

تأثير تدريبات الضم والرفع على تحسين المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين

*د. أمجد زكريا أحمد عبدالعال

**د. عماد صبرى صليب سعد

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،
**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات و
الرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الزقازيق

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تطبيق تدريبات الضم والرفع للمصارعين خلال برنامج تدريبي مقترح ، ومعرفة تأثير ذلك على
١ - المستوى البدني كالقوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين وقوة القبضة والقدرة الخاصة لمسكة
الوسط العكسية .

٢ - المستوى المهاري لمسكة الوسط العكسية

استخدم الباحثان المنهج التجريبي والتصميم ذا القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى
ضابطة وتم اختيار عينة البحث من فريق المصارعة بمركز شباب شعبة المطور بمنطقة الشرقية للمصارعة
للموسم التدريبي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م وبلغ عدد العينة (٣٢) مصارعاً، تم اختيار (٦) مصارعين منهم لإجراء
الدراسة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الأساسية (٢٦) مصارعاً تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين إحداهما
تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٣) مصارعاً
ومن أهم الاستخلاصات تؤدي تدريبات الضم والرفع إلى تحسين المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط
العكسية.

- تؤدي تدريبات الضم والرفع إلى زيادة أداء المحاولات الناجحة للأداء المهاري .
- تؤدي تدريبات الضم والرفع إلى زيادة عدد النقاط الفنية .
- تؤدي تدريبات الضم والرفع إلى تحسين القوة القصوى للظهر والرجلين ، وقوة القبضة اليمنى واليسرى ،
والقدرة الخاصة بالمصارع ، ومستوى الأداء المهاري في المصارعة ،

مقدمة ومشكلة البحث :

يذكر **محمد الروبي** ٢٠٠٧م أن تدريبات الضم والرفع من تدريبات الألعاب التنافسية والتي
تشابه في أدائها مع حركات المصارعة وتتم بين زميلين ، ويتم زيادة المقاومة من خلال زيادة
المقاومة بالذراعين واليدين ، وتندرج تدريبات الضم والرفع Bear hug drills تحت نظام لتدريب
المصارعين يعرف بنظام بدى Buddy systm . (٩:٢٩٦)

ويرى **جاري وجورج Gary ,T.,Gorg ,H.** أن رياضة المصارعة تتميز بطبيعة تنافسية
خاصة، وتتطلب قدرات بدنية وحركية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة والتي تتطلب
عملاً عضلياً سريعاً وقوياً في فترة زمنية قصيرة ، وتعد القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة من أهم

مكونات اللياقة البدنية الضرورية للمصارع والتي تلعب دوراً هاماً في المنافسات التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة ، وعند تقارب المستوى الفني يكون الفوز للاعب الذي يمتلك القدر الأكبر من القوة العضلية والتي تؤدي الى التقدم بالمهارات الحركية. (٢٩:١٦)

ويشير **مسعد علي محمود** ٢٠٠٤م أنه يوجد ارتباط وثيق بين الأداء الفني (التكنيك) والأداء الخططي (التاكتيك) فكلما كان الأداء الفني متنوعاً كلما استطاع المصارع استخدام وسائل تاكتيكية مختلفة ، وإذا قلنا أن اللياقة البدنية هي السلاح الفعال للتكنيك فإن التاكتيك يشير إلى القدرة على استخدام هذا السلاح وفقاً لمجريات الصراع . (٢٦٧ : ١٠)

ويذكر **يحيى الحاوي** ٢٠٠٢م، **محمد الروبي** ٢٠٠٥م أن القوة القصوى تشكل عاملاً هاماً وفعالاً في رفع الأداء المهاري، وتلعب دوراً هاماً في نجاح المصارع للوصول إلى أعلى مستويات البطولة، وتعيه في التغلب على منافسه وتحقيق الفوز. (١٢ : ١٤٣) (٨ : ١٥٨)

ويرى **علي ريحان** ٢٠٠٦ م أنه ينبغي على المصارع أن يتعرف على المبادئ الرئيسية لمختلف المسكات فالليدين تعتبر أهم أجزاء الجسم التي تقوم بالمسك والسيطرة لمختلف حركات المصارع ، ويجب أن يقوم المصارع بمسك الجزء المراد السيطرة عليه من أضعف مكان حتى يتمكن من تجميع المسكة بأقل جهد ممكن فالمسك الجيد وبإحكام يعمل على تشتيت انتباه المنافس ويفقده قدرًا من طاقته للتخلص من المسك ويعطي الفرصة للمصارع المهاجم لتنفيذ حركاته وفتح بعض الثغرات التي تنشأ من محاولات المنافس العشوائية للتخلص من المسك . (٦ : ١٣٨)

ويشير **ماك بريد Mc Bride** ٢٠٠٥م أن اللاعب المتدرب تدريباً جيداً غالباً ما يتمتع بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية ، إضافة إلى قدرته على سرعة اتخاذ القرار وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يمتلك القدرة على توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين مختلف الأفعال الحركية . (١٢:١٩)

ويرى **ليو Liu Zhang, B** ٢٠٠٧م أن استراتيجية التفكير في الواجب المهاري تتمثل في إعداد مضمون أو محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في الأداء مثل القوة المبذولة وانسيابية الأداء وسرعته ، وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل حيث أهمية استخدام استراتيجية التفكير في الواجب المهاري لتحسين مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى تخفيف حدة التوتر والقلق في المنافسة ، وزيادة الثقة بالنفس. (٥٤:١٨)

ووفقاً للتطور المستمر للقواعد الدولية للمصارعة أصبحت مسكة الوسط العكسية مهارة هامة ومؤثرة ، وأصبح على المصارع أن يؤديها خلال المباراة نظراً لفاعليتها وشكلها الجمالي والنقاط الفنية المستحقة من أدائها في حال تنفيذها بتكنيك عالي . (٦ : ٣٨)

والنجاح والفشل وجهان لمحصلة الأداء وعليه فمن يمتلك الثقة الرياضية يعرف هذه الحقيقة ويتعامل معها بقدر كبير من الواقعية ، فهو يعتقد أنه يستطيع القيام بالشئ ويقوم به فعلاً فالميل والاستعداد للاحتفاظ بالتركيز على العوامل الإيجابية للأداء هي الصفة المميزة للرياضي الناجح ، أما الرياضي الذي تعوزه الثقة في النفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكه وعلى أدائه ، ونتيجة لذلك يتجه لتحسين مستواه البدني والمهاري . (٢٢٥:١٣)

كما يرى واتسون **Watson, S** ١٩٩٩م أن تحسين الأداء المهاري والقدرة على تنفيذ المهارات الحركية يُعد أحد المتطلبات المنتظرة من برامج التدريب، ويتحسن الأداء المهاري بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة، ويتم تتميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة . (٢٩٥:٢٠)

ويضيف **جابل Gable** ١٩٩٩م أن المصارعين المتميزين يتمكنون من أداء مسكة الوسط العكسية من وضع الصراع أرضاً فيتم تطويق الوسط ومد الرجلين والحوض وتدوير المنافس للخلف والخارج وصولاً لوضع ملائم للرمى . (١٢٠ : ١٥)

مما سبق ومن خلال متابعة مباريات المصارعة على المستوى المحلي والدولي يرى الباحثان أن تدريبات الضم والرفع تلعب دوراً هاماً في تحسين القوة العضلية للعضلات العاملة في الصراع وذلك من خلال تطبيق أكبر حمل أو ضغط خارجي في أقل زمن ممكن ، مما يحسن مستوى المصارع ومدى تحقيقه للعديد من النقاط الفنية لتمكّنه من الفوز بالجولة ثم بالمباراة ، وقد تشكل عاملاً حاسماً في نجاح المصارع وفي تنفيذ هذه الحركة وتحقيق أكبر قدر من النقاط الفنية ، فقد يحصل المصارع على أربع أو خمس نقاط فنية ، الأمر الذي ينعكس على نتيجة الجولة ، ومن ثم على نتيجة المباراة ، وفي حالة تقارب المستوى الفني لأداء مسكة الوسط العكسية وكذلك القدرات البدنية الخاصة لكلا المصارعين ، فإن القدرة على ضم المنافس ورفعها قد تكون هي العامل المميز للمصارع لتمكّنه من الأداء ، وفي هذا الصدد يذكر **جابر بريقع وإيهاب البديوي** ٢٠٠٢م أن هناك هدفين للمصارع المعتلى بعد انطلاق صافرة الحكم :الأول هو أن يضرب بعضلات الحوض لأقرب ما يمكن من حوض المصارع السفلى ، أما الهدف الثاني فهو أن يضع المصارع العلوي أكبر وزن للأمام على ذراعي المنافس السفلى لإبقائه بعيداً عن استعادة الوضع المناسب . (١٢٨:٧) ؛ لذا رأى الباحثان ضرورة تصميم برنامج تدريبي يحوى تدريبات الضم لمرحلة التجميع خاصة باستخدام أدوات متنوعة.

هدف البحث : يهدف البحث إلى تطبيق تدريبات الضم والرفع للمصارعين خلال برنامج تدريبي مقترح ، ومعرفة تأثير ذلك على :

١ - المستوى البدني كالقوة القسوى لعضلات الظهر والرجلين وقوة القبضة والقدرة الخاصة لمسكة الوسط العكسية .

٢ - المستوى المهاري لمسكة الوسط العكسية .

فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في تحسين المستوى البدني لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣ - توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المستوى البدني والمهاري للمهارة قيد البحث لصالح العينة التجريبية.

مصطلحات البحث : تدريبات الضم والرفع Bear hug drills :

هي من تدريبات الألعاب التنافسية والتي تتشابه في أدائها مع حركات المصارعة بين زميلين ويتم

زيادة المقاومة بزيادة وزن الزميل وزيادة المقاومة بالذراعين واليدين (٩ : ٢٩٦)

الرفع Lifting : قدرة المصارع على رفع منافسه تماماً عن البساط وفقد قاعدة ارتكازه (٨ : ٧٣)

إجراءات البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي والتصميم ذا القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من فريق المصارعة بمركز شباب شعبة المطور بمنطقة الشرقية للمصارعة للموسم التدريبي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م وبلغ عدد العينة (٣٢) مصارعاً، تم اختيار (٦) مصارعين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الأساسية (٢٦) مصارعاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٣) مصارعاً.

تجانس عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث	عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث التجريبية		عينة البحث الضابطة		عينة البحث الكلية	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
٦	١٨.٧٤	١٣	٤٠.٦٣	١٣	٤٠.٦٣	٣٢	١٠٠	

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو قيد البحث ن=٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	العمر	سنة	١٩.٠٨	٠.٦٣	١٩.٣٠	١.٠٣-
٢	الوزن	كجم	٧٥.٣٨	٥.٢٥	٧٥.٠٠	٠.٢١
٣	الطول	سم	١٧٥.٤٠	٣.٨٠	١٧٥.٠٠	٠.٣٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (-١.٠٣ : ٠.٣٠) وأن جميعها

تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في (العمر -

الوزن - الطول) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المستوى البدني والمهاري ن=٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	القوة القصوي للظهر	كجم	١٢٣.٢٥	٨.٩٩	١٢٤.٠٠	٠.٢٥-
٢	القوة القصوي للرجلين	كجم	١٣٩.٥٣	٩.٠٥	١٤٠.٥٠	٠.٣٢-
٣	قوة القبضة اليميني	كجم	٥٠.٥٠	٣.٢٠	٥١.٠٠	٠.٤٧-
٤	قوة القبضة اليسري	كجم	٤٥.٤٤	٣.٩١	٤٥.٠٠	٠.٣٤
٥	القدرة الخاصة	ثانية	٧.٦٥	٠.٢٨	٧.٥٥	١.٠٦
٦	مستوي الأداء	درجة	٦.٤٨	٠.٣٥	٦.٥٠	٠.١٣-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (-٠.٤٧ : ١.٠٦) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في المستوى البدني والمهاري مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

تكافؤ عينة البحث: قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ؛ وجدول (٤) يبين ذلك :

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو قيد البحث ن=٢ ن=١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت " ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
١	العمر	سنة	١٨.٩٦	٠.٧٣	١٩.٠٨	٠.٦١	٠.٤٤
٢	الوزن	كجم	٧٤.٧٧	٥.٣٧	٧٥.٦٩	٦.٢٢	٠.٤٠
٣	الطول	سم	١٧٤.٤٦	٣.٧٣	١٧٥.٨٥	٤.٤٩	٠.٨٦

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٦$

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في (العمر - الوزن - الطول) قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات النمو .

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين قيد البحث ن=٢ ن=١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت " ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
١	القوة القصوي للظهر	كجم	١٢٠.٤٦	٩.٠١	١٢٥.١٥	١٠.٠٢	١.٢٦
٢	القوة القصوي للرجلين	كجم	١٣٦.٠٠	٨.٥١	١٤٢.٣١	١٠.٦٠	١.٦٧
٣	قوة القبضة اليميني	كجم	٤٩.٨٥	٣.٢٩	٥٠.٦٢	٣.٣٦	٠.٥٩
٤	قوة القبضة اليسري	كجم	٤٥.٠٨	٤.٠٣	٤٥.٥٤	٤.١٢	٠.٢٩
٥	القدرة الخاصة	ثانية	٧.٦٩	٠.٣٤	٧.٦٥	٠.٢٩	٠.٣٢
٦	مستوي الأداء	درجة	٦.٥٠	٠.٣٥	٦.٤٦	٠.٣٨	٠.٢٧

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٦$

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلي فى المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

الأدوات والأجهزة المستخدمة: ميزان طبي معاير، جهاز قياس الطول الكلى للجسم (رستامير)، كاميرا فيديو مزودة بساعة رقمية ، جهاز التدريب متعدد المحطات ، شريط قياس طول ، ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) ثانية ، حبال وأسلاك مطاطة ، بار حديدي وأثقال متنوعة ، كرات طبية ، شواخص .

الاختبارات والقياسات المستخدمة : (مرفق ١)

١- قياس القوة القصوى للظهر والفخذين باستخدام الديناموميتر ذو السلسلة.

٢- قياس القوة القصوى للقبضة باستخدام مانوميتر القبضة .

٣- قياس القدرة الخاصة للمصارع بحساب زمن أداء (٣) مرات كوبرى لأقرب ٠.٠١ ثانية.

٤- قياس مستوى أداء مسكة الوسط العكسية . (مرفق ٢)

البرنامج التدريبي المقترح : (مرفق ٣)

احتوى البرنامج على تدريبات الضم والرفع وتدريبات نوعية مرتبطة بأداء مسكة الوسط العكسية وكذلك تدريبات مهارية على حركة مسكة الوسط العكسية بالإضافة إلى إحماء نوعي مرتبط بطبيعة العمل العضلي فى الوحدات التدريبية وختام به تمرينات تهدئة وتنظيم للتنفس واسترخاء عصبى وعضلى للعودة للحالة الطبيعية .

وقد قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا على عينة البحث التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فقد تعرضت لنفس البرنامج التدريبي فيما يتعلق بالتدريبات مهارية على حركة مسكة الوسط العكسية باستثناء ذلك الجزء الخاص بتدريبات الضم والرفع .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وحساب صدق الاختبارات بحساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهى ٦ مصارعين متمثلين فى العينة الاستطلاعية والأخرى غير مميزة من الناشئين حديثى الالتحاق بفريق النادى ويوضح ذلك جدول الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٦) مصارعين وذلك لتحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والاختبارات وتحديد ترتيبها ، وللتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ولمعرفة الصعوبات التى قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج المقترح وكيفية التغلب عليها ، والتأكد من مناسبة

وحدات البرنامج المقترح لعينة البحث من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة وذلك يوم السبت ٢٠١٤/٢/١ م بمركز شباب شيبية المطور.

جدول (٦)

معاملات الصدق في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=٦

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±
١	القوة القصوي للظهر	١٢٥.١٧	٥.٦٤	١١١.٦٧	٥.٠٥
٢	القوة القصوي للرجلين	١٤١.١٧	٢.٨٦	١٢٤.٣٣	٥.٦٥
٣	قوة القبضة اليمنى	٥١.٦٧	٢.٨٠	٤٤.٨٣	٣.٥٤
٤	قوة القبضة اليسرى	٤٦.٠٠	٣.٧٩	٤٠.١٧	٣.٦٦
٥	القدرة الخاصة	٧.٥٣	٠.٠٣	٨.٥١	٠.٠٣

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (٦) أن قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٧١ : ٥٢.٦٨) ، وجميعها أكبر من قيم " ت " الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث . كما قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٤/٢/٤ م بمركز شباب شيبية المطور .

ثبات الاختبارات : قام الباحثان بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد ثلاثة أيام وإيجاد معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ويوضح ذلك جدول (٧)

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٦

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±
١	القوة القصوي للظهر	١٢٥.١٧	٥.٦٤	١٢٤.٣٣	٥.٣٢
٢	القوة القصوي للرجلين	١٤١.١٧	٢.٨٦	١٤٠.١٧	٢.٢٣
٣	قوة القبضة اليمنى	٥١.٦٧	٢.٨٠	٥١.١٧	٣.١٩
٤	قوة القبضة اليسرى	٤٦.٠٠	٣.٧٩	٤٥.٣٣	٤.٣٢
٥	القدرة الخاصة	٧.٥٣	٠.٠٣	٧.٥٣	٠.٠٣

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يبين جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٩٦٩ : ٠.٩١٢) وجميعها أكبر من قيمة ر الجدولية وقيمتها ٠.٨١١ عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

الدراسة الأساسية : قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يومي الأربعاء والخميس ٢٠١٤/٢/٦،٥ م بمركز شباب شيبية المطور، كما تم إجراء الدراسة الأساسية

وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠١٤/٢/٨ إلى ٢٠١٤/٤/٣٠م في مركز شباب شعبة المطور؛ أي لمدة ١٢ أسبوعا بواقع ثلاث مرات تدريب أسبوعيا ، وكان القياس البعدي يومي السبت والأحد ٢٠١٤/٥/٤،٣ م.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة وهي الأسلوب الإحصائي البارامترى وقد استخدمنا المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار ت ، نسبة التحسن ، وتبني الباحثان مستوي معنوية ٠.٠٥ حدا للدلالة الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

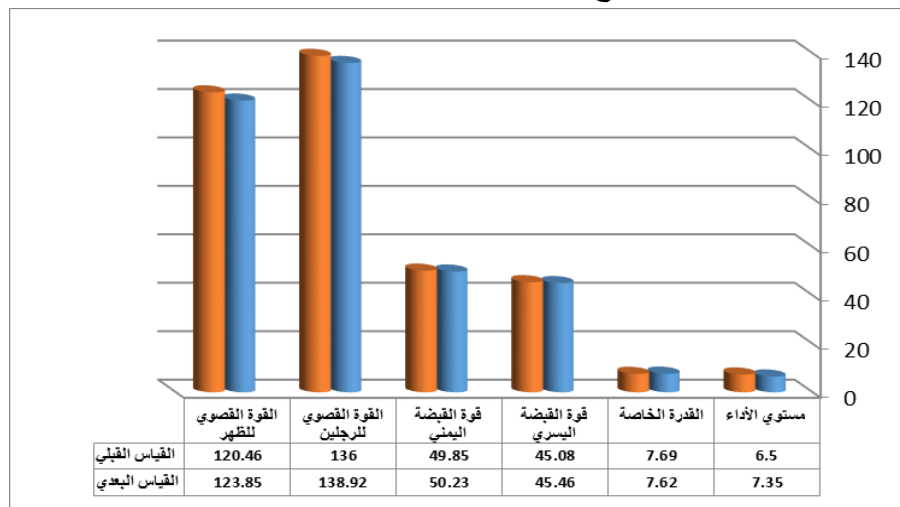
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المستوي البدني والمهاري للمجموعة الضابطة ن = ١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة القصوي للظهر	كجم	١٢٠.٤٦	٩.٠١	١٢٣.٨٥	٩.٠٤
٢	القوة القصوي للرجلين	كجم	١٣٦.٠٠	٨.٥١	١٣٨.٩٢	٨.٥٩
٣	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٩.٨٥	٣.٢٩	٥٠.٢٣	٣.٧٢
٤	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٠٨	٤.٠٣	٤٥.٤٦	٤.٨٤
٥	القدرة الخاصة	ثانية	٧.٦٩	٠.٣٤	٧.٦٢	٠.٣١
٦	مستوي الأداء	درجة	٦.٥٠	٠.٣٥	٧.٣٥	٠.٣٨

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض متغيرات المستوي البدني ودالة في المستوي المهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي .



شكل (١) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

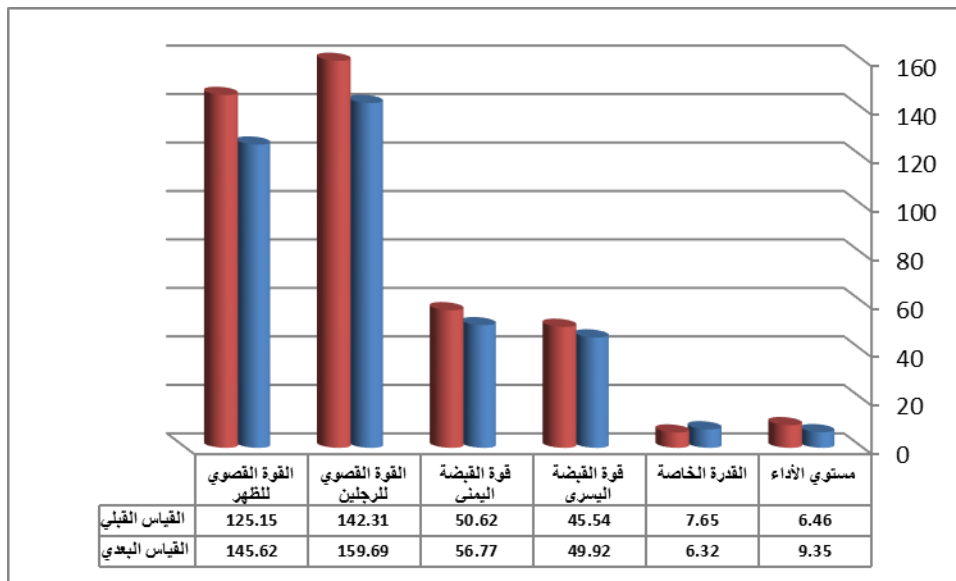
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المستوى البدني والمهاري للمجموعة التجريبية ن = ١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القوة القصوي للظهر	كجم	١٢٥.١٥	١٠.٠٢	١٤٥.٦٢	١٠.٨٧	*٢٥.٤٠
٢	القوة القصوي للرجلين	كجم	١٤٢.٣١	١٠.٦٠	١٥٩.٦٩	٩.٧٨	*١٩.١١
٣	قوة القبضة اليمنى	كجم	٥٠.٦٢	٣.٣٦	٥٦.٧٧	٣.١٤	*٢٤.٦٩
٤	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٤	٤.١٢	٤٩.٩٢	٤.٠٩	*٢٤.٣٠
٥	القدرة الخاصة	ثانية	٧.٦٥	٠.٢٩	٦.٣٢	٠.٢٦	*٢٦.٩٤
٦	مستوي الأداء	درجة	٦.٤٦	٠.٣٨	٩.٣٥	٠.٣٨	*٣٤.٧٢

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .



شكل (٢) القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى البدني والمهاري $n=2=13$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القوة القصوى للظهر		١٢٣.٨٥	٩.٠٤	١٤٥.٦٢	١٠.٨٧	*٥.٥٥
٢	القوة القصوى للرجلين		١٣٨.٩٢	٨.٥٩	١٥٩.٦٩	٩.٧٨	*٥.٧٦
٣	قوة القبضة اليمنى		٥٠.٢٣	٣.٧٢	٥٦.٧٧	٣.١٤	*٤.٨٤
٤	قوة القبضة اليسرى		٤٥.٤٦	٤.٨٤	٤٩.٩٢	٤.٠٩	*٢.٥٤
٥	القدرة الخاصة		٧.٦٢	٠.٣١	٦.٣٢	٠.٢٦	*١١.٦٠
٦	مستوى الأداء		٧.٣٥	٠.٣٨	٩.٣٥	٠.٣٨	*١٣.٥٨

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (١١)

نسبة التحسن المنوية في المستوى البدني والمهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية $n=2=13$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي	
١	القوة القصوى للظهر	١٢٠.٤٦	١٢٣.٨٥	٢.٨١	١٢٥.١٥	١٤٥.٦٢	١٦.٣٥
٢	القوة القصوى للرجلين	١٣٦.٠٠	١٣٨.٩٢	٢.١٥	١٤٢.٣١	١٥٩.٦٩	١٢.٢٢
٣	قوة القبضة اليمنى	٤٩.٨٥	٥٠.٢٣	٠.٧٧	٥٠.٦٢	٥٦.٧٧	١٢.١٦
٤	قوة القبضة اليسرى	٤٥.٠٨	٤٥.٤٦	٠.٨٥	٤٥.٥٤	٤٩.٩٢	٩.٦٣
٥	القدرة الخاصة	٧.٦٩	٧.٦٢	٠.٩٨	٧.٦٥	٦.٣٢	١٧.٣٧
٦	مستوى الأداء	٦.٥٠	٧.٣٥	١٣.٠٢	٦.٤٦	٩.٣٥	٤٤.٦٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق في نسبة التحسن المنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى البدني والمهاري لمسكة الوسط العكسية للمصارعين ولصالح المجموعة التجريبية ، انحصرت بين ٠.٧٧ - ١٣.٠٢ للمجموعة الضابطة ، ٩.٦٣ - ٤٤.٦٤ % للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة: يوضح جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قوة القبضة اليمنى واليسرى والقدرة الخاصة بالمصارع مما يدل على عدم تحسن هذه المتغيرات ، بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً في القوة القصوى للظهر والرجلين ومستوى الأداء المهاري مما يدل على تحسن تلك المتغيرات ، ويوضح ذلك جلياً شكل (١) ، ويعزى الباحثان ذلك إلى تأثير المران والتدريب المستمر على التمرينات مهارية الخاصة بالبرنامج حيث تعرضت المجموعة الضابطة لنفس التمرينات مهارية لحركة مسكة الوسط العكسية دون التعرض لتدريبات الضم والرفع ، الأمر الذي أدى إلى

تحسن نسبي في مستوى الأداء المهارى إلا أن هذا التحسن كانت تلقائياً ولا يقارن بنظيره الذى تم بطريقة مقصودة من خلال البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية : يوضح جدول (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القوة القصوى للظهر والرجلين ، وقوة القبضة اليمنى واليسرى ، والقدرة الخاصة بالمصارع ، ويوضح ذلك أيضا شكل (٢) ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح الذى يحوى تدريبات الضم والرفع ، ذلك المتغير الهام والمؤثر فى تنفيذ وأداء مسكة الوسط العكسية بل والأداء المهارى بشكل عام للمصارع ؛ لأنه كلما تحسنت قدرة المهاجم على ضم ورفع المدافع كلما قل الزمن الذى يستغرقه المصارع من سماع صفارة الحكم إلى مسك وتجميع وسط المدافع ورفع وكما نجح فى أداء وتنفيذ مسكة الوسط العكسية ، زيادة فى اقتصاد جهد ووقت المصارع ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كروسوفسكى **Krusuveski 2010م** ، أيمى مسلم ٢٠٠٩م ، إيهاب البراوى ، مسعد حسن ٢٠٠٨م ، إيهاب الصادق ، أمجد زكريا عام ٢٠٠٨م ، نبيل الشوربجى عام ٢٠٠٨م ، ويلسون ، آخرون **Wilson,G** عام ٢٠٠٧ ، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى الدور الفعال للقوة العضلية وتحسين المستوى البدنى للمصارع ، وما لذلك من تأثير إيجابى على تطوير الأداء المهارى ، وفقا لذلك فإن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تحسين المستوى البدنى لصالح القياس البعدى مما يحقق فرض البحث الأول.

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) تحسن المجموعة التجريبية فى مستوى أداء مسكة الوسط العكسية ، مما يعنى تحسن مصارعيها فى المحاولات العشرة المتاحة لكل مصارع وزيادة عدد المحاولات الناجحة المؤداة منها وهذه نتيجة واقعية لتحسن استجابة المصارع مما أتاح له الفرصة لتنفيذ وأداء محاولات أكثر لمسكة الوسط العكسية ، مما يعنى أن هذه النتائج تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تحسين نسبة أداء المحاولات الناجحة لصالح القياس البعدى .

كما تشير نتائج جدول (٩) وشكل (٢) إلى تحسن القياس البعدى لعينة البحث التجريبية فى عدد النقاط الفنية التى يحصل عليها المصارع ويعزى الباحثان هذا التحسن لخضوع المجموعة التجريبية لتدريبات الضم والرفع ضمن البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك لأنه بتحسن استجابته لصفارة الحكم وتحسن سرعة تجميع مسكة الوسط العكسية وضم المنافس ومن ثم رفعه وتنفيذها ، فإن زيادة عدد النقاط الفنية التى يحصل عليها يعتمد على كل من عدد الحركات التى يؤديها وكذلك

على النقاط الفنية المستحقة عن كل حركة ، أى أن زيادة عدد النقاط الفنية حدثت بزيادة كفاءة أداء المصارع لمسكة الوسط العكسية ومحاولة تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى للحصول على ثلاث نقاط فنية بدلا من نقطة واحدة أو نقطتين فئيتين ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة داريوس **Darius, H., Gierzuk 2011** م ، أيمن مسلم ٢٠٠٩ م ، إيهاب البراوى ، مسعد حسن ٢٠٠٨ م ، إيهاب الصادق ، أمجد زكريا عام ٢٠٠٨ م ، تامر عبد العظيم عام ٢٠٠٨ م ، نبيل الشوربجي عام ٢٠٠٨ م ، إبراهيم جبر عام ٢٠٠٧ ، وتشير هذه النتائج إلى تحسن الأداء المهارى للمصارع بشكل عام وأداء مسكة الوسط العكسية بشكل خاص وفقاً لتحسن المستوى البدنى ؛ مما سبق فقد توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء مسكة الوسط العكسية لصالح القياس البعدى مما يحقق فرض البحث الثانى .

يوضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث ؛ كما يوضح جدول (١١) نسب تحسن المجموعة التجريبية على الضابطة فى هذه المتغيرات ، ويشير الجدول إلى انخفاض تحسن الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة رغم الزيادة الطفيفة فى عدد النقاط الفنية ؛ ويعزى الباحثان ذلك إلى عدم اهتمام المصارعين بجودة وكفاءة الأداء والاكتفاء بزيادة عدد محاولات الأداء فضلا عن تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى .

كما يعزى الباحثان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث قيد الدراسة إلى خضوع التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى استخدام تدريبات الضم والرفع باعتبارها من أهم المتغيرات المؤثرة على مستوى أداء المصارع والحصول على النقاط الفنية الهامة والضرورية للفوز بالجولة ثم بالمباراة ، واستخدام ذلك البرنامج لمختلف أنواع المقاومات والشواخص والأنقال ، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين واختلاف أنماطهم الجسمية ، وكذلك ملاءمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر فى تحسين المستوى البدنى والمهارى لمسكة الوسط العكسية مما يحقق فرض البحث الثالث .

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات: * تؤدى تدريبات الضم والرفع إلى تحسين المستوى البدنى والمهارى لمسكة الوسط العكسية.

- تؤدى تدريبات الضم والرفع إلى زيادة أداء المحاولات الناجحة للأداء المهارى .
- تؤدى تدريبات الضم والرفع إلى زيادة عدد النقاط الفنية .
- تؤدى تدريبات الضم والرفع إلى تحسين القوة القصوى للظهر والرجلين ، وقوة القبضة اليمنى واليسرى ، والقدرة الخاصة بالمصارع ، ومستوى الأداء المهارى فى المصارعة .

- التوصيات :** * ضرورة التركيز على استخدام تدريبات الضم والرفع في فترة الإعداد الخاص وعند التدريب على مسكة الوسط العسكرية .
- * العمل على تنمية الصفات البدنية ذات الصلة بالأداء البدني والمهاري مثل القوة القسوى والقدرة.
- * تدريب المصارعين على محاكاة المواقف الفعلية للأداء خلال المباراة أثناء عمليات التدريب.
- * الاهتمام بتطبيق تدريبات الضم والرفع تحت ظروف التعب وزيادة المجهود.
- * الاهتمام باستخدام تدريبات الضم والرفع عند إعداد المصارعين وانتقائهم .

المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم فاروق جبر : استراتيجية التحول من الصراع أرضاً إلى الصراع عالياً لمهارة رفعة الوسط العسكرية (الريبو) كأساس ميكانيكي لتطوير الأداء الحركي في رياضة المصارعة ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٦١ ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٢- أيمن مسلم سليمان : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفاعلية أداء مهارة الوسط العسكرية (الريبو) للاعبين المصارعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٩ م .
- ٣- إيهاب حامد البراوي ، مسعد حسن محمد : تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة مسكة الوسط العسكرية للمصارعين ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- ٤- إيهاب محمد الصادق ، أمجد زكريا أحمد : تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الوسط العسكرية للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية العدد ٤٥ ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨ م .
- ٥- تامر عبدالعظيم عبدال موجود : فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على مستوى الدفاع لمسكة الوسط العسكرية للناشئين في المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨ م .
- ٦- على السعيد ريحان : الموسوعة العلمية للمصارعين ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٧- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الأول المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٨- محمد رضا حافظ الروبي : مبادئ التدريب في المصارعة ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٩- _____ : برامج التدريب وتمرينات الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .

- ١٠- **مسعد على محمود**: موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة تعليم -تدريب-إدارة-
تحكيم ، دار الكتب القومية ، المنصورة ، ٢٠٠٣ م.
- ١١- **نبيل حسنى الشوربجي**: تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فعالية أداء
مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة
والتربية البدنية والترويج والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨ م.
- ١٢- **يحيى السيد الحاوى**: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال
التدريب، المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- المراجع الأجنبية :

- 13 – **Bunker, L., Williams, J.,& Mand Zinsser, N.**, (1999): Cognitive Techniques for Improving Performance and Building Confidence, in J.M. William's (ed) Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance
- 14- **Darius,H.,Gierzuk**: Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco-roman and free style wrestling, Jose pilsudski University, 2011.
- 15- **Gable, D.**, : Coaching wrestling successfully , Human kinetics , U.S.A , 1999 .
- 16- **Gary ,T.,Gorg ,H.**: Cross training for sports programs for 26 sports , Library of Congress cataloging in publication data , U.S.A , 1997 .
- 17- **Krusuveski, A.**: The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland, 2010.
- 18- **Liu Zhang,B.**: Application of Image Training of action in to Teaching of spiking Technique, Journal of Wuahu institute of Physical Education , No.,33 , (2007).
- 19- **Mc Bride.**: Physical training as mental training (world wind school,library.Website:<http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/education/physicaltrain chap1.htm> , (2005).
- 20- **Watson, S.** : Physical Fitness and Athletic Performance, Longman Co., London, 1999 .
- 21- **Willson ,G.,&Marphy ,A.,&Walsh ,B.**, :Performance benefits from weight and plyometric training effects of initial wrestlers strength ,Journal of science ,Rome, 2007 .