي أصبحت من النواحي الهامة والحتمية لحدوث التطور في مستوى الأداء الرياضي التنافسي.

ويشير **إيهاب البديوي (٢٠٠٤)** إلى أن أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلى تدريبات تطبيقية موجهه لتحقيق هدف العملية التدريبية، فيجب على المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها واختيار ما هو مناسب وملائم لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن.(٤)

ويذكر **بلال مرسى وتوت (٢٠١٥)** أن التدريبات التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي مع التي تؤدى في المباراة فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للاعب خلال السنة التدريبية بحيث تكون حركة اللاعب مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيها من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه.(٣٤)

يشير **حسني سيد أحمد حسين (١٩٩٢)** أنه لكي يمكن تطوير الأداء الفني ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات يتقارب فيها العمل العضلي مع متطلبات المتغيرات الميكانيكية من حيث الاتجاه والمدي الحركي وإن الأسلوب الأمثل في التدريب هو الذي يقوم علي استخدام الانقباضات السائدة في تمرينات المنافسة لنفس نوع العمل العضلي ليتيح بذلك التكيف المورفولوجي وعلي ضرورة التدريب النوعي خلال تأدية الكثير من المهارات.(٦)

ويتفق كلا من **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣)، محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣)، عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦)، طلحه حسين حسام الدين (١٩٩٥)، هشام صبحي حسن (١٩٩٣)** من الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصوره تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له

أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلي صفات بدنيه خاصه تتحقق عن طريق التدريب النوعي والمشابه لطبيعة الأداء.(١٦ :٨٧)(٢١: ٢٤)(١٣ :١٨٨)(١١: ٤٨)(٣٠)

ويذكر **بلال مرسى وتوت (٢٠١٥)** للارتقاء بمستوى الأداء وزيادة كفاءة الانجاز لابد من تصميم تمرينات وفقا لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة.(٣٤)

فيظهر عدم توازن القوة أثناء الصراع عندما يقوم اللاعب بخطف أي مهارة من خلال جانب واحد وضد مقاومة المنافس في هذا الاتجاه فبذلك يحتاج إلى تجميع جميع قوته في اتجاه الجانب المراد الأداء في اتجاهه مع الحفاظ على التوازن بقدر الامكان في الجانب الأخر متحفزا لأى تغير في الموقف وتحويل اتجاه القوة، وأيضا تظهر عدم توازن القوة أثناء أداء مهارات الرفع من أسفل ضد دفاعات اللاعب المستمرة والمتحركة والتي تعمل على عمل مقاومات في اتجاهات مختلفة بغرض الدفاع والهروب من المسكة فتكون هنا المقاومة غير متزنة، عند القيام بالرفع من عند منطقة الحوض والمدافع في وضع سكون فيكون الجزء من الجسم الذى به الرأس والجذع والذراعين أثقل من الجزء الذى به الرجلين فتظهر أيضا مقاومة غير متزنة.

ويؤكد مسعد علي محمود (٢٠٠٣) على ضرورة رفع مستوى اللياقة البدنية للمصارع عن طريق برامج التدريب بالأثقال حيث تعتبر الخطوة الأولى لتنمية القدرات الخاصة التي يتطلبها الأداء الفني.

(٢٦: ٢٦٨)

ويرى **محمد رضا الروبي (٢٠٠٥)** أن معظم البرامج الناجحة لاعداد المصارعين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من النظام العام للتدريب حيث أنه يعمل على تحسين الأداء الفني والتنافسي وتطوير الصفات البدنية الخاصة.(٢٥: ١٣٥)

يشير **على السعيد ريحان (١٩٩٤)** أن التدريب بالأثقال يعتبر كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع بشدة وتلعب دورا أساسيا في رفع فعالية الأداء المهارى للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة يذكر أيضا نقلا عن **جيرمان**

وهانلى أن المصارع يحتاج إلى مستويات مرتفعة من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء مهارات الرفع على نحو ملائم وبكفاءة عالية.(١٩)

أن تدريبات الأثقال عديدة ومتنوعة فتعمل على تنمية متغيرات القوة العضلية هذا بالإضافة إلى النغمة العضلية ولابد من أداء تدريبات الأثقال في نفس الأوضاع التي يتخذها اللاعب في أداء مهارات الرياضة التخصصية، فيتميز برنامج التدريب بالأثقال بأن هناك إمكانية لزيادة المقاومة في التدريب بالأثقال مما يؤثر بفاعلية في تنمية القوة العضلية الخاصة، وتلعب دورا أساسيا وجوهريا في زيادة فعالية الأداء المهارى للمصارع.

تتبلور مشكلة البحث في أنه من خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة كلاعب ثم مدربا ومتابعة البطولات المحلية والدولية وجد قصور في الأداء عند أداء مهارات الرفع من أسفل لأعلى عندما يقوم المنافس بدفاعاته الثابتة والمتحركة ونقل قوته ووزنه في اتجاه معين سواء في اتجاه الجذع أو في اتجاه الرجلين أو بحركات اهتزازية عشوائية وبذلك يتم فشل محاولة الرفع، وكل ذلك يتم بالرغم من التدريب على القوة والرفع لأعلى بالأثقال، ويرجع سبب ذلك من وجهة نظر الباحث إلى عدم تماثل أسلوب وطريقة توزيع الأثقال وتقنين شدتها مع ما يتم فعليا في المنافسة، وأيضا وجد أنه عند أداء المهارات من وضع الصراع من أعلى يكون أغلب الأداء من خلال جانب واحد كخطف مهارة من جهة اليمين أو اليسار أو أداء ارتكاز بجذب المنافس من جهة اليسار أو اليمين فنجد ان المهاجم يوجه قوته في جانب أكثر من الأخر وأيضا عند الدفاع ضد هجوم المنافس فنجده يقوم بالدفاع في الجانب الذى يتم الهجوم في اتجاهه وتوجيه معظم قوته في جانب واحد دون الأخر وهذا ما أثار اهتمام الباحث بتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة والذى تتماثل فيه التدريبات على ما يتم فعليا أثناء الصراع والمنافسة والتعرف على تأثيره على القوة الخاصة للمصارعين، وفاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين.

***أهداف البحث:-**

تصميم برنامج تدريبي مقترح للمصارعين باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة بهدف :-

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة على متغيرات القوة قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة على فاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

***فروض البحث :**

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القوة قيد البحث وفاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) في اتجاه القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القوة قيد البحث وفاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات الأثقال الغير متوازنة (تعريف إجرائي)

هو استراتيجية تمارين خاصة بالأثقال الحرة المعتادة والمقصود بعدم التوازن هنا أن اللاعب يستخدم قوة في جانب أكثر من الجانب الأخر كوضع الاثقال في طرفي البار بصورة غير متساوية أي طرف أثقل من الأخر، أو جعل البار في وضع حركي غير متزن أثناء الأداء كأن يتم تعليق أستيك مرن مطاط في طرفي البار ويتم تعليق ثقل متساوي في نهاية الاستيك المطاط في كلا الطرفين مما يجعل البار في وضع غير متزن نتيجة اهتزاز الثقل بطريقة عشوائية بفعل الاستيك المطاط، أو أداء تدريبات خاصة باستخدام دمبل واحد فقط ويتم مسكه بيد واحدة والأخرى تكون حرة، أو أداء تدريبات خاصة باستخدام البار المثبت من أحد طرفيه ويتم مسكه بيد واحدة والأخرى تكون حرة، فهو أسلوب مستحدث لرفع مستويات القوة عن طريق أداء مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة والتي تعتمد على المحاكاة الفعلية لأوضاع الصراع في المنافسة.

***الدراسات السابقة:**

قام **بلال مرسى وتوت (٢٠٢٠)(٥)** بدراسة بعنوان" تأثير تدريبات الأثقال المركبة على المتطلبات البدنية ومستوى أداء مهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس للمصارعين"

بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال المركبة والتعرف على تأثيره على المتطلبات البدنية لمهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس، مستوى أداء مهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الرابعة تحت ٢٠ سنة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال المركبة له تأثير إيجابي على المتطلبات البدنية لمهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس، مستوى أداء مهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

قامت **سحر مرسى (٢٠٢٠)**(٨)بدراسة بعنوان" التدريب بالأثقال النسبية للوصلات وفقا للنشاط الكهربي للعضلات العاملة بمهارة الدائرة الخلفية المنحنية بوضع القدمين على البار للوقوف على اليدين " بهدف تصميم برنامج تدريب بالأثقال النسبية للوصلات وفقا للنشاط الكهربي للعضلات العاملة لمهارة الدائرة الخلفية المنحنية بوضع القدمين على البار للوقوف على اليدين على العارضتين مختلفتي الارتفاع والتعرف على تأثير البرنامج على بعض لقدرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز الفني تحت ١٢ سنة والبالغ عددهن (٦) لاعبات وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالأثقال النسبية للوصلات له تأثير إيجابي على القدرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

قام **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣١)** بدراسة بعنوان" برنامج تدريبات موجهه مزدوج (حرة وبالأثقال) في ضوء الخصائص الكينماتيكية للهجوم المضاد للسقوط على رجل واحدة وتأثيرها على مستوى الإنجاز للاعبي المصارعة الحرة" بهدف تصميم برنامجين تدريبيين باستخدام تدريبات موجهه (بالأثقال – حرة) في ضوء التحليل الكينماتيكي لمهارة (رفع زاوية الحوض) والتعرف علي مدى تأثير البرنامجين التدريبيين على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوي

الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الرابعة) والبالغ عددهم (١٨) لاعب بواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المزدوج المقترح (التدريبات الموجهة بالأثقال ، التدريبات الموجه على البساط) أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية المؤثرة في مهارة رفع زاوية الحوض ورفع مستوى الإنجاز لدى المجموعة التجريبية.

قام **بلال مرسى وتوتBelal Morsy Witwit** (٢٠١٨)(٣٢) بدراسة بعنوان" برنامج متقاطع بالأثقال لتنمية القوة الوظيفية لعضلات المركز وتأثيره على فاعلية قوة مهارتي البرم من (أسفل و أعلى) للمصارعين" بهدف تصميم برنامج تدريبي بالأثقال باستخدام الأسلوب المتقاطع للقوة الوظيفية لعضلات المركز والتعرف على تأثيره على متغيرات القوة الخاصة بأداء مهارتي (البرم من أسفل) و(البرم من أعلى بكوبرى مرتفع) للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الرابعة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية بالأثقال باستخدام الاسلوب المتقاطع أثر إيجابيا على تنمية متغيرات القوة الخاصة بمهارتي البرم من أسفل ومن أعلى لدى المجموعة التجريبية.

قام **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit** (٢٠١٦)(٣٣) بدراسة بعنوان" فاعلية استخدام بعض تدريبات رفعة البار الأولمبي على تطوير القوة الخاصة بأداء مهارات الرفع من أسفل للمصارعين" بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض تدريبات رفعة البار الأولمبي والتعرف على تأثيره على القوة الخاصة بأداء مهارات الرفع من أسفل للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الثالثة) تحت ٢٠ سنة والبالغ عددهم (١٨) لاعب بواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن

البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى الحركية والقوة القصوى الثابتة والمرونة الخاصة بمهارات الرفع من أسفل لدى المجموعة التجريبية.

قام **نبيل الشوربجى (٢٠٠٨)(٢٩)** بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين" بهدف تحديد أهم العضلات العاملة والمقابلة في مهارة رفعة الوسط العكسية وتصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة للعضلات العاملة والتوازن العضلي بينها وبين المقابلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات اثنان تجريبية وثالثة ضابطة على عينة ٣٠ مصارع وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج بالأثقال أثر تأثيرا ايجابيا في فعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (الأولى والثانية)، تفوقت المجموعة الثانية على الأولى والضابطة.

قام **أحمد شعراوي محمد أحمد(٢٠٠٢م)(١)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي فاعلية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين المبتدئين" بهدف التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية ، وفاعلية الأداء المهاري ، وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين المبتدئين واستخدم الباحث المنهج لتجريبي على عينة ٣٤ لاعب من مصارعي شعبة التربية الرياضية بدمياط من سن(١٨: ٢٠ سنه) واسفرت النتائج إلى أن البرنامج المقترح له تأثير فعال علي بعض المتغيرات البدنية ، وفاعلية الأداء المهاري، وبعض المتغيرات الفسيولوجية.

قام **أسامة حسنى الشوربجى(٢٠٠١م)(٢)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار" بهدف التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح للعضلات الأساسية لمهارة برمة الصدر على فاعلية مهارة برمة الصدر، واستخدم الباحث المنهج لتجريبي على عينة ١٦ لاعب من مصارعي منتخب جامعة طنطا واسفرت النتائج إلى أن البرنامج المقترح له تأثير فعال علي المتغيرات البدنية قيد البحث ، وفاعلية الأداء المهاري.

قام **نوفيكوف Novikov,A.,** **(١٩٩٩)(٣٥)** بدراسة بعنوان "تكيف المصارعين لتدريبات الأثقال وتدريبات القوة" بهدف التعرف على تأثير تدريبات القوة على تحسن مستوى القدرة العضلية

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ مصارعا وأسفرت النتائج إلى أن تدريبات القوة تؤدى إلى تطوير القدرة العضلية لمصارعين.

قام صبري على قطب (١٩٩٧)(٩) بدراسة بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح للتدريب بالثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) وفاعلية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٤٢) مصارع مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية الصفات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين.

قام صلاح محمد عسران (١٩٩٦)(١٠) بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية" بهدف التعرف على تأثير البرنامج باستخدام وسائل تدريبية مختلفة في تطوير القوة العضلية وزيادة فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى من وضع الصراع السفلى واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة ٦٥ مصارع من كلية التربية الرياضية واسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ماكينات الأثقال أفضل في تنمية القوة الخاصة وزيادة فاعلية الأداء المهارى من الوسائد المثقلة والزميل.

قام على السعيد ريحان (١٩٩٤)(١٩) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين" بهدف التعرف على تأثير البرنامج على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين ونسبة التقدم في القوة العضلية الثابتة والحركية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة على عينة ٣٠ مصارع واسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على القوة العضلية الثابتة وكذلك فاعلية الأداء المهارى.

***إجراءات البحث**

١-المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين (تجريبية وضابطة).

٢-عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة المنوفية (المرحلة المفتوحة) والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة، حيث بلغ مجتمع البحث (٣٠) مصارعا تم اختيار (١٠) مصارعين لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، وبذلك تم تطبيق الدراسة الأساسية على (٢٠) مصارعا وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) مصارعين لكل مجموعة، وجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (النمو – المتغيرات البدنية والمهارية)

جدول (١)

تجانس عينة البحث فى متغيرات (النمو- المتغيرات البدنية والمهارية) ن= 30

	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	±ع	الالتواء
متغيرات النمو	السن	السنة	22.8	22.5	1.32	0.01
	الطول	سم	175.57	176	4.03	0.53
	الوزن	كجم	80.63	80	6.33	0.23
	العمر التدريبى	السنة	10.83	10	1.66	0.77
القوة المميزة بالسرعة	زمن 3 برمة عالية بالتاخص	الثانية	7.05	7.15	0.46	0.63
	زمن 3 رميات خلفية بالتاخص	الثانية	5.91	5.91	0.34	0.25
	زمن 3 رميات بمسكة الوسط العكسية بالتاخص	الثانية	6.19	6.16	0.44	0.12
المتفجرة	زمن رفعة الوسط الأمامية ثم الرمى خلفا بالتقوس بالزميل	الثانية	3.22	3.25	0.28	0.12
القوة الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	كجم	150.83	150	7.99	0.56
	بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	كجم	160.5	160	6.48	0.29
	بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	كجم	154.67	155	6.29	0.09
القوة القصوى	للرفع للبرمة العالية بالتقوس بالديناموميتر	كجم	142.17	145	5.97	0.42
	للرفع للرمية الخلفية بالتقوس بالديناموميتر	كجم	161.33	160	7.18	0.24
	للرفع لمسكة الوسط العكسية بالديناموميتر	كجم	155.33	150	7.65	0.38
الثابتة	القبضة اليمنى بالمانوميتر.	باوند	115.33	115	7.06	0.19
	القبضة اليسرى بالمانوميتر.	باوند	115.3	116	11.24	0.18
	عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	138.4	136	19.81	0.68
	عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	224.63	224.5	26.49	0.01

تحمل القوة	الرفع ثم برمة عالية بالشاخص 1ق	تكرار	17.5	18	1.57	0.34
	الرفع ثم رمي خلفية بالشاخص 1ق	تكرار	17.43	17	1.72	0.08
	الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص 1ق	تكرار	17.6	17	1.45	0.04
المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل 1ق	نقطة	2.4	4	1.99	0.43
	برمة عالية بالزميل من جهه اليمين	الدرجة	5.5	5.5	0.51	0
	برمة عالية بالزميل من جهه اليسار	الدرجة	3.67	4	0.48	0.75
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليمين	الدرجة	5.7	6	0.47	0.92
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليسار	الدرجة	3.8	4	0.41	1.58
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليمين	الدرجة	5.83	6	0.38	1.88
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليسار	الدرجة	3.8	4	0.41	1.58
	تلفيحة بالزميل من جهه اليمين	الدرجة	5.4	5	0.49	0.43
	تلفيحة بالزميل من جهه اليسار	الدرجة	3.57	4	0.5	0.28

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء في المتغيرات النمو والبدنية انحصر بين (-٣، +٣) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

- تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين (التجريبية / الضابطة) ن١=ن٢=١٠

المتغيرات		المجموعة التجريبية ن=10		المجموعة الضابطة ن=10		ت
		س	±ع	س	±ع	
متغيرات النمو	السن	22.2	1.48	22.7	1.06	0.87
	الطول	175.9	3.73	175.3	4.27	0.34
	الوزن	80.2	6.44	79	3.92	0.5
	العمر التدريبى	10.4	2.01	10.6	1.35	0.26

القوة المميزة بالسرعة المتفجرة	زمن ٣ برمة عالية بالشاخص	٧.٠٣	٠.٦٦	٧.١١	٠.٢٨	٠.٣٩
	زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص	٥.٧٩	٠.٣٩	٥.٩٤	٠.٣١	٠.٩٢
	زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	٦.٠٦	٠.٣٤	٦.٢٧	٠.٥١	١.٠٧
	زمن رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس بالزميل	٣.١٨	٠.٢٥	٣.٢٦	٠.٢٨	٠.٦٩
القوة القصوى	الحركية: بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٢.٥	٧.٩١	١٤٩.٥	٧.٦٢	٠.٨٦
	الحركية: بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٦١.٥	٦.٢٦	١٦١	٦.٥٨	٠.١٧
	الحركية: بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٦.٥	٦.٢٥	١٥٤	٦.٥٨	٠.٨٧
	الثابتة: للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر	١٤١	٦.٥٨	١٤١	٥.٦٨	٠
	الثابتة: للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر	١٦٣.٥	٧.٤٨	١٥٩.٥	٦.٤٣	١.٢٥
	الثابتة: للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر	١٥١.٥	٨.٨٣	١٥١.٥	٦.٦٩	٠
	الثابتة: القبضة اليمنى بالمانومتر.	١١٥	٨.٣٣	١١٥.٦	٧.٤٤	٠.١٧
	الثابتة: القبضة اليسرى بالمانومتر.	١١٥.٢	١٥.٧٣	١١٥.٨	١٠.١٦	٠.١
	الثابتة: عضلات الظهر الديناموميتر	١٤٦.٣	١٨.٢٩	١٤٢.٢	٢٤.٨٤	٠.٤٢
	الثابتة: عضلات الرجلين الديناموميتر	٢١٨.١	٢٠.٦٢	٢٢٦.٨	٣٢.٩٢	٠.٧٢
تحمل القوة	الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق	١٧.٧	١.٤٩	١٧	١.٦٩	٠.٩٨
	الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق	١٧.٨	١.٥٥	١٧.١	١.٧٩	٠.٩٣
	الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق	١٨	١.٢٥	١٧.٣	١.٥٧	١.١٢
المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق	٢	٢.١١	٢.٤	٢.٠٧	٠.٤٣
	برمة عالية بالزميل من جهة اليمين	٥.٥	٠.٥٣	٥.٥	٠.٥٣	٠
	برمة عالية بالزميل من جهة اليسار	٣.٧	٠.٤٨	٣.٦	٠.٥١	٠.٤٥
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين	٥.٧	٠.٤٨	٥.٧	٠.٤٨	٠
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار	٣.٩	٠.٣٢	٣.٧	٠.٤٨	١.٠٩
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين	٥.٩	٠.٣١	٥.٧	٠.٤٨	١.١
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار	٣.٨	٠.٤٢	٣.٧	٠.٤٨	٠.٤٩
	تلفيحة بالزميل من جهة اليمين	٥.٤	٠.٥٢	٥.٤	٠.٥٢	٠
	تلفيحة بالزميل من جهة اليسار	٣.٦	٠.٥٢	٣.٥	٠.٥٣	٠.٤٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من **الجدول (٢)** وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات.

١ . المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت التدريب بالأثقال والاطلاع على المواقع الإلكترونية لمعرفة كل ما هو مستحدث في تكنيكات التدريب بالأثقال في حدود ما توافرت للباحث وذلك بغرض التعرف على الأساليب والطرق والمحتوى البدني لبرامج التدريب

المستخدمة ، وايضا الاستفادة منها في كيفية وضع البرنامج وتشكيل الاحمال والاستفادة من نتائجها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية..

٢ . استمارة استبيان. مرفق (٢)

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء **مرفق (١)** في مجال متغيرات الدراسة من خلال الاتصال والمقابلات الشخصية لإبداء الرأي في متغيرات البرنامج والتدريبات الموضوعة وتحديد المتغيرات البدنية والمهارية وتحديد الاختبارات المناسبة لقياسها ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٧/٤م إلي ٢٠٢٠/٧/٣٠م ، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب مع رأي الخبراء.

٣-الاختبارات المستخدمة في البحث. مرفق (٤)

- القوة المميزة بالسرعة (زمن ٣ برمة عالية بالشاخص، زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص، زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص)
- القوة القصوى الحركية (بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل، بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل، بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل)
- القوة القصوى الثابتة (للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر، للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر، للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر، القبضة اليمنى بالمانومتر، القبضة اليسرى بالمانومتر، عضلات الظهر الديناموميتر، عضلات الرجلين الديناموميتر)
- تحمل القوة (الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق، الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق، الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق)
- المتغيرات المهارية (مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق، برمة عالية بالزميل من جهة اليمين، برمة عالية بالزميل من جهة اليسار، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار، تلفيحة بالزميل من جهة اليمين، تلفيحة بالزميل من جهة اليسار).(٥)(١٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)(٣٤)

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام- رستاميتر لقياس الأطوال لأقرب سنتيمتر - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية ولأقرب٠.٠١من الثانية - المانومتر لقياس قوة القبضة . ديناموميتر لقياس القوة الثابتة - بساط مصارعة - شواخص مصارعة متعددة الأوزان . جهاز أثقال السحب من أسفل وتتكون من جهاز (cable crossover) معاير وشاخص، صالة تدريب بالأثقال تحتوى على (بارات الاثقال متعددة الأوزان والأطوال - حامل بار - طارات اثقال متعددة الأوزان - دمبل أثقال متعدد الأوزان - جهاز الكابل كروس - أساتيك مقامة دائرية (Power Pand).

٥-استمارة تسجيل البيانات. مرفق(٣)

البرنامج التدريبي مرفق(٥)

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية :

- قام الباحث بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية ومواقع الإنترنت في حدود علم الباحث.
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في مجال تدريب رياضة المصارعة وكذلك في مجال تدريبات الأثقال.
- مقابلة والاتصال بالخبراء في مجال المصارعة.

-الهدف الرئيسي للبرنامج

تصميم برنامج تدريبي للمصارعين باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة لتطوير متغيرات القوة وفاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهارى من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر).

أسس وضع البرنامج

أ- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية .

ب- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعة .

ج- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنية للعينة المختارة .

د- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .

هـ الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية مشابهه ومرتبطة .

و- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة .

ز- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية مثل (الإحماء- الجزء الرئيسي- الختام) .

ح- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .

ط- مراعاة الأسس الخاصة بتدريبات الأثقال ومنها: الإحماء الجيد قبل بدء تدريبات الأثقال ثم تدريبات إطالة ومرونة جيدة بعد نهاية تدريبات الأثقال – استخدام الطريقة الصحيحة في التنفس – تحديد الثقل المستخدم حسب الشدة المطلوبة من خلال اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة.(٣٦)(٣٧)

طريقة تقنين الأحمال التدريبية بالأثقال الغير متوازنة.

١- في حالة استخدام البار الأولمبي الحر مع استخدام أوزان غير متماثلة في طرفي البار **اعتمد الباحث على تقنين مقدار الثقل في ضوء الوزن النسبي لكل وصلة من وصلات الجسم** حيث تم تحليل العديد من المباريات واستطلاع رأى الخبراء لوضع تقنين في نسبة الاختلاف بين الأثقال في طرفي البار فوجد أن خلال مهارات الرفع من أسفل لأعلى يقوم المهاجم بمسك المدافع من عند الجذع (عظمتي الحوض) فبذلك يكون رأس وجذع وذراعين المدافع في جهة ورجليه بالكامل في الجهة الأخرى وبالتعويض في الأهمية النسبة لوصلات الجسم يصبح (٦٢٪) من وزن الجسم في جهة والمتمثل في (الرأس والجذع والعضدين والساعدين والكفين) و (٣٨٪) من وزن الجسم في الجهة الأخرى والمتمثل في (القدمين والساقين والفخذين) ويتم قياس أقصى ثقل يتم رفعه في التمرين لمرة واحدة في ضوء الاوزان الغير متماثلة وأثناء التدريب يجب ان تكون المجموعات زوجية أي (مجموعتين أو أربعة مجموعات أو ستة مجموعات) حتى يتم التماثل في المجموعات بين كلا الجانبين الأيمن والأيسر حتى يتم تحقيق التوازن العضلي.

٢- في حالة استخدام البار الأولمبي الحر مع تعليق أستيك مقاومة مطاط في طرفي البار ثم تعليق الاثقال في نهاية الاستيك في كلا الطرفين بحيث يصبح الاثقال متماثلة في الوزن ومتدلية

لاسفل وبها حركات اهتزاز رأسية وأفقية في اتجاهات عشوائية حيث يصبح عدم التوازن هنا في عدم ثبات الوزن وحركته العشوائية الدائمة بفعل الأستيك المطاط ، يتم تقنين شدة الأحمال التدريبية في هذه التمارين من خلال اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة (One repetition maximum (1 RM.(١٣: ١٩٣)

٣- في حالة استخدام الدمبل يتم استخدام دمبل واحد فقط في احدى اليدين واليد الأخرى تكون حرة ويتم التبديل في المجموعات بحيث يتماثل عدد المجموعات في كلا اليدين ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط بها الثقل والاخرى حرة ليس بها أي أثقال، يتم تقنين شدة الأحمال التدريبية في هذه التمارين من خلال اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة (One repetition maximum (1 RM.(١٣: ١٩٣)

٤- في حالة استخدام البار المثبت من أحد طرفيه يتم مسك طرف البار بيد واحدة واليد الأخرى حرة ويتم التبديل في المجموعات بحيث يتماثل عدد المجموعات في كلا اليدين ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط بها الثقل والاخرى حرة ليس بها أي أثقال، يتم تقنين شدة الأحمال التدريبية في هذه التمارين من خلال اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة (One repetition maximum (1 RM.(١٣: ١٩٣)

٥- في حالة استخدام الكابل كروس (cable crossover) يتم مسك قبضة بيد واحدة واليد الأخرى حرة ويتم التبديل في المجموعات بحيث يتماثل عدد المجموعات في كلا اليدين ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط بها الثقل والاخرى حرة ليس بها أي أثقال، يتم تقنين شدة الأحمال التدريبية في هذه التمارين من خلال اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة (One repetition maximum (1 RM. (١٣: ١٩٣)

جدول (٣)
الأوزان النسبية لوصلات الجسم

وصلات الجسم	أوزان الوصلات (٪)
الرأس	٧٪
الجذع	٤٣٪
العضد	٣٪ لكل عضد
الساعد	٢٪ لكل ساعد
الكف	١٪ لكل كف
الفخذ	١٢٪ لكل فخذ
الساق	٥٪ لكل ساق
القدم	٢٪ لكل قدم

(٣: ١٤٧)(٨)

جدول (٤)
تحديد التكرارات طبقا لأقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة
One repetition maximum (1 RM)

درجة الحمل	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات
أقصى	١٠٠٪	١	١	٣ق :١.٥
	٩٥٪	٢	١-٣	
أقل من الأقصى	٩٣٪	٣	١-٣	٤ق :٣
	٩٠٪	٤	١-٣	
	٨٧٪	٥	٣-٤	
	٨٥٪	٦	٣-٤	
مرتفع	٨٣٪	٧	٣-٤	٥ق :٣
	٨٠٪	٨	٣-٤	
	٧٧٪	٩	٣-٥	
	٧٥٪	١٠	٣-٥	
متوسط	٦٧٪	١٢	٣-٥	٣ق :١.٥
	٦٥٪	١٥	٣-٥	
منخفض	٦٠٪	١٨	٣-٤	٤ق :١
	٥٥٪	٢٠	٣-٤	
	٥٠٪	٢٥	٣-٤	

(٢٠: ١٢١)

محددات البرنامج التدريبي

- فترة تنفيذ البرنامج

سوف يتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في فترة **الإعداد الخاص وما قبل المنافسات** وقد تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ **(١٠ أسابيع)** بواقع **(٣ وحدات)** تدريبية في الأسبوع على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الأثقال الغير متوازنة داخل صالة الأثقال.

مع العلم أن المجموعتين التجريبية والضابطة يتدربون **(٦ وحدات)** تدريبية في الأسبوع بواقع ثلاث وحدات على البساط بنفس البرنامج التدريبي وفي نفس الوقت والثلاث وحدات الباقيين يكون التدريب داخل صالة التدريب بالأثقال ولكن المجموعة التجريبية تتدرب بالبرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الأثقال الغير متوازنة والمجموعة الضابطة تتدرب بالبرنامج التقليدي بالأثقال كما يلي:

جدول (٥)

توزيع التدريب الأسبوعي للمجموعتين التجريبية والضابطة

اليوم	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
السبت	برنامج التدريب على البساط من الساعة (٨: ١٠) مساءاً	
الأحد	البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الأثقال الغير متوازنة داخل صالة الأثقال من الساعة (٦ : ٨) مساءاً	البرنامج التدريبي التقليدي داخل صالة الأثقال من الساعة (٨ : ١٠) مساءاً
الإثنين	برنامج التدريب على البساط من الساعة (٨: ١٠) مساءاً	
الثلاثاء	البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الأثقال الغير متوازنة داخل صالة الأثقال من الساعة (٨ : ١٠) مساءاً	البرنامج التدريبي التقليدي داخل صالة الأثقال من الساعة (٦ : ٨) مساءاً
الأربعاء	برنامج التدريب على البساط من الساعة (٨: ١٠) مساءاً	
الخميس	البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الأثقال الغير متوازنة داخل صالة الأثقال من الساعة (٦ : ٨) مساءاً	البرنامج التدريبي التقليدي داخل صالة الأثقال من الساعة (٨ : ١٠) مساءاً
الجمعة	الراحة الأسبوعية	

حيث تم تقسيم البرنامج التدريبي المقترح إلي ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التأسيس لتنمية كل متغيرات القوة باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة مع التركيز على تحمل القوة ومدتها (٣) أسابيع.

- مرحلة الإعداد لتنمية كل متغيرات القوة باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة مع التركيز على القوة القصوى ومدتها (٣) أسابيع.
- مرحلة ما قبل المنافسة لتنمية كل متغيرات القوة باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة مع التركيز على القوة الخاصة (القوة المتفجرة والقوة المميزة بالسرعة) ومدتها (٤) أسابيع.

- **عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (٣٠ وحدة).**
- **زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ق).**
- **الزمن الكلى للبرنامج (٣٦٠٠ق) أي (٦٠ ساعة).**
- **طرق التدريب المستخدمة.**

(التدريب الفتري منخفض الشدة – التدريب الفتري مرتفع الشدة – التدريب التكراري)

نظام المجموعات الخفيفة الثقيلة Light–heavy sets (١٣: ٨٧)

- **تحديد شدة الأحمال التدريبية:**

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج حيث بلغت:-

- الشدة القصوى (٩٥٪ – ١٠٠٪).
- الشدة الأقل من القصوى (٨٥٪ – ٩٤٪).
- الشدة المرتفعة (٧٥٪ – ٨٤٪).
- الشدة المتوسطة (٦٥٪ – ٧٤٪).
- الشدة المنخفضة (٥٠٪ – ٦٤٪).

ترتيب تدريب متغيرات القوة العضلية داخل الوحدة التدريبية بالأثقال

أولا القوة القصوى.

ثانيا القوة الانفجارية

ثالثا القوة المميزة بالسرعة.

رابعا تحمل القوة. (١٥: ٩٢)

التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح. مرفق (٥)

هي عبارة عن تدريبات بالأثقال الحرة بحيث عند التدريب بها يكون فيه عدم توازن والمقصود بعدم التوازن هنا أن اللاعب يستخدم قوة في جانب أكثر من الجانب الأخر وتم تطبيق ذلك بعدة طرق:-

أولا استخدام تدريبات البار الأولمبي مع وضع أثقال غير متساوية في ضوء التقنين السابق في ضوء الوصلات النسبية لأجزاء الجسم.

ثانيا استخدام البار الأولمبي الحر مع تعليق أستيك مقاومة مطاط في طرفي البار ثم تعليق الاثقال في نهاية الاستيك في كلا الطرفين بحيث يصبح الاثقال متماثلة في الوزن ومتدلية لأسفل وبها حركات اهتزاز رأسية وأفقية في اتجاهات عشوائية حيث يصبح عدم التوازن هنا في عدم ثبات الوزن وحركته العشوائية الدائمة نتيجة فعل الأستيك المطاط فاللاعب هنا يبذل قوة متغيرة بين الجانبين لمحاولة التحكم في ثبات البار.

ثالثا استخدام دمبل واحد فقط في احدى اليدين واليد الأخرى تكون حرة ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط بها الثقل والاخرى حرة ليس بها أي أثقال فاللاعب هنا يستخدم قوة في جنب دون الأخرى.

رابعا استخدام البار المثبت من أحد طرفيه حيث يتم مسك طرف البار بيد واحدة واليد الأخرى حرة ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط بها الثقل والاخرى حرة ليس بها أي أثقال فاللاعب هنا يستخدم قوة في جنب دون الأخرى.

خامسا استخدام الكابل كروس (cable crossover) يتم مسك قبضة بيد واحدة واليد الأخرى حرة ويصبح عدم التوازن هنا أثناء الأداء يكون من خلال يد واحدة فقط ممسكة القبضة والاخرى حرة ليس بها أي أثقال فاللاعب هنا يستخدم قوة في جنب دون الأخرى.

البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة

تم استخدام برنامج تدريبي مماثل للمجموعة التجريبية من حيث فترة البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة وأجزائها مع الاختلاف في ان المجموعة الضابطة استخدمت التدريبات التقليدية.

× يتم التدريب بالطريقة التقليدية وهى التدريب على عضلات الجسم عامة بحيث يكون في اليوم يتم التدريب على عضلة كبيرة مع عضلة صغيرة بشكل فردى.

× وايضا التدريب على جميع العضلات بشكل فردى في شكل دائري وذلك باستخدام جميع اجهزة الأثقال (البارات والدمبل والاجهزة الثابتة) مع عدم اعطاء اهتمام كافي بالمسارات الحركية للمهارات المستخدمة أو بأنواع التدريبات.

الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدين ، وذلك من يوم ٢٠٢٠/٨/١م : ٢٠٢٠/٨/٢١م.

الهدف من هذه الدراسة

– التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وصلاحية الأجهزة والأدوات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعة لها ومدي مناسبة المكان.

– تحديد الزمن اللازم لعملية القياس والزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.

– التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات وترتيب سيرها ومدى ملائمتها للمرحلة السنية.

– التأكد من مناسبة زمن الوحدة التدريبية لتحقيق هدفها من خلال تطبيق وحدة تجريبية وتجربة محتوياتها.

– **قياس أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة** لأفراد عينة البحث لكل تدريب من التدريبات المستخدمة في البرنامج وذلك من يوم ٢٠٢٠/٨/١٦م : ٢٠٢٠/٨/٢١م. **مرفق (٦)**

– **التعرف على كيفية استخدام كارت التدريبات** المستخدم والذي يوزع على كل لاعب أثناء وحدة التدريبات. **مرفق (٧)**

– شرح كيفية أداء التدريبات المستخدمة عمليا وكيفية التنفس السليم أثناء الأداء وكذلك كيفية قراءة وتنفيذ محتوى كارت التدريب، وكيفية الانتقال والتحرك بين التدريبات.

وتم التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث وكذلك الأدوات ومكان إجراء القياسات ، بالإضافة إلى التأكد من إلمام المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات لتلافي أخطاء القياس.

– صدق الاختبار

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة من خارج عينة البحث الأصلية وأخرى مميزة (الاستطلاعية) ١/٨/٢٠٢٠م : ٦/٨/٢٠٢٠م وبلغ عدد كل مجموعة (١٠) مصارعين.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة)

في الاختبارات قيد البحث ن١ =ن٢= (١٠)

المتغيرات			المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		ت
			س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة		زمن ٣ برمة عالية بالشاخص	٧	٠.٣٨	٨.٤٦	٠.٤٨	*٧.٥٤
		زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص	٥.٩٩	٠.٣٣	٦.٨١	٠.١٣	*٧.٢١
		زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	٦.٢٣	٠.٤٦	٧.٤١	٠.٢٥	*٥.٣٢
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس بالزميل	٣.٢	٠.٣٣	٤.١٦	٠.١١	*٧.٨٣
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٠.٥	٨.٩٦	١٢٨	٦.٣٢	*٦.٤٩
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٩	٦.٩٩	١٣٥.٥	٧.٢٥	*٧.٣٨
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٣.٥	٦.٢٦	١٣١	٣.٩٤	*٩.٦٢
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر	١٤٤.٥	٥.٥	١٢٣.٥	٤.٧٤	*٩.١٤
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر	١٦١	٧.٣٨	١٤١.٥	٦.٦٩	*٦.١٩
		للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر	١٥١	٨.٠٩	١٢٩	٦.١٥	*٦.٨٤
		القبضة اليمنى بالمانومتر.	١١٥.٤	٥.٩٧	٩٩.٢	٦.٣	*٥.٩
		القبضة اليسرى بالمانومتر.	١١٤.٩	٧.٥	١٠١.٧	٣.٧٤	*٤.٩٨
		عضلات الظهر الديناموميتر	١٢٦.٧	٨.٧١	١١٢.٧	٨.٨٨	*٣.٥٦
		عضلات الرجلين الديناموميتر	٢٢٩	٢٦.٨	٢٠٠	١١.٣٩	*٣.١٤

المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق	٢.٨	١.٩٣	١.٨	١.٦٩	*٢.٤٧
	برمة عالية بالزميل من جهة اليمين	٥.٥	٠.٥٣	٤.٤	٠.٥٢	*٤.٧١
	برمة عالية بالزميل من جهة اليسار	٣.٧	٠.٤٨	٣.٢	٠.٤٢	*٢.٤٧
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين	٥.٧	٠.٥	٤.٦	٠.٨٤	*٣.٥٨
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار	٣.٨	٠.٤٢	٣.١	٠.٣٢	*٤.٢
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين	٥.٩	٠.٣٢	٤.١	٠.٣١	*١٢.٧٣

تحمل القوة	الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق	١٧.٨	١.٥٥	١٥.٢	١.١٣	*٤.٢٨
	الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق	١٧.٤	١.٨٩	١٥.٤	٠.٥٢	*٣.٢٢
	الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق	١٧.٦	١.٧١	١٥.٣	٠.٤٨	*٤.٠٩
المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق	٢.٨	١.٩٣	١.٨	١.٦٩	*٢.٤٧
	برمة عالية بالزميل من جهة اليمين	٥.٥	٠.٥٣	٤.٤	٠.٥٢	*٤.٧١
	برمة عالية بالزميل من جهة اليسار	٣.٧	٠.٤٨	٣.٢	٠.٤٢	*٢.٤٧
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين	٥.٧	٠.٥	٤.٦	٠.٨٤	*٣.٥٨
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار	٣.٨	٠.٤٢	٣.١	٠.٣٢	*٤.٢
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين	٥.٩	٠.٣٢	٤.١	٠.٣١	*١٢.٧٣
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار	٣.٩	٠.٣	٢.٦	٠.٥٢	*٦.٧٩
	تلفيحة بالزميل من جهة اليمين	٥.٤	٠.٥٢	٤.٣	٠.٤٨	*٤.٩٢
	تلفيحة بالزميل من جهة اليسار	٣.٦	٠.٥	٣	٠	*٣.٦٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٠١)

يتضح من **جدول (٦)** وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات

	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار	٣.٩	٠.٣	٢.٦	٠.٥٢	*٦.٧٩
	تلفيحة بالزميل من جهة اليمين	٥.٤	٠.٥٢	٤.٣	٠.٤٨	*٤.٩٢
	تلفيحة بالزميل من جهة اليسار	٣.٦	٠.٥	٣	٠	*٣.٦٧

٢-ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على عينة الاستطلاعية المكونة من (١٠) مصارعين وذلك أيام ١٣ : ١٥ /٨/ ٢٠٢٠م بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث للعينة الاستطلاعية ن=(١٠)

المتغيرات			تطبيق أول		تطبيق ثاني		ر
			س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة		زمن ٣ برمة عالية بالشاخص	٧	٠.٣٨	٦.٩٦	٠.٣٩	٠.٩
		زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص	٥.٩٩	٠.٣٣	٥.٩٥	٠.٣٥	٠.٩
		زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	٦.٢٣	٠.٤٦	٦.١٨	٠.٤٨	٠.٩
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس بالزميل	٣.٢	٠.٣٣	٣.١٥	٠.٣١	٠.٩
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٠.٥	٨.٩٦	١٥٣	٨.٥٦	٠.٩
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٩	٦.٩٩	١٦١	٥.٦٨	٠.٩
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٣.٥	٦.٢٦	١٥٦	٥.١٦	٠.٩
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر	١٤٤.٥	٥.٥	١٤٧	٥.٣٧	٠.٨
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر	١٦١	٧.٣٨	١٦٣.٥	٥.٧٩	٠.٩
		للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر	١٥١	٨.٠٩	١٥٢	٦.٧٥	٠.٩
		القبضة اليمنى بالمانومتر.	١١٥.٤	٥.٩٧	١١٥.٩	٥.٨٩	٠.٩
		القبضة اليسرى بالمانومتر.	١١٤.٩	٧.٥	١١٥.٦	٦.٤٢	٠.٩
		عضلات الظهر الديناموميتر	١٢٦.٧	٨.٧١	١٢٨.٢	٧.٩٩	٠.٩
		عضلات الرجلين الديناموميتر	٢٢٩	٢٦.٨	٢٣٠.٣	٢٤.٨٤	٠.٩
تحمل القوة		الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق	١٧.٨	١.٥٥	١٨.١	١.٣٧	٠.٩
		الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق	١٧.٤	١.٨٩	١٧.٥	١.٧٧	٠.٩
		الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق	١٧.٦	١.٧١	١٧.٥	١.٥٨	٠.٩
المتغيرات المهارية		مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق	٢.٨	١.٩٣	٣.٢	١.٦٩	٠.٧
		برمة عالية بالزميل من جهة اليمين	٥.٥	٠.٥٣	٥.٦	٠.٥٢	٠.٨

	برمة عالية بالزميل من جهة اليسار	٣.٧	٠.٤٨	٣.٨	٠.٤٢	٠.٧
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين	٥.٧	٠.٥	٥.٦	٠.٥	٠.٨
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار	٣.٨	٠.٤٢	٣.٧	٠.٤٨	٠.٧
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين	٥.٩	٠.٣٢	٦	٠.٤٧	٠.٧
	براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار	٣.٩	٠.٣	٤	٠.٥	٠.٧
	تلفيحة بالزميل من جهة اليمين	٥.٤	٠.٥٢	٥.٣	٠.٤٨	٠.٨
	تلفيحة بالزميل من جهة اليسار	٣.٦	٠.٥	٣.٥	٠.٥٣	٠.٨

قيمة "ر" الجدولية (٠.٦٣٢)عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من **(جدول ٧)** أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

٣- **قياس أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة** لأفراد عينة البحث لكل تدريب من التدريبات المستخدمة في البرنامج وذلك من يوم ٢٠٢٠/٨/١٦م : ٢٠٢٠/٨/٢١م.

- **القياسات القبلية** :أجريت القياسات القبلية لأفراد عينة البحث أيام ٢٠٢٠/٨/٢٣م إلى ٢٠٢٠/٨/٢٨م.
- **تنفيذ البرنامج** :تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٣٠م إلى ٢٠٢٠/١١/٥م.
- **القياسات البعدية** :تم إجراء القياسات البعدية أيام ٢٠٢٠/١١/٦م إلى ٢٠٢٠/١١/١١م بنفس شروط ومواصفات القياس القبلى وبنفس المكان.

المعالجات الإحصائية:

وقد استعان الباحث في معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابى
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- معامل ايتا^{2}
- اختبار دلالة الفروق (ت)
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

أولا عرض النتائج

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث المهارى ن = (١٠)

المتغيرات			القياس القبلي		القياس البعدي		ت
			س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة		زمن ٣ برمة عالية بالشاخص	٧.٠٣	٠.٦٦	٥.٨١	٠.٥٦	*٢٣.٨٨
		زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص	٥.٧٩	٠.٣٩	٤.٦١	٠.٤٧	*٢٤.١
		زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	٦.٠٦	٠.٣٤	٤.٧٨	٠.٤	*٣٧.٧٨
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس بالزميل	٣.١٨	٠.٢٥	٢.٧١	٠.١٨	*٦.٠٩
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٢.٥	٧.٩١	١٧٥	٦.٢٤	*١٠.٥
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٦١.٥	٦.٢٦	١٨٨	٥.٣٧	*٣٤.٦٩
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	١٥٦.٥	٦.٢٥	١٧٧.٥	٦.٧٧	*٣١.٥
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر	١٤١	٦.٥٨	١٥٩.٥	٤.٩٧	*٢٤.٢٢
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر	١٦٣.٥	٧.٤٨	١٨٥	٧.٤٥	*٢٨.١٥
		للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر	١٥١.٥	٨.٨٣	١٧٤	٧.٧٥	*٢٧
		القبضة اليمنى بالمانومتر.	١١٥	٨.٣٣	١٢٦.٣	٧.٨٩	*٣٣.٧٣
		القبضة اليسرى بالمانومتر.	١١٥.٢	١٥.٧٣	١٣٠.٣	١٢.٤٢	*١٠.٤٨
		عضلات الظهر الديناموميتر	١٤٦.٣	١٨.٢٩	١٦٧.٥	١٨.٤٥	*٣٨.٢٨
		عضلات الرجلين الديناموميتر	٢١٨.١	٢٠.٦٢	٢٦٠.٨	٢٠.٥٦	*٤٣.١٦
تحمل القوة		الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق	١٧.٧	١.٤٩	٢٤.٣	١.٧	*٢١.٦
		الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق	١٧.٨	١.٥٥	٢٤.٧	١.٤٩	*٦٩
		الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق	١٨	١.٢٥	٢٥.١	١.٢٩	*٣٩.٥٥
المتغيرات المهارية		مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق	٢	١.٢١	٦	٢.١١	*٦.٧١
		برمة عالية بالزميل من جهة اليمين	٥.٥	٠.٥٣	٧.٥	٠.٥٣	*٧.٧٥
		برمة عالية بالزميل من جهة اليسار	٣.٧	٠.٤٨	٧.٤	٠.٥٢	*١٤.٢١
		رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين	٥.٧	٠.٤٨	٧.٧	٠.٤٨	*١٣.٤٢
		رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار	٣.٩	٠.٣٢	٧.٦	٠.٥٢	*٢٤.٢٢
		براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين	٥.٩	٠.٣١	٨.٦	٠.٥	*١٢.٦٥
		براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار	٣.٨	٠.٤٢	٨.٥	٠.٥٣	*٢٢.٠٢
		تلفيحة بالزميل من جهة اليمين	٥.٤	٠.٥٢	٨.٥	٠.٥	*١١.١٩
		تلفيحة بالزميل من جهة اليسار	٣.٦	٠.٥٢	٨.٦	٠.٥٢	*١٩.٧١

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من **جدول (٨)** وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي) للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث المهارى ن = (١٠)

المتغيرات			القياس القبلى		القياس البعدى		ت
			س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة		زمن 3 برمة عالية بالشاخص	7.11	0.28	6.9	0.31	*8.5
		زمن 3 رميات خلفية بالشاخص	5.94	0.31	5.77	0.32	*12.43
		زمن 3 رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	6.27	0.51	6.07	0.52	*11.29
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمى خلفا بالتقوس بالزميل	3.26	0.28	3	0.24	*11.33
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	149.5	7.62	161	5.16	*6.87
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	161	6.58	172.5	7.17	*10.78
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	154	6.58	163	5.37	*6.19
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس بالديناموميتر	141	5.68	150	4.08	*5.51
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس بالديناموميتر	159.5	6.43	171.5	5.29	*14.69
		للرفع لمسكة الوسط العكسية بالديناموميتر	151.5	6.69	160.5	7.98	*9
		القبضة اليمنى بالمانوميتر.	115.6	7.44	118.7	7.13	*13.29
		القبضة اليسرى بالمانوميتر.	115.8	10.16	118.3	9.72	*7.32
		عضلات الظهر بالديناموميتر	142.2	24.84	146.1	24.22	*7.73
		عضلات الرجلين بالديناموميتر	226.8	32.92	233.2	32.41	*18.83
تحمل القوة		الرفع ثم برمة عالية بالشاخص 1ق	17	1.69	20.1	3.57	*3.12
		الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص 1ق	17.1	1.79	20.2	1.81	*31
		الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص 1ق	17.3	1.57	20	1.63	*17.68

المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل 1ق	2.4	2.07	4	0	*2.45
	برمة عالية بالزميل من جهه اليمين	5.5	0.53	6.1	0.57	*3.67
	برمة عالية بالزميل من جهه اليسار	3.6	0.51	4.2	0.42	*3.6
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليمين	5.7	0.48	6.3	0.67	*2.25
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليسار	3.7	0.48	4.1	0.32	*2.45
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليمين	5.7	0.48	6.2	0.42	*2.3
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليسار	3.7	0.48	4.4	0.52	*3.28
	تلفيحة بالزميل من جهه اليمين	5.4	0.52	6	0	*3.67
	تلفيحة بالزميل من جهه اليسار	3.5	0.53	4	0.67	*2.42

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من **جدول (٩)** وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن١ = ن٢=(١٠)

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة	زمن 3 برمة عالية بالشاخص	5.81	0.56	6.9	0.31	*5.39
	زمن 3 رميات خلفية بالشاخص	4.61	0.47	5.77	0.32	*6.42
	زمن 3 رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	4.78	0.4	6.07	0.52	*6.19
المتفجرة	لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمى خلفا بالتقوس بالزميل	2.71	0.18	3	0.24	*3.09

القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	175	6.24	161	5.16	*5.46
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	188	5.37	172.5	7.17	*5.47
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	177.5	6.77	163	5.37	*5.3
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس بالديناموميتر	159.5	4.97	150	4.08	*4.67
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس بالديناموميتر	185	7.45	171.5	5.29	*4.66
		للرفع لمسكة الوسط العكسية بالديناموميتر	174	7.75	160.5	7.98	*3.84
		القبضة اليمنى بالمانوميتر.	126.3	7.89	118.7	7.13	*2.26
		القبضة اليسرى بالمانوميتر.	130.3	12.42	118.3	9.72	*2.41
		عضلات الظهر بالديناموميتر	167.5	18.45	146.1	24.22	*2.22
		عضلات الرجلين بالديناموميتر	260.8	20.56	233.2	32.41	*2.27
تحمل القوة		الرفع ثم برمة عالية بالشاخص 1ق	24.3	1.7	20.1	3.57	*3.36
		الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص 1ق	24.7	1.49	20.2	1.81	*6.06
		الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص 1ق	25.1	1.29	20	1.63	*7.76
المتغيرات المهارية		مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل 1ق	6	2.11	4	0	*3
		برمة عالية بالزميل من جهه اليمين	7.5	0.53	6.1	0.57	*5.72
		برمة عالية بالزميل من جهه اليسار	7.4	0.52	4.2	0.42	*15.18
		رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليمين	7.7	0.48	6.3	0.67	*5.33
		رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليسار	7.6	0.52	4.1	0.32	*18.28
		براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليمين	8.6	0.5	6.2	0.42	*11.38
		براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليسار	8.5	0.53	4.4	0.52	*17.57
		تلفيحة بالزميل من جهه اليمين	8.5	0.5	6	0	*15
		تلفيحة بالزميل من جهه اليسار	8.6	0.52	4	0.67	*17.25

قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من **جدول (١٠)** وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١١)

قيمة تأثير البرنامج "إيتا ٢" ونسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي)

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = (١٠)

المتغيرات			القياس القبلى		القياس البعدى		معامل إيتا2	نسبة التحسن
			س	±ع	س	±ع		
القوة المميزة بالسرعة		زمن 3 برمة عالية بالشاخص	7.03	0.66	5.81	0.56	0.9	٪17.35
		زمن 3 رميات خلفية بالشاخص	5.79	0.39	4.61	0.47	0.9	٪20.38
		زمن 3 رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	6.06	0.34	4.78	0.4	0.9	٪21.12
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمى خلفا بالتقوس بالزميل	3.18	0.25	2.71	0.18	0.8	٪14.8
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	152.5	7.91	175	6.24	0.9	٪14.75
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	161.5	6.26	188	5.37	0.9	٪16.41
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	156.5	6.25	177.5	6.77	0.9	٪13.42
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس بالديناموميتر	141	6.58	159.5	4.97	0.9	٪13.12
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس بالديناموميتر	163.5	7.48	185	7.45	0.9	٪13.15
		للرفع لمسكة الوسط العكسية بالديناموميتر	151.5	8.83	174	7.75	0.9	٪14.85
		القبضة اليمنى بالمانوميتر.	115	8.33	126.3	7.89	0.9	٪9.8
		القبضة اليسرى بالمانوميتر.	115.2	15.73	130.3	12.42	0.9	٪13.11
		عضلات الظهر بالديناموميتر	146.3	18.29	167.5	18.45	0.9	٪14.49
		عضلات الرجلين بالديناموميتر	218.1	20.62	260.8	20.56	0.9	٪19.57

تحمل القوة	الرفع ثم برمة عالية بالشاخص 1ق	17.7	1.49	24.3	1.7	0.9	٪37.29
	الرفع ثم رمي خلفية بالشاخص 1ق	17.8	1.55	24.7	1.49	0.9	٪38.76
	الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص 1ق	18	1.25	25.1	1.29	0.9	٪39.44
المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل 1ق	2	1.21	6	2.11	0.8	٪200
	برمة عالية بالزميل من جهه اليمين	5.5	0.53	7.5	0.53	0.8	٪36.36
	برمة عالية بالزميل من جهه اليسار	3.7	0.48	7.4	0.52	0.9	٪100
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليمين	5.7	0.48	7.7	0.48	0.9	٪35.09
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليسار	3.9	0.32	7.6	0.52	0.9	٪94.87
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليمين	5.9	0.31	8.6	0.5	0.9	٪45.76
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليسار	3.8	0.42	8.5	0.53	0.9	٪123.68
	تلفيحة بالزميل من جهه اليمين	5.4	0.52	8.5	0.5	0.9	٪57.41
	تلفيحة بالزميل من جهه اليسار	3.6	0.52	8.6	0.52	0.9	٪138.89

تشير نتائج **جدول (١١)** إلى أن قيمة (إيتا^{2}) لجميع المتغيرات أعلى من (٠.٥) مما يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية و نسبة التحسن تراوحت بين (٩.٨٪، ٢٠٠٪) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في اتجاه القياس البعدي.

التقدير لمعامل ايتا٢

- (من صفر إلى أقل من ٠.٣ = تأثير ضعيف)
- (من ٠.٣ إلى أقل من ٠.٥ = تأثير متوسط)
- (من ٠.٥ إلى واحد صحيح = تأثير قوي)

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية والمهارى قيد البحث ن = (١٠)

المتغيرات			القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن
			س	±ع	س	±ع	
القوة المميزة بالسرعة		زمن 3 برمة عالية بالشاخص	7.11	0.28	6.9	0.31	٪2.95
		زمن 3 رميات خلفية بالشاخص	5.94	0.31	5.77	0.32	٪.2.86
		زمن 3 رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص	6.27	0.51	6.07	0.52	٪3.19
المتفجرة		لرفعة الوسط الأمامية ثم الرمى خلفا بالتقوس بالزميل	3.26	0.28	3	0.24	٪7.9
القوة القصوى	الحركية	بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	149.5	7.62	161	5.16	٪7.69
		بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	161	6.58	172.5	7.17	٪7.14
		بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل	154	6.58	163	5.37	٪5.84
	الثابتة	للرفع للبرمة العالية بالتقوس بالديناموميتر	141	5.68	150	4.08	٪6.38
		للرفع للرمية الخلفية بالتقوس بالديناموميتر	159.5	6.43	171.5	5.29	٪7.52
		للرفع لمسكة الوسط العكسية بالديناموميتر	151.5	6.69	160.5	7.98	٪5.94
		القبضة اليمنى بالمانوميتر.	115.6	7.44	118.7	7.13	٪2.68
		القبضة اليسرى بالمانوميتر.	115.8	10.16	118.3	9.72	٪2.1
		عضلات الظهر بالديناموميتر	142.2	24.84	146.1	24.22	٪2.74
		عضلات الرجلين بالديناموميتر	226.8	32.92	233.2	32.41	٪2.82
تحمل القوة		الرفع ثم برمة عالية بالشاخص 1ق	17	1.69	20.1	3.57	٪18.24
		الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص 1ق	17.1	1.79	20.2	1.81	٪18.13
		الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص 1ق	17.3	1.57	20	1.63	٪15.61

المتغيرات المهارية	مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل 1ق	2.4	2.07	4	0	٪66.67
	برمة عالية بالزميل من جهه اليمين	5.5	0.53	6.1	0.57	٪10.91
	برمة عالية بالزميل من جهه اليسار	3.6	0.51	4.2	0.42	٪16.67
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليمين	5.7	0.48	6.3	0.67	٪10.53
	رمية الوسط العكسية بالزميل من جهه اليسار	3.7	0.48	4.1	0.32	٪10.81
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليمين	5.7	0.48	6.2	0.42	٪8.77
	براوليه شاكوش بالزميل من جهه اليسار	3.7	0.48	4.4	0.52	٪18.92
	تلفيحة بالزميل من جهه اليمين	5.4	0.52	6	0	٪11.11
	تلفيحة بالزميل من جهه اليسار	3.5	0.53	4	0.67	٪14.29

تشير نتائج **جدول** (١٢) إلى أن قيمة نسبة التحسن تراوحت بين (٢.١٪، ٦٦.٦٧٪) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية في اتجاه القياس البعدي.

ثانيا مناقشة النتائج

في ضوء العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار أهداف وفروض البحث واسترشاداً بنتائج الدراسات السابقة وما ورد بالمراجع العلمية يبدأ الباحث بمناقشة تلك النتائج فيما يلي

يتضح من **جدول** (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات زمن ٣ برمة عالية بالشاخص (٢٣.٨٨)، زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص (٢٤.١)، زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص (٣٧.٧٨)، بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (١٠.٥)، بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٣٤.٦٩)، بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٣١.٥)، للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر (٢٤.٢٢)، للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر (٢٨.١٥)، للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر (٢٧)، القبضة اليمنى بالمانومتر

(٣٣.٧٣)، القبضة اليسرى بالمانومتر (١٠.٤٨)، عضلات الظهر الديناموميتر (٣٨.٢٨)، عضلات الرجلين الديناموميتر (٤٣.١٦)، الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق (٢١.٦)، الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق (٦٩)، الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق (٣٩.٥٥)، مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق (٦.٧١)، برمة عالية بالزميل من جهة اليمين (٧.٧٥)، برمة عالية بالزميل من جهة اليسار (١٤.٢١)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين (١٣.٤٢)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار (٢٤.٢٢)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين (١٢.٦٥)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار (٢٢.٠٢)، تلفيحة بالزميل من جهة اليمين (١١.١٩)، تلفيحة بالزميل من جهة اليسار (١٩.٧١)، وهى قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي كانت (١.٨٣٣) عند درجة حرية (٩)، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة والموضوعة من قبل الباحث والتي راعى فيها التماثل بين ما يحدث داخل المنافسات من خلال توزيع واخراج القوة، إشراك أكبر قدر من العضلات العاملة والمفاصل وفى أتجاه المسارات الحركية للأداء المهارى قد أثرت على المتغيرات البدنية قيد البحث والمتغيرات المهارية، حيث يذكر **محمد عشماوي** (٢٠٠٣)(٢٢)، **علاء قناوي** (١٩٩٦)(١٧) أنه لكى يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفاعلية في المباريات فإن ذلك يتطلب اعدادا خاصا يتضمن الجانب البدني مرتبطا بالجانب المهارى.

فيجب الاهتمام بتدريبات الأثقال الغير متوازنة والتي تساعد علي تنمية القوة العضلية لمجموعات متعددة من عضلات الجسم الأساسية والثانوية وفق ما يحدث فعليا داخل المنافسات والتي تعمل على الربط فيما بينها أثناء أداء حركة التمرين وهو ما يتطلبه اللاعب أثناء أداء الانقباضات العضلية للمهارات الحركية المختلفة وهو ما أدى إلى تحسن متغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.

وهذا ما يؤكده **مسعد على محمود وأخرون** (١٩٩٨) أن التدريب بالأثقال وسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع بشدة وتلعب دورا أساسيا وجوهريا في زيادة فعالية الأداء المهارى للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة.(٢٧: ٧٧)

ويشير كلا من **ذكى محمد حسن** (٢٠٠٤)، **محمد جابر بريقع**، **إيهاب فوزى البديوي** (٢٠٠٤) إلى ان القوة العضلية بأنواعها هي الأساس أو القاعدة الرئيسية الخاصة بمعظم الأنشطة

الرياضية وخاصة الانشطة التي تعتمد على القوة العضلية بأنواعها والسرعة والحركات المتفجرة كالمصارعة.(٧ : ١٧)(٢٣ :٨)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلا من **بلال مرسى وتوت (٢٠٢٠)(٥)**، **سحر مرسى (٢٠٢٠)(٨)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣١)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣٢)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٦)(٣٣)**، **نبيل الشوربجى (٢٠٠٨)(٢٩)**، **أحمد شعراوي محمد أحمد(٢٠٠٢م)(١)**، **أسامة حسنى الشوربجى(٢٠٠١م)(٢)**، **نوفيكوف ,.Novikov,A (١٩٩٩)(٣٥)**، **صبري على قطب (١٩٩٧)(٩)**، **صلاح محمد عسران (١٩٩٦)(١٠)**، **على السعيد ريحان (١٩٩٤)(١٩)** على أن تدريبات الأثقال لها تأثير إيجابي على تحسين القوة الخاصة.

كما يتضح من **جدول (١١)** أن قيمة معامل "**إيتا٢**" قوة تأثير البرنامج كانت أكبر من (٠.٥) مما يدل ذلك على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة والموضوعة من قبل الباحث والتي كانت لها قوة تأثير كبيرة وكانت ذات فاعلية على تنمية وتطوير القدرات البدنية قيد البحث والمتغيرات المهارية والذى راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية والذى يحتوى على تدريبات تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار العضلي والحركي ، مما كان له الأثر الكبير على تلك المتغيرات، وذلك يتفق مع **صلاح عسران (١٩٩٦)(١٠)** أن القوة العضلية تعد من أهم متطلبات رياضة المصارعة نظرا لطبيعة الأداء وتعدد المقاومات التي يواجها المصارع أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد، حيث يؤكد **محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠)** أن تنمية المهارات الحركية يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية حيث أن اللاعب لن يستطيع اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره إلى الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط.(٢٤: ٨٠)

فتدريبات الأثقال الغير متوازنة من التدريبات الهامة التي تساعد علي تنمية القوة العضلية للمصارع وهو ما يتطلبه الأداء خلال المنافسات نظرا لطبيعة الأداء وتعدد المقاومات التي يواجها المصارع أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد وهذه من أهم سمات تدريبات الأثقال الغير

متوازنة وهي التركيز علي المجموعة العضلية بشكل يخدم الأداء الحركي حيث تنقل الحركة من الطرف السفلي إلي الطرف العلوي والعكس وكذلك توزيع القوة حسب احتياج الموقف الفعلي في المنافسة كما أنها تعمل على إحداث توازن بين الطرفين من خلال تقنين وتوزيع العمل بالتساوي بينهما مما يؤثر بشكل كبير على الاداء المهاري والبدني.

ويدعم هذه النتائج نسبة التحسن حيث تشير نتائج **جدول (١١)** إلى نسبة التحسن بين القياسيين (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن بين (٩.٨٪، ٢٠٠٪)مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة الموضوعة من قبل الباحث قد أدت إلى تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وأن استخدام الاختلاف عن المألوف في تدريبات الأثقال باستخدام بعض التدريبات الغير متوازنة قد أضاف مبدأ التنوع والتغيير كمبدأ من مبادئ وأساسيات التدريب الرياضي فسوف يزيل الرتابة والملل ويزيد من اندفاع اللاعبين على بذل الجهد في أداء وحداتهم التدريبية وهذا يؤدى إلى الاستفادة القصوى من التدريب، حيث يذكر **موسى فهمى، عادل على (١٩٩٤)**أن الغرض من التدريبات الموضوعة هو اعداد مجموعات عضلية معينة لتناسب مهارات نوع النشاط أي أنها تعمل على تطوير العضلات العاملة في المهارة مع الاهتمام بالنواحي الفنية جنبا إلى جنب وغالبا ما تكون هذه التدريبات صعبة ومركبة.(٢٨: ٩٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلا من **بلال مرسى وتوت (٢٠٢٠)(٥)**، **سحر مرسى (٢٠٢٠)(٨)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣١)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣٢)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٦)(٣٣)**، **نبيل الشوربجى (٢٠٠٨)(٢٩)**، **أحمد شعراوي محمد أحمد(٢٠٠٢م)(١)**، **أسامة حسنى الشوربجى(٢٠٠١م)(٢)**، **نوفيكوف Novikov,A., (١٩٩٩)(٣٥)**، **صبري على قطب (١٩٩٧)(٩)**، **صلاح محمد عسران (١٩٩٦)(١٠)**، **على السعيد ريحان (١٩٩٤)(١٩)** على أن تدريبات الأثقال لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى.

يتضح من **جدول (٩)** وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات زمن ٣ برمة عالية بالشاخص

(٨.٥)، زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص (١٢.٤٣)، زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص (١١.٢٩)، بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٦.٨٧)، بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (١٠.٧٨)، بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٦.١٩)، للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر (٥.٥١)، للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر (١٤.٦٩)، للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر (٩)، القبضة اليمنى بالمانومتر (١٣.٢٩)، القبضة اليسرى بالمانومتر (٧.٣٢)، عضلات الظهر الديناموميتر (٧.٧٣)، عضلات الرجلين الديناموميتر (١٨.٨٣)، الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق (٣.١٢)، الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق (٣١)، الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق (١٧.٦٨)، مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق (٢.٤٥)، برمة عالية بالزميل من جهة اليمين (٣.٦٧)، برمة عالية بالزميل من جهة اليسار (٣.٦)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين (٢.٢٥)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار (٢.٤٥)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين (٢.٣)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار (٣.٢٨)، تلفيحة بالزميل من جهة اليمين (٣.٦٧)، تلفيحة بالزميل من جهة اليسار (٢.٤٢)، وهى قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي كانت (١.٨٣٣) عند درجة حرية (٩)، مما يدل على أن البرنامج التدريبي التقليدي قد أثر على هذه المتغيرات البدنية نتيجة الاستمرار في التدريب.

وتشير نتائج **جدول (١٢)** إلى نسبة التحسن بين القياسيين (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن بين (٢.١٪، ٦٦.٦٧٪)، ويعزو الباحث هذه الفروق وهذا التقدم إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي قد أدى إلى التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة وذلك لانتظام اللاعبين والتزامهم في التدريب وتكرار اداء التدريبات والذى أدى بدوره إلى الارتقاء بالمتغيرات قيد البحث حيث يذكر **عادل عبد البصير (١٩٩٩)** أن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل.(١٢: ٧٢)

ويتضح من **الجدول (١٠)** إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث والمتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث

كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) والتي كانت (١.٧٣٤) عند درجة حرية (١٨) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات زمن ٣ برمة عالية بالشاخص (٥.٣٩)، زمن ٣ رميات خلفية بالشاخص (٦.٤٢)، زمن ٣ رميات بمسكة الوسط العكسية بالشاخص (٦.١٩)، بمسكة البرمة العالية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٥.٤٦)، بمسكة الرمية الخلفية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٥.٤٧)، بمسكة الوسط العكسية بجهاز أثقال الرفع من أسفل (٥.٣)، للرفع للبرمة العالية بالتقوس الديناموميتر (٤.٦٧)، للرفع للرمية الخلفية بالتقوس الديناموميتر (٤.٦٦)، للرفع لمسكة الوسط العكسية الديناموميتر (٣.٨٤)، القبضة اليمنى بالمانومتر (٢.٢٦)، القبضة اليسرى بالمانومتر (٢.٤١)، عضلات الظهر الديناموميتر (٢.٢٢)، عضلات الرجلين الديناموميتر (٢.٢٧)، الرفع ثم برمة عالية بالشاخص ١ق (٣.٣٦)، الرفع ثم رمية خلفية بالشاخص ١ق (٦.٠٦)، الرفع ثم رمية الوسط العكسية بالشاخص ١ق (٧.٧٦)،

مباراة مشروطة من وضع الصراع من أسفل ١ق (٣)، برمة عالية بالزميل من جهة اليمين (٥.٧٢)، برمة عالية بالزميل من جهة اليسار (١٥.١٨)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليمين (٥.٣٣)، رمية الوسط العكسية بالزميل من جهة اليسار (١٨.٢٨)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليمين (١١.٣٨)، براوليه شاكوش بالزميل من جهة اليسار (١٧.٥٧)، تلفيحة بالزميل من جهة اليمين (١٥)، تلفيحة بالزميل من جهة اليسار (١٧.٢٥)، وهذا يرجع بدرجة كبيرة لفاعلية تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة الموضوعة من قبل الباحث كما تؤكد هذه النتائج أيضا بصورة غير مباشرة على صحة وتشكيل الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي المستخدم وفقا لأسلوب العمل العضلي بالإضافة إلى سلامة اختيار التدريبات المستخدمة والاهتمام بصحة وسرعة أدائها حيث يؤكد **محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح** (٢٠٠٠) أن تنمية واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية القدرات البدنية الضرورية المرتبطة بتلك المهارات.(٢٤: ٨٠)

ويدعم هذه النتائج نسبة التحسن حيث تشير نتائج **جدول** (١١)، (١٢) إلى الفرق بين نسبة التحسن التي حدثت في المستوى بين البرنامج المقترح والبرنامج التقليدي.

ويرى الباحث أن هذه الفروق ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح والذى يتكون من تدريبات الأثقال الغير متوازنة والذى طبق على المجموعة التجريبية والذى يحتوى على تدريبات خاصة والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع العضلات العاملة ومتطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار الحركي ونظرا لأن الفرق الوحيد بين المجموعتين هو تدريبات الأثقال الغير متوازنة فإن الباحث يعزو تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى تدريبات الأثقال الغير متوازنة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية.

كما أن تدريبات الأثقال الغير متوازنة والتي ركزت على الأداء الفردى واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء قد أثرت على الأداء المهارى وأدى ذلك إلى التأثير الإيجابي على مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية.

حيث تتفق تلك النتائج مع **على السعيد ريحان** نقلا عن **جيرمان وهانلى (١٩٩٤)(١٩)** أن المصارع يحتاج إلى مستويات مرتفعة من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء المهارات على نحو ملائم وبكفاءة عالية.

ويؤكد **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣)** إلى أن اتقان الأداء المهارى يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الخاصة.(١٦: ١٧١)

ويذكر أيضا **على السعيد ريحان (٢٠٠٦)** أنه يفضل إعطاء تمرينات تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات.(١٨: ١٤٦)

وبالنسبة لتحسن مستوى الأداء المهارى فإن الباحث يعزو ذلك إلى تدريبات الأثقال الغير متوازنة حيث أن الإتقان في المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية متطلبات الاداء البدنية فمستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسن القدرات البدنية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من **بلال مرسى وتوت (٢٠٢٠)(٥)**، **سحر مرسى (٢٠٢٠)(٨)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣١)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٨)(٣٢)**، **بلال مرسى وتوت Belal Morsy Witwit (٢٠١٦)(٣٣)**، **نبيل**

الشوربجى (٢٠٠٨)(٢٩)، أحمد شعراوي محمد أحمد(٢٠٠٢م)(١)، أسامة حسنى الشوربجى(٢٠٠١م)(٢)، نوفيكوف Novikov,A., (١٩٩٩)(٣٥)، صبري على قطب (١٩٩٧)(٩)، صلاح محمد عسران (١٩٩٦)(١٠)، على السعيد ريحان (١٩٩٤)(١٩) وهذا ما يتفق مع مبدأ الخصوصية في التدريب وكذلك مراعاة الفروق الفردية لكل لاعب حيث يذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(٢٠٠٥م)** أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية استخدامها في المنافسة.(١٣: ١٨٨)

ومما سبق نجد أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية والذى يحتوى على تدريبات الأثقال الغير متوازنة في اتجاه العمل العضلي ويتشابه فيها العمل العضلي مع المسار الحركي كان له تأثيرا إيجابي على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية **وبذلك تحقق فروض البحث.**

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.

٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة أثر إيجابيا على المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية.

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة أفضل من البرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات

في حدود ما اشتملت علية الدراسة من إجراءات ، وما أسفرت عنه من نتائج ، يوصي الباحث بالاتي

١- الاهتمام بالتدريبات الموجهة في اتجاه المسارات والأوضاع الحركية لمهارات المصارعة المختلفة.

٢- الاهتمام بتدريبات الأثقال الغير متوازنة خلال برامج إعداد المصارعين لرفع مستويات القوة الخاصة وفقا للمبادئ العلمية ولزيادة المقدرة على الصراع بكفاءة خلال المنافسات.

٣- الاهتمام بتقوية عضلات عن طريق تدريبات الأثقال الغير متوازنة وهو ما يتطلبه الأداء خلال المنافسات نظرا لطبيعة الأداء وتعدد المقاومات التي يواجها المصارع أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد مما يؤثر على الاداء المهاري والبدني.

٤- الاهتمام بصقل المدربين من خلال عقد الدورات التدريبية لهم وتعرف المدربين علي الأساليب التدريبية الحديثة.

٥- ضرورة تصميم برامج مشابهه للمراحل السنية المختلفة.

٦- ضرورة تصميم برامج مشابهه باستخدام تدريبات الأثقال الغير متوازنة لتنمية قوة أداء المهارات الفنية المختلفة في أوضاع الصراع المتغيرة.

٧- ضرورة التنويع في استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة عند تطبيق تدريبات الأثقال الغير متوازنة

المراجع

١ **أحمد شعراوي محمد أحمد** (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي فاعلية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة .

٢ **أسامة حسنى الشوربجى** (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٣ **أمال جابر شرارة** (٢٠٠٨): مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط١، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

٤ **إيهاب فوزى البديوي** (٢٠٠٤): تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٥ **بلال مرسى وتوت** (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الأثقال المركبة على المتطلبات البدنية ومستوى أداء مهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس للمصارعين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٦ **حسني سيد أحمد حسين** (١٩٩٢): أثر تطوير الإدراك الحس حركي علي بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية المكورة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٧ **ذكى محمد محمد حسن** (٢٠٠٤): التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.

٨ **سحر مرسى** (٢٠٢٠) التدريب بالأثقال النسبية للوصلات وفقا للنشاط الكهربي للعضلات العاملة بمهارة الدائرة الخلفية المنحنية بوضع القدمين على البار للوقوف على اليدين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٨٨، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٩ **صبري على قطب** (١٩٩٧): أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار رسالة ماجستير ،جامعة الإسكندرية .

١٠ **صلاح محمد عسران** (١٩٩٦): بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١١ **طلحه حسين حسام الدين** (١٩٩٥) الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة.

١٢ **عادل عبد البصير** (١٩٩٩): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣ **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** (٢٠٠٥): القوة العضلية تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي،ط١، الأساتذة للكتاب الرياضي، الجيزة.

١٤ **عبد العزيز النمر ،** (١٩٩٦): تدريب الأثقال تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، مركز

	ناريمان الخطيب	الكتاب للنشر، الطبعة الأولي، القاهرة.
١٥	**عثمان حسين رفعت**	(٢٠٠٣):علم التدريب الرياضي، مطابع جامعة حلوان، القاهرة.
١٦	**عصام عبد الخالق**	(٢٠٠٣): التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات، ط١١، دار المعارف، الإسكندرية.
١٧	**علاء محمد قناوي**	(١٩٩٦): تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
١٨	**على السعيد ريحان**	(٢٠٠٦): الموسوعة العلمية للمصارعين، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، القاهرة
١٩	**على السعيد ريحان**	(١٩٩٤): تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٠	**على فهمى البيك وأخرون**	(٢٠٠٩): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" الجزء الثالث، ط١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢١	**محمد إبراهيم شحاته**	(٢٠٠٣): تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولي، جامعة الإسكندرية.
٢٢	**محمد السيد عشماوي**	(٢٠٠٣): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للتقوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٢٣	**محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوي**	(٢٠٠٤): التدريب العرضي أسس – مفاهيم – تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٤	**محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح**	(٢٠٠٠): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٥	**محمد رضا الرويبي**	(٢٠٠٥): مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ماهي للطباعة، ط١، الإسكندرية.
٢٦	**مسعد علي محمود**	(٢٠٠٣):موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
٢٧	**مسعد على محمود وأخرون**	(١٩٩٨): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرة، جامعة الاسكندرية.

٢٨ **موسى فهمى إبراهيم وعادل على حسن** (١٩٩٤): التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، القاهرة.

٢٩ **نبيل حسنى الشوربجى** (٢٠٠٨): تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٠ **هشام صبحي حسن** (١٩٩٣): أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة علي تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء التلويحات علي حصان الحلق للناشئين، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

31 **Belal Witwit Morsy** (2018): Dual Guided Training Program (free and with weight) in light of kinematic features of counter attack for falling on one leg and its impact on achievement level for Wrestling players, The assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa).

32 **Belal Witwit Morsy** (2018): Cross program for weighting to develop the functional strength of the center muscles and its effect on the strength of the two side-flip skills from (Waist Turnover & High Waist Turnover) for Wrestlers, The assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa).

33 **Belal Witwit Morsy** (2016): 'The effectiveness of the use of certain Olympic bar lifting exercises in the development of under-lifting skill performance Power for

wrestlers', International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA), Egypt.

34 **Belal Morsy Witwit** (2015): Directed exercises in the light of the electrical activity of muscles and kinematic characteristics of skill of the reverse body lift and its impact on the physical and skill level of the wrestlers, International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA)Faculty of Physical Education for Girls in gezira.

35 **Novikov,A.,** (1999): Strength training for wrestling, Athlon, Roma,

36 http://forum.kooora.com

37 http://hossam-antar.yoo7.com