



تأثير برنامج تدريبي باستخدام الصولجان على مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة

د/ أيمن مسلم سليمان

د/ هاني جعفر عبدالله

د/ صالح عبدالقادر عتريس

أ/ اسامة ممدوح حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

إن إهتمام المتزايد بالرياضة وإعتبارها مقياساً لتقدم الدول جعلها حالياً مجالاً للبحث العلمي ومحط أنظار الباحثين لدراسة جوانبها المختلفة من أجل الارتقاء الفني بها في جميع المجالات, لذا نجد الدول المتقدمة في المجال الرياضي تولي إهتماماً وتخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العلمي في تلك الجوانب الأمر الذي يجعلها تستفيد من نتائج هذه الأبحاث للإرتقاء بالأداء الرياضي الذي أصبح مجالاً للتنافس على المستوى المحلي والدولي ولقد أصبح الإستناد إلى نتائج البحث العلمي هو الأساس إلى الوصول إلى مستويات القمة الرياضية, ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك , ولذا أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة المصرية كي نتمكن من الوصول للمستويات الرياضية العالمية.

ويؤكد "سكوت سونون Scott Sonnon" (٢٠٠٦م) أن الصولجان يعد من أفضل الأدوات فعالية وكفاءة في تطوير الصفات والقدرات البدنية بشكل آمن نظراً لأن طريقة أدائه تتميز بالتطويح والأرجحة وليس بالرفع مما يقلل من إمكانية حدوث الإصابة التي تحدث بأساليب أداء الأثقال التقليدية. (١١:٢٠).

وتحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل بإستمرار على دعم اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب بإعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الإهتمام في العملية التدريبية. (٤:١٠).

ويعد التدريب الرياضي المنتظم هو أحد الدعائم للوصول إلى المستويات العليا في المنافسات الرياضية وينتج عنه العديد من التغيرات في الجسم نتيجة الأداءات المتكررة للإنقباضات العضلية التي تضمن الحصول على الطاقة الضرورية وتعويض الفاقد منها خلال العملية التدريبية وتكون المسؤولة عن إرتفاع الانجاز للرياضيين. (٦٧:٩).

ويشير أيضاً "طلحة حسام الدين" (١٩٩٣م) إلى أنه نظراً للتطور السريع الذي أجتاح كافة الأنشطة من حيث مكوناتها المهارية أصبح من الصعب على العاملين في مجال التدريب



الرياضي متابعة كل ما يستجد، فقد أظهرت المنافسة أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفعيلاً للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب التنمية وصولاً للأداء الأمثل. (٤٠٥:٨)

وأتفق كلاً من "أحمد أبو الفضل" (٢٠٠٦م)، ياسر عبدالرؤوف" (٢٠٠٥م) على أن التدريبات النوعية تساهم في تطوير وتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة التي تتم عن طريق إستخدام مقاومات مختلفة كوزن الجسم والزميل والأدوات والأجهزة التي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارة. (٢٥١:١) (١٦٩:١٨).

ويشير "مسعد محمود" (٢٠٠٣م) أن التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للمصارعين، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة والتدريب عليها وتشترك فيها العضلات العاملة في الحركة. (٢٣٤:١٦).

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة للوصول إلى المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد يتميز بالشمولية والتكامل من جميع النواحي المهارية والخطية والبدنية والعقلية. (٢:٥).

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى الهبوط الواضح في الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين وعدم القدرة على تحقيق الفوز عن طريق فارق النقاط أو التفوق الفني أو لمس الأكتاف بالإضافة إلى إنخفاض قدرة اللاعبين في الإستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة بشكل يتسم بالكفاءة الفنية والكافية البدنية وعدم القدرة على الربط بين المراحل الفنية للمهارات الحركية وتوصل الباحث لهذه المشكلة عن طريق حضوره ومشاهدته للعديد من بطولات المنطقة وبطولات الجمهورية حيث ظهر للباحث إنخفاض مستوى اللياقة البدنية الذي يؤدي بالتبعية إلى إنخفاض المستوى المهاري لدى عينة البحث ناشئى رياضة المصارعة بمركز شباب ناصر النموذجي بأسيوط.

ومن خلال العرض السابق يسعى الباحث لوضع برنامج تدريبي يستخدم تدريبات الصولجان لتنمية المستوى المهاري للاعب المصارعة وذلك لأن تمرينات (الصولجان) التي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة والتي تعمل على إستثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة، ذلك بالإضافة إلى تشابه أداؤها ببعض مهارات رياضة المصارعة، فضلاً عن أن زمن المباراة يصل في الناشئين ٤ دقائق على جولتين بينهم ٣٠ ثانية راحة وفي الشباب والكبار ٦ دقائق بينهم ٣٠ ثانية راحة. الأمر الذي يحتاج من اللاعب أن يتميز بقدرات بدنية عالية لذا يسعى الباحث إلى إستخدام تمرينات الصولجان لفعاليتها في تنمية الناحية البدنية والمهارية.



ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة وعلى حد علم الباحث تبين ندرة الأبحاث التي أستخدمت الصولجان في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة المصارعة.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الصولجان ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات مهارية "البارولية الشاكوش- البارولية المقلوب- المروحة رجل المطافئ".

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات مهارية (البارولية الشاكوش - البارولية المقلوب- المروحة رجل المطافئ) لصالح القياس البعدي.

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بأسلوب القياسين (القبلي- البعدي) وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي منطقة أسيوط للمصارعة للناشئين من (١٣:١٥) سنة من أندية أسيوط والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كالتالي :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

| م | العينة | العدد |
|---|--|-------|
| ١ | العينة الأساسية | ١٠ |
| ٢ | العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) | ١٠ |
| | المجموع | ٢٠ |

يتضح من جدول (١) السابق أن العينة الأساسية (١٠) من لاعبي المرحلة الأولى (١٣:١٥ سنة) الممارسين لرياضة المصارعة والمقيدين بمركز شباب ناصر وعددهم (١٠) لاعبين وعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) وعددهم (١٠) لاعبين للمرحلة الأولى.



ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث حتى يمكن التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وقد أستلزم ذلك ضبط المتغيرات التالية :

١- (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

٢- المتغيرات البدنية.

٣- المتغيرات المهارية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء | معامل التفطح | الدلالة |
|---|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|---------|
| ١ | السن | سنة | ١٣.٣٠ | ٠.٨٢ | ٠.٦٩- | ١.٠٤- | غير دال |
| ٢ | الطول | سم | ١٥١.٨٠ | ٣.٩٤ | ٠.٠٦- | ٠.٥٨- | غير دال |
| ٣ | الوزن | كجم | ٤٧.٢٠ | ٦.٣٢ | ٠.٣٣- | ١.٠٧- | غير دال |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة | ١.٤٠ | ٠.٥٢ | ٠.٤٨- | ٢.٢٨- | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٣٨

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٠٦ : -٠.٦٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٥٨ : -٢.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (المتغيرات البدنية) للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء | معامل التفطح | الدلالة |
|---|--------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|---------|
| ١ | قوة القبضة اليمنى | كجم | ١٨.٣٠ | ١.٠٦ | ٠.٠٤- | ١.٢٤- | غير دال |
| ٢ | قوة القبضة اليسرى | كجم | ١٥.٠٠ | ٠.٦٧ | ٠.٠١ | ٠.٠٨ | غير دال |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | المتري | ٤.٠٥ | ٠.١٧ | ٠.٦٦ | ٠.٨١ | غير دال |
| ٥ | التحمل العضلي للذراعين | العدد | ٢٩.٨٠ | ١.٩٣ | ٠.٨٠- | ٠.٠٥ | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٣٨

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٦



يتضح من نتائج جدول (٣) أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٠ : ٠.٦٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٢٤ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية في المصارعة للعينة قيد البحث

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح | الدلالة |
|---|--------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| ١ | الباروليه | درجة | ٤.٥٠ | ٠.٨٥ | ١.٣٦ | ٠.١١ | غير دال |
| ٢ | الباروليه المقلوب | درجة | ٥.٧٠ | ٠.٩٥ | ٠.٧٤ | -١.٦٤ | غير دال |
| ٥ | المروحة | درجة | ٤.٩٠ | ٠.٧٤ | ٠.١٧ | -٠.٧٣ | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٨

ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٤) أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.١٧ : ١.٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٦٤ : ٠.١١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية في المصارعة للعينة قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية (١١)، (١٢)، (١٥) والدراسات العربية (٤)، (٦)، (١٤) والأجنبية (١٩)، (٢٠) المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب رياضة المصارعة بصفه خاصة تمكن الباحث من تحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم

في البحث وكانت على النحو التالي :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ريستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- بساط تدريب.
- كاميراً تصوير فيديو.
- صولجان متعدد الأوزان.
- كرة طبية وزن ٣ كجم
- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة.



- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي. مرفق رقم (٢).
 - إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أنسب التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق رقم (٣).
 - إستمارة تسجيل قياس مستوى الأداء المهاري. مرفق رقم (٦).
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :
الصدق :

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي المصارعة من نادي المؤسسة العسكرية بأسبوط من مجتمع البحث، وعينة غير مميزة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي المصارعة بنادي غرب البلد (غير مميزة) لحساب الفروق بينهما والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

| م | المتغير | القياسات | العدد | المتوسط الحسابي | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "Z" | الدلالة |
|---|-------------------|-----------|-------|-----------------|-------------|-------------|----------|---------|
| ١ | الباروليه | مميزه | ١٠ | ٨.٢٠ | ١٥.٥٠ | ١٥٥.٠٠ | ٤.٠٠- | دالة |
| | | غير مميزه | ١٠ | ٤.٤٠ | ٥.٥٠ | ٥٥.٠٠ | | |
| ٢ | الباروليه المقلوب | مميزه | ١٠ | ٧.٨٠ | ١٥.٥٠ | ١٥٥.٠٠ | ٣.٩٤- | دالة |
| | | غير مميزه | ١٠ | ٥.٢٠ | ٥.٥٠ | ٥٥.٠٠ | | |
| ٣ | المروحة | مميزه | ١٠ | ٨.٤٠ | ١٥.٥٠ | ١٥٥.٠٠ | ٣.٩٠- | دالة |
| | | غير مميزه | ١٠ | ٤.٨٠ | ٥.٥٠ | ٥٥.٠٠ | | |

يتضح من جدول السابق (٥) أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٤- : ٣.٩٠-) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير أن الإختبارات البدنية تمتلك القدرة على التمييز مما يدل على صدق الإختبارات المهارية.

النتائج :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test Re test) بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول وذلك على نفس المجموعة الغير مميزة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وأعتبر الباحث درجات صدق الإختبار لهذه المجموعة كتطبيق أول ثم بعد



١٥ يوم تم إجراء التطبيق الثاني على نفس المجموعة وذلك لحساب معامل الارتباط بين التطبيقين والجدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

| المتغيرات | التطبيق الأول | | إعادة التطبيق | | القيمة "ر" المحسوبة | الدلالة |
|-------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|---------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الباروليه | ٤.٤٠ | ٠.٨٤ | ٤.٢٠ | ٠.٤٢ | ٠.٩٨ | دال |
| الباروليه المقلوب | ٥.٢٠ | ٠.٤٢ | ٥.٤٠ | ٠.٨٤ | ٠.٩٦ | دال |
| المروحة | ٤.٨٠ | ٠.٧٩ | ٤.٦٠ | ٠.٨٤ | ٠.٨٧ | دال |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

يتضح من جدول (٦) السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات المهارية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الصولجان إلى محاولة تنمية بعض المتغيرات المهارية (البارولية الشاكوش- البارولية المقلوب- المروحة (حمل رجل المطافئ)).
أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٢م)، مفتي ابراهيم" (٢٠٠١م) وهي (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الاحماء والتهدئة- العودة للحالة الطبيعية) وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث :

- أن يحقق البرنامج التدريبي الهدف الذي وضع من أجله.
- توافر عامل الأمن والسلامة عند تطبيق البرنامج التدريبي.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- الإستمرارية في التدريب.
- مرونة البرنامج التدريبي أثناء فترة تطبيقه.
- وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.



- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل- زمن الأداء- فترات الراحة البينية- المجموعات- التكرارات) لكل وحده تدريبية يومية وكل أسبوع على حده تجنباً لظاهرة الحمل الزائد وهذا بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك. (١٢:٧)، (٣٨:٢)، (١٣:٢٢ - ٢٥).

خطوات تنفيذ البحث :

أ- القياس القبلي للبرنامج التدريبي

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ١ / ٩ / ٢٠١٨م والتي تضمنت قياس لمتغيرات المهارة قيد البحث لدى عينة البحث.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يوم السبت الموافق ٨/٩/٢٠١٨م إلى يوم ٣٠/١١/٢٠١٨م (لمدة اثني عشر أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية اسبوعياً).

ج- القياس البعدي للبرنامج التدريبي :

راعى الباحث أن تتم جميع القياسات البعدية على نحو ما تم إجراءه في القياسات القبلية. قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث في الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠١٨م والتي تضمنت قياس المتغيرات المهارة قيد البحث لدى عينة البحث.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

جدول (٧)

دلالة الفروق باستخدام ويلكوكسون وقيمة "Z" بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارة للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

| م | المتغير | القياسات | المتوسط الحسابي | نسبة التحسن | توزيع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "Z" | الدلالة |
|---|---------------------------|----------|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------|---------|
| ١ | الباروليه | قبلي | ٤.٥٠ | ٨٤.٤٤ | الرتب السالبة | ٠.٥٠ | ٠.٥٠ | ٢.٨٨- | دالة |
| | | بعدي | ٨.٣٠ | | الرتب الموجبة | ٥.٥٠ | ٥٥.٥٠ | | |
| ٢ | الباروليه المقلوب | قبلي | ٥.٣٠ | ٥٢.٨٣ | الرتب السالبة | ٠.٥٠ | ٠.٥٠ | ٢.٨٣- | دالة |
| | | بعدي | ٨.١٠ | | الرتب الموجبة | ٥.٥٠ | ٥٥.٥٠ | | |
| ٣ | المروحة (حمل رجل المطافئ) | قبلي | ٤.٩٠ | ٧٥.٥١ | الرتب السالبة | ٠.٥٠ | ٠.٥٠ | ٢.٨٥- | دالة |
| | | بعدي | ٨.٦٠ | | الرتب الموجبة | ٥.٥٠ | ٥٥.٥٠ | | |

يتضح من جدول السابق (٧) أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارة للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (-



٢.٨٣ : - ٢.٨٨) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥، لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٢.٨٣% : ٨٤.٤٤%).

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض كالتالي :

تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي. حيث بلغت قيمة ("Z") المحسوبة في مهارة البارولية (-٢.٨٨) ونسبة التحسن (٨٤.٤٤%) مهارة البارولية المقلوب (-٢.٨٣) ونسبة التحسن (٥٢.٨٣%) مهارة المروحة حمل رجل المطافئ (-٢.٨٥) ونسبة التحسن (٧٥.٥١%) حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (-٢.٨٣ : -٢.٨٨) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥، لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٢.٨٣% : ٨٤.٤٤%) كما ظهر ذلك من بيانات جدول (٦) السابق.

ويرجع الباحث هذا التغير في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لدى عينة البحث تعرضهم للبرنامج التدريبي المستخدم فيه الصولجان والذي يتميز بالإستمرارية والنظام وإلى التشابه الواضح مع طبيعة المهارات الحركية قيد البحث وإستخدامه لنفس المسارات الحركية والمجموعات العضلية العاملة في المهارات ذاتها.

ويري الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية المختلفة (العامّة، الخاصة) هي علاقة يجب أن توضع في الإعتبار عند إعداد اللاعبين وأن لا يكون هناك إنفصال بين الاعدادين المهاري والبدني بل العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الإرتقاء بمستوى الأداء، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما أشار إليه العديد من الدراسات السابقة على أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الصولجان له تأثير إيجابي كبير في تحسين مستوى الأداء المهاري كدراسة كلاً من "سماح كمال (٢٠١٤م)، جهاد نبيه، نجلاء البدي (٢٠١٤م)، عمرو صابر" (٢٠١٢م) وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات المهارية (البارولية الشاكوش- البارولية المقلوب- المروحة رجل المطافئ) لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :

إستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :



١- البرنامج التدريبي بإستخدام الصولجان له تأثير إيجابي على المتغيرات المهارية (قيد البحث) في كلا من (مهارة البارولية, مهارة البارولية المقلوب, حمل رجل المطافئ (المروحة) حيث توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية تحسن.

التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام الصولجان على مستوى قطاع الناشئين على مستوى الجمهورية وما يماثلهم في العمر التدريبي في رياضة المصارعة.

٢- يجب الإهتمام بربط الجانب البدني والخططي في صورة تدريبات مشابهة للأداء المهاري والاقبال من الحركات الزائدة وإستخدام المجموعات العضلية العاملة في الاداء فقط للوصول إلى المستوى المطلوب من الأداء.

٣- إستخدام تدريبات الصولجان كوسيلة فعالة في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعب المصارعة.

٤- إجراء دراسات مشابهة على رياضات أخرى وعلى مراحل سنية مختلفة.



((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد أبو الفضل حجازي: "الجودو الأسس النظرية والتطبيقية", دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٦م.
- ٢- أسامة إبراهيم السعيد: "علاقة زمن المباراة ببعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة اليونانية-الرومانية", رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة أسيوط, ٢٠٠٣م.
- ٣- السيد عبد المقصود: "نظريات التدريب الرياضي", الجزء الاول, دار بورسعيد للطباعة, الإسكندرية, ١٩٩٢م.
- ٤- جهاد نبيه محمود, نجلاء البدرى نور الدين: "تأثير تمرينات الصولجان على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح", بحث علمي منشور, لطلاب كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة, ٢٠١٤م.
- ٥- حسن عبد السلام محفوظ: "أثر أسلوبين للارتقاء بالمستوى الأداء الفني على تحقيق الواجبات الخططية الهجومية في المصارعة", رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية, ١٩٩٢م.
- ٦- سماح كمال محمد: "تأثير تمرينات الصولجان على كثافة معادن العظام وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص", بحث علمي منشور, للطالبات, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, ٢٠١١م.
- ٧- صلاح محمد عسران: "اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية", رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الإسكندرية, ١٩٩٦م.
- ٨- طلحة حسين حسام الدين: "الميكانيكا الحيوية- الأسس النظرية والتطبيقية", دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٣م.
- ٩- عصام الدين أحمد عبد الخالق: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات", ط١, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ١٠- مجدي أحمد عبدالعال: "بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في رياضة المصارعة", رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق, ١٩٩٨م.
- ١١- محمد إبراهيم سعيد: "الطريق للبطولة في المصارعة", ماستر كمبيوتر سنتر للطباعة, الزقازيق, ١٩٩٧م.



- ١٢- محمد رضا الروبي: "مبادئ رياضة المصارعة" الطبعة الاولى، ما هي لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٣- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية الرياضية"، ط٤، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد عابد حماده: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.
- ١٥- مسعد علي محمود: "الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرّة"، مكتبة الأمل للطباعة، الزقازيق، ١٩٨٠م.
- ١٦- مسعد علي محمود: "موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة"، دار الكتب القومية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، ط ٢، القاهرة ٢٠٠١م.
- ١٨- ياسر يوسف عبد الرؤوف: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 19 Jarman T & Hanley R (1993): Wrestling for Beginners Chicago contemporary Books Inc.
- 20-Scott sonnon, : The Big Book of clubbell Training 2006.