

فاعلية استخدام تدريبات الأداء الفنى فى تطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئى المصارعة

أ.م.د/ إيهاب محمد الصادق حسن
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات
المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الأداء الفنى ومعرفة تأثيره على كل من:
١- مستوى الأداء البدنى (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلى العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين).
٢- مستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لناشئى المصارعة.
وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) من ناشئى المصارعة بالمشروع القومى للناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئى.
ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأداء الفنى .
ومن أهم المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإنتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن %.
ومن أهم النتائج :
١- يؤثر استخدام تدريبات الأداء الفنى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الأداء البدنى (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلى العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) والأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لدى ناشئى المصارعة.
٢- يؤثر استخدام التدريبات التقليدية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لدى ناشئى المصارعة.
ومن أهم التوصيات :
١- استخدام تدريبات الأداء الفنى خلال فترة الإعداد الخاص لتطوير مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لدى ناشئى المصارعة.
٢- استخدام تدريبات الأداء الفنى بجزء الإعداد البدنى بالوحدة التدريبية اليومية لتهيئة المصارعين بدنياً ونفسياً لأداء جزء الإعداد المهارى.
المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أتفق كثير من علماء التدريب الرياضى على أن القدرات البدنية الخاصة هى إحدى العوامل الهامة التى يتأسس عليها وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية، وأن تطوير هذه القدرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية نجاح الأداء الفنى، إذ لا يستطيع الرياضى إتقان الأداءات

المهارية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة إفتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى.

ويشير **عماد الدين عباس (٢٠٠٥)** بأنه يجب على المدرب الرياضى عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التخصصية التى تشابه متطلبات الأداء الحركى بالنشاط الرياضى الممارس، وباستخدام نفس المجموعات العضلية، وفى الإتجاه العام للعبة نفسها سواء البدنى أو المهارى أو الخططى. (١٢: ١٦٢)

ويضيف **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠)** أن الأداء المهارى يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الرياضى الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة فى النشاط الرياضى التخصصى، وأن يتم تنميتها بنفس كمية إستخدامها فى المنافسة، وبنفس سرعة الحركة، وإستخدام مصادر القوة. (٧: ٢٩٥)

ويذكر **مسعد على محمود (٢٠٠٣)** أن التدريبات المشابهة للأداء **Drills** تلعب دوراً هاماً وفعالاً فى تعليم وتحسين الأداء المهارى للمصارعين، ولزيادة فعالية هذه التدريبات يجب أن يتقن التدريب مع المسار الحركى (الزمنى - الهندسى) للمهارة المراد التدريب عليها، وتشتبك فيه العضلات العاملة فى الحركة مع مراعاة البدء بالتدريبات البسيطة، والتدرج منها إلى التدريبات الأكثر صعوبة، والتدريب على الحركات الهجومية ثم الحركات الدفاعية، بالإضافة إلى وضع التدريبات بطريقة منظمة ومتسلسلة فى طبيعتها مما يدعم مفهوم المصارعة المركبة **Chain Wrestling**. (٢٤: ٢٣٤)

ويشير **محمد رضا الروبى (٢٠٠٧)** إلى أن تدريبات الأداء الفنى عبارة عن بناء متوافق مع الأداء الفنى للمصارعة أو المنافسة، ويجب على المدرب إختيار هذه التدريبات بعناية حتى يتجنب قلة الإستجابات الحركية لدى المصارعين، وبالرغم من أن تدريبات الأداء الفنى تلعب دوراً هاماً أثناء تعليم وإتقان الأداء المهارى للمصارعين الناشئين، لكنها تعتبر أقل أهمية للمصارعين المتقدمين الأبطال. (٢١: ٢٥٧)

ويذكر **محمد إبراهيم العيشى (١٩٩٧)** أن رياضة المصارعة اليونانية - الرومانية تعد أحد أنواع المصارعة المدرجة ضمن برامج الألعاب الأولمبية الحديثة، ويعتبر المصارع فائزاً إذا تحقق لمس كتنفى المنافس على البساط لمدة ثانية، أو التفوق على المنافس بأى طريقة من طرق الفوز مثل الفوز بالنقاط أو التفوق الواضح أو الإنذارات أو الإنسحاب أو الشطب أو الإصابة. (١٤: ١٤)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية وقيامه بتدريب ناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد الناشئين بمحافظة الشرقية، بالإضافة إلى إحتكاكه بكثير من مدربي ولاعبى المصارعة

لاحظ أن برامج التدريب الموضوعية للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلو من إستخدام تدريبات الأداء الفني ، وأن تم التدريب عليها يكون بصورة غير مقننة، مما يضيف على الوحدة التدريبية كثير من الملل والضيق، وعدم توافر عنصر التشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء البدني والمهاري للمصارعين الناشئين، مما يجعل الكثير من ناشئي المصارعة يبتعدون عن التدريب.

وتعتبر التعديلات التي طرأت على القانون الدولي لرياضة المصارعة تحتم علينا زيادة الإهتمام بالأساليب التدريبية الحديثة في تدريب النواحي المهارية للمصارعين الناشئين.(٣٠٥:١٠) ومن خلال ما أتيح للباحث من دراسات علمية متخصصة في تدريب المصارعين الناشئين مثل دراسة كل من : السيد المحمدي قنديل (٢٠٠٣)(٣)، محمد السيد عشموي (٢٠٠٣) (١٧)، روضة حمدي إبراهيم (٢٠١١)(٥)، بارمالام و بوشبراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٣)(٢٨)، بهاء الدين على إبراهيم (٢٠١٣)(٤)، عماد صبري صليب (٢٠١٣)(١١) لاحظ عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفني في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المصارعة، مما دفع الباحث إلى دراسة فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفني في تطوير مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين بمحافظة الشرقية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الأداء الفني ومعرفة تأثيره على كل من:

١- مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين بمحافظة الشرقية.

٢- مستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين بمحافظة الشرقية.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة

الإنتقالية - القوة العضلية للذارعين) ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لناشئى المصارعة ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى قيد البحث لناشئى المصارعة ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى قيد البحث لناشئى المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة فى البحث:

تدريبات الأداء الفنى **Technique Drills**:

يشير **محمد رضا الروبى (٢٠٠٧)** إلى أن تدريبات الأداء الفنى: هى "عبارة عن بناء متوافق مع الأداء الفنى للمصارعة أو المنافسة". (٢٠٧:٢١)

مستوى الأداء **Performance Level**:

يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣)** إلى أن مستوى الأداء: هو "الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم واتقان الأداء الحركى على أن يؤدى بشكل يتسم بالانسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضى لتحقيق النتائج مع الاقتصاد فى الجهد". (٢٢٠:٨)

ناشئى المصارعة **Wrestling * Jounior**:

هو " الفرد الذى يمارس رياضة المصارعة بالمشروع القومى لإعداد الناشئين والمسجل بسجلات الاتحاد المصرى للمصارعة".

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة **السيد المحمدى قنديل (٢٠٠٣) (٣)** وأستهدف التعرف على مقارنة تأثير إستخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) مصارعاً مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) مصارعاً،ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) تأثيراً إيجابياً على مكونات اللياقة البدنية للناشئين.

٢- دراسة **محمد السيد عشاوى (٢٠٠٣) (١٧)** وأستهدف التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين،

* تعريف إجرائى.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٩) مصارعاً مقسمين الى مجموعتين تجريبية وعددها (٢٠) مصارعاً وضابطة عددها (١٩) مصارعاً، ومن أهم النتائج: التدريبات الخاصة لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين مقارنة بالأسلوب التقليدي.

٣- دراسة **روضة حمدي إبراهيم (٢٠١١)** (٥) وأستهدف التعرف على تأثير إستخدام بعض تدريبات الأداء الفني على تحسين المستوى المهاري للبراعم في السباحة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) برعماً في السباحة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) براعم ، ومن أهم النتائج: تدريبات الأداء الفني أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للبراعم في السباحة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٤- دراسة **بارمالام و بوشبراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٣)** (٢٨) وأستهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريب نوعي لكرة السلة على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة قوامها (٣٠) لاعبة مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعبة كرة سلة، ومن أهم النتائج: فاعلية إستخدام التدريبات النوعية في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات كرة السلة.

٥- دراسة **بهاء الدين على إبراهيم (٢٠١٣)** (٤) وأستهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٤) برعم تايكوندو تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٧) برعم تايكوندو، ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو.

٦- دراسة **عماد صبري صليب (٢٠١٣)** (١١) وأستهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الأداء الفني على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١) مصارعاً بمنخب جامعة الزقازيق للمصارعة، وكان من أهم نتائجها: يؤثر البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الأداء الفني تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة تحت ١٤ سنة بالمشروع القومي لإعداد الناشئين لرياضة المصارعة بمحافظة الشرقية ، والبالغ عددهم (٢٨) مصارع (مجتمع البحث) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة في الموسم الرياضى ٢٠١٤/٢٠١٥، وقد تم إستبعاد عدد (٨) مصارعين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) مصارع ناشيء تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية تستخدم تدريبات الأداء الفنى، والأخرى مجموعة ضابطة تستخدم التدريبات التقليدية قوام كل منهما (١٠) مصارعين ناشئين تحت ١٤ سنة.

أسباب اختيار عينة البحث:

- الباحث هو مدرب المشروع القومي لإعداد الناشئين لرياضة المصارعة بمحافظة الشرقية.
- استعداد أفراد العينة للمشاركة في تجربة البحث طوال فترة تطبيق البحث.
- تقارب المستوى البدنى والمهارى لأفراد عينة البحث.
- تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ : ١٤ سنة حيث تعتبر أحد أهم المراحل السنية خاصة فى رياضة المصارعة.
- مناسبة العينة لتحقيق أهداف البحث.

حساب إعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو(السن - العمر التدريبي - الطول- الوزن)، ومستوى الأداء البدنى (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجذ العضلى العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء المهارى من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل للمصارعين الناشئين، والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن والعمر التدريبي والطول والوزن ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	١٢.٩٥	٠.٤٧	١٢.٨٥	٠.٦٤
العمر التدريبي	السنة	١.٦١	٠.٢٥	١.٥٥	٠.٧٢
الطول	سم	١٥٤.٨٣	٤.٩٢	١٥٣.٥٠	٠.٨١
الوزن	كجم	٤٩.٧٠	٥.٢٦	٤٨.٠٠	٠.٩٧

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) تراوحت ما بين (٠.٦٤ : ٠.٩٧) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)	سم	٢٩.٧٥	٣.٢٦	٢٩.٢٥	٠.٤٦
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٦٥.٥٠	٥.٥٥	١٦٤.٥٠	٠.٥٤
الإنبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث	عدد	١٦.٧١	٣.١٩	١٦.٠٠	٠.٦٧
السرعة الإنتقالية	ث	٤.٤٥	٠.٤٢	٤.٣٧	٠.٥٧
الشد على العقلة	عدد	٦.١٩	٢.١٥	٥.٥٠	٠.٩٦
الكوبري في (١٠) ث	عدد	٥.٣٧	١.٨٤	٥.٠٠	٠.٦٠
الكوبري في (٣٠) ث	عدد	١٩.٩٣	٢.٢٣	١٩.٥٠	٠.٥٨
مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق	نقاط	٥٩.٥٠	٥.٦٩	٥٨.٠٠	٠.٧٩
مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق	نقاط	٣٨.٠٠	٤.٨٢	٣٧.٠٠	٠.٦٢

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٤٦ : ٠.٩٦) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدولي (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن والعمر التدريبي والطول والوزن)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٣	٠.٢٦	١٢.٩٠	٠.٢٥	١٢.٨٠	السنة	السن
٠.٤٣	٠.٢١	١.٥٩	٠.١٨	١.٥٥	السنة	العمر التدريبي
٠.٢٩	٤.٣٨	١٥٤.٥٠	٤.١٣	١٥٣.٩١	سم	الطول
٠.١١	٤.٩٢	٤٩.٦٠	٤.٥٠	٤٩.٣٥	كجم	الوزن

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.١٩	٣.٢١	٢٩.٦٢	٣.١٩	٢٩.٣٣	سم	المسافة الأفقية للعبة (مرونة)
٠.٦٣	٥.١٧	١٦٥.٠٠	٤.٩٥	١٦٣.٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٣١	٢.٩٤	١٦.٦٠	٢.٦٨	١٦.٢٠	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث
٠.٢٩	٠.٢٢	٤.٤٦	٠.٢١	٤.٤٩	ث	السرعة الإنتقالية
٠.١٩	١.٥٧	٦.١٥	١.٧٣	٦.٠٠	عدد	الشد على العقلة
٠.٢٣	١.٦٣	٥.٢٧	١.٤٩	٥.١٠	عدد	الكوبري في (١٠) ث
٠.٣٢	٢.١٩	١٩.٨١	١.٨٦	١٩.٥٠	عدد	الكوبري في (٣٠) ث
٠.١٨	٤.٧٨	٥٩.٣٠	٤.٥١	٥٨.٩٠	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق
٠.١١	٣.٩٥	٣٧.٩٠	٣.٦٦	٣٧.٧٠	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات من خلال الإطلاع على إستمارات التقييم وبطارية الإختبارات البدنية والمهارية لناشئ المصارعة ، والموضوعة والمقننة من قبل الإتحاد المصرى للمصارعة ملحق (١)، والمراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والمقاييس (٢)، (١٣)، (١٦) ، (٢٢) فأسفر ذلك عن ما يلى:

أولاً : الإختبارات البدنية : ملحق (٢)

- ١- إختبار المسافة الأفقية للقبعة. لقياس مرونة الجذع والفخذ
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات . لقياس القدرة العضلية للرجلين
- ٣- إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف. لقياس الجلد العضلي العام
- ٤- إختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة. لقياس السرعة الإنتقالية
- ٥- إختبار الشد على العقلة. لقياس القوة العضلية للذراعين

ثانياً : الإختبارات المهارية : ملحق (٣)

- ١- إختبار الكوبرى فى (١٠) ث.
- ٢- إختبار الكوبرى فى (٣٠) ث.
- ٣- إختبار مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق.
- ٤- إختبار مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق.

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- ماكينة الإجلاس. - ساعة إيقاف.
- بساط مصارعة وعدد من الشواخص.
- قطع خشبية. - جهاز المتوازيين.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٤/٧/١٠ إلى ٢٠١٤/٧/١٦ على عينة قوامها (٨) مصارعين ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وأستهدفت التعرف على ما يلى:

- مدى ملائمة الإختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث.
 - مناسبة عدد مرات التكرار والمجموعات وفترات الراحة لتدريبات الأداء الفنى بالوحدة التدريبية.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:**

أولاً : معامل الصدق:

تم حسابه عن طريق التمايز بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية وعددها (٨) مصارعين ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة)، وعدد (٨) مصارعين ناشئين تحت ١٦ سنة (مجموعة مميزة مهارياً) وذلك لإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

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

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=٨		المجموعة المميزة ن=٨		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٧.٥٩	٣.٢٨	٢٩.٤٦	٢.١٩	١٨.١٥	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*١٠.٧٦	٥.٥٢	١٦٣.٠٠	١٠.١٥	٢١٠.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٥.٩٢	١.٧٦	١٦.٠٠	١.٤٨	٢١.١٥	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث
*٥.٣١	٠.١٩	٤.٥١	٠.١٦	٤.٠١	ث	السرعة الإنتقالية
*٧.٠٨	١.٥٥	٦.١١	١.٣١	١١.٥٥	عدد	الشد على العقلة
*٦.٩٩	١.٣٧	٥.٠٠	١.٠٢	٩.٥٢	عدد	الكوبري في (١٠) ث
*٥.٢٩	١.٥٦	١٩.٢١	١.٩١	٢٤.١٤	عدد	الكوبري في (٣٠) ث
*١٢.٢٩	٤.٨٢	٥٨.٥٠	٧.٢٦	٩٩.٠٠	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق
*٢٠.٧١	٤.٣٩	٣٧.٣١	٦.١١	٩٦.١٧	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.145$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات المختارة.

ثانياً : معامل الثبات:

للتأكد من معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٨) مصارعين ناشئين، وقد أعتبر الباحث قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره يومان بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٧/١٠ وحتى ٢٠١٤/٧/١٢، و جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*.٨١٢	٣.١٩	٢٨.٥٥	٣.٢٨	٢٩.٤٦	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*.٧٤٥	٧.١٦	١٦٥.٠٠	٥.٥٢	١٦٣.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*.٧٩١	١.٩٥	١٦.٧٢	١.٧٦	١٦.٠٠	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث
*.٨٩٧	٠.١٧	٤.٤٨	٠.١٩	٤.٥١	ث	السرعة الإنتقالية
*.٨٢٦	١.٩٢	٦.٣٥	١.٥٥	٦.١١	عدد	الشد على العقلة
*.٧٩٤	١.٤٤	٥.٢١	١.٣٧	٥.٠٠	عدد	الكوبري في (١٠) ث
*.٧٥٣	١.٨٩	١٩.٥٠	١.٥٦	١٩.٢١	عدد	الكوبري في (٣٠) ث
*.٧٣٨	٥.١٦	٥٩.٠٠	٤.٨٢	٥٨.٥٠	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق
*.٧٢٦	٤.٧٧	٣٧.٨٩	٤.٣٩	٣٧.٣١	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.707$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأداء الفني:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٩)، (١٠)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤) والدراسات المرتبطة (٣)، (١١)، (١٧) لإختيار أنسب وأفضل تدريبات الأداء الفني والمناسبة للمرحلة السنوية، والتي تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المصارعة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في رياضة المصارعة والتدريب الرياضي ملحق (٤)، وذلك لتحديد أنسب هذه التدريبات لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.

أولاً : أهداف البرنامج:

- ١- تطوير مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) لناشئي المصارعة.
- ٢- تطوير مستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لناشئي المصارعة.

ثانياً : أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ١- ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات ناشئي المصارعة (عينة البحث).
- ٢- تم تحديد أقصى تكرار لكل مصارع من تدريبات الأداء الفني قيد البحث، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- ٣- إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة عند بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة في الأداء.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.
- ٥- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (٦٠% - أقل من ٧٥%)، وتراوحت المجموعات ما بين (٢-٣) مجموعات، والتكرارات تراوحت ما بين (١١ - ٢٠) مرة.
- ٦- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة تراوحت أعلى من (٧٥% - ٩٠%)، وبلغ عدد المجموعات (٣) مجموعات، والتكرارات تراوحت ما بين (٥ - ١٠) مرات.
- ٧- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد المصارع الناشئ بدنياً.
- ٨- استخدام طريقة التدريب الفترى بشقيها (المرتفع - المنخفض).
- ٩- يجب إعطاء فترات راحة بين المجموعات من (٤٠ ث - ٦٠ ث) لإستعادة الإستشفاء.
- ١٠- مراعاة عامل الأمن والسلامة في إختيار وتنفيذ تدريبات الأداء الفني.

ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح على ناشئى المصارعة بالمشروع القومى للناشئين ، وأتبع الباحث الخطوات التالية :
- تم تطبيق الجزء الخاص بالإحماء على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (١٥) دقيقة.
 - تم تطبيق تدريبات الأداء الفنى (ملحق ٥) فى جزء الإعداد البدنى الخاص على المجموعة التجريبية لمدة (٤٠) دقيقة.
 - تم تطبيق الجزء الخاص بالإعداد المهارى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٤٠) دقيقة.
 - تم تطبيق محتوى التدريبات البدنية التقليدية فى جزء الإعداد البدنى الخاص على المجموعة الضابطة لمدة (٤٠) دقيقة.
 - تم تطبيق الجزء الختامى على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٥) دقائق.
 - قام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة كل مجموعة فى يوم مستقل.

رابعاً: التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بتحديد المدة الزمنية للبرنامج بـ (٨) أسابيع، ويحتوى كل أسبوع على (٣) وحدات تدريبية، والمدة الزمنية للوحدة (١٠٠) دقيقة مقسمة كما يلى:
- الإحماء. (١٥)ق
 - الإعداد البدنى الخاص. (٤٠)ق
 - الإعداد المهارى. (٤٠)ق
 - الختام. (٥)ق

ويشير الباحث إلى أن محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الأداء الفنى لناشئى المصارعة موضح تفصيلاً بملحق (٦).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة الزمنية من ٢٠١٤/٧/١٩ وحتى ٢٠١٤/٧/٢١.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي فى الفترة الزمنية من ٢٠١٤/٧/٢٣ وحتى ٢٠١٤/٩/١٦ على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة (٨) أسابيع متصلة، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بتنفيذ التدريبات البدنية التقليدية فى جزء الإعداد البدنى الخاص، وملحق (٧) يوضح نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية، وتم تطبيق البرنامج التدريبي فى مركز شباب ساحة ناصر بالزقازيق.

القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة الزمنية من ٢٠١٤/٩/١٨ وحتى ٢٠١٤/٩/٢٠ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Mediain	- الوسيط
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Coficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن

تبنى الباحث مستوى دلالة ٠.٠٥ حداً للدلالة الإحصائية

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لناشئ المصارعة ولصالح القياس البعدي".

جدول (٧)

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

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٩.٩٤	٢.٢٧	٢١.٢٥	٣.١٩	٢٩.٣٣	سم	المسافة الأفقية للعبة (مرونة)
*١٠.٧٧	٣.٥٦	١٨٥.٠٠	٤.٩٥	١٦٣.٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٤.١٥	١.٤٢	١٩.٩٠	٢.٦٨	١٦.٢٠	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث
*٥.٩١	٠.١٦	٣.٩٨	٠.٢١	٤.٤٩	ث	السرعة الإنتقالية
*٥.٦٣	١.٥٩	١٠.٣٠	١.٧٣	٦.٠٠	عدد	الشّد على العقلة
*٤.٩٧	١.٣٦	٨.٣٠	١.٤٩	٥.١٠	عدد	الكوبري في (١٠) ث
*٦.١٢	١.٥٥	٢٤.١٠	١.٨٦	١٩.٥٠	عدد	الكوبري في (٣٠) ث
*١١.٣٨	٤.٩٤	٨٣.٢٠	٤.٥١	٥٨.٩٠	نقاط	مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق
*١٤.١٦	٤.٣٢	٦٤.١٠	٣.٦٦	٣٧.٧٠	نقاط	مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لناشئ المصارعة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية تدريبات الأداء الفني، والتي أشتملت على مجموعة كبيرة من التدريبات التي تتشابه وتتوافق إلى حد كبير مع الأداء الفني للمصارعة، حيث تتشابه هذه التدريبات في مسارها الزمني والهندسي مع مهارات وأوضاع المصارعة، الأمر الذي أسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري نتيجة تدريب المجموعات العضلية العاملة، والمؤثرة في الأداء البدني والمهاري معاً حيث لا نستطيع فصلهما عن بعض أثناء أداء مهارات المصارعة، كما تم إزالة الملل والفتور من الوحدة التدريبية نتيجة البعد عن التدريب البدني المعتاد، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه شاركي **Sharkey** (١٩٩٠) أنه من الضروري تدريب عضلات المصارع العاملة تدريباً خاصاً تبعاً لكيفية استخدامها في النشاط الممارس، ويؤكد على أهمية ارتباط التدريب بشكل المهارة من خلال التدريب المكثف على أداء المهارة نفسها. (٣٥: ٢٩)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: السيد **المجدي قنديل** (٢٠٠٣) (٣)، **محمد السيد عشموي** (٢٠٠٣) (١٧)، **روضة حمدي إبراهيم** (٢٠١١) (٥)، **بارمالام و بوشبراجان Parimalam & Pushparajan** (٢٠١٣) (٢٨)، **بهاء الدين على إبراهيم** (٢٠١٣) (٤)، **عماد صبري صليب** (٢٠١٣) (١١) على فاعلية تدريبات الأداء الفني في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى المصارعين والرياضيين.

وفي هذا الصدد يشير **كرستي بروناند Kristy Browland** (١٩٩٨) إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية استخدام التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب، مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة، وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٢٧: ١٣٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ثانياً: **عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:** "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري قيد البحث لناشئى المصارعة ولصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

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

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٥.٧١	١.٩٩	٢٥.١٩	٣.٢١	٢٩.٦٢	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*٧.٩٦	٣.٣٤	١٨٠.٠٠	٥.١٧	١٦٥.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٢.٣١	١.٥٦	١٨.٠٠	٢.٩٤	١٦.٦٠	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف (٢٠) ث
*٢.٢٩	٠.١٩	٤.٣١	٠.٢٢	٤.٤٦	ث	السرعة الإنتقالية
*٢.٣٨	١.٤١	٧.٩٠	١.٥٧	٦.١٥	عدد	الشد على العقلة
*٢.٣٠	١.٤٩	٦.٦٠	١.٦٣	٥.٢٧	عدد	الكوبرى في (١٠) ث
*٢.٢٩	١.٧١	٢١.٢٠	٢.١٩	١٩.٨١	عدد	الكوبرى في (٣٠) ث
*٧.٨١	٤.٥٢	٧٦.٩٠	٤.٧٨	٥٩.٣٠	نقاط	مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق
*١١.٢٥	٤.١٨	٥٩.٠٠	٣.٩٥	٣٧.٩٠	نقاط	مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية، وإهتمام المسؤولين بالإتحاد المصري للمصارعة بتطوير القدرات البدنية بناشئ المشروع القومي للمصارعة لمعرفةهم بأهميتها في تطوير النواحي الفنية المختلفة للمصارعين، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: جيرمان وهانلي **Jerman & Hanley** (١٩٩٣) (٢٦)، محمد رضا الروبي (٢٠٠٧) (٢١) إلى فاعلية استخدام التدريبات البدنية المتنوعة في جزء الإعداد البدني الخاص لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للمصارعين الصغار.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري قيد البحث لناشئ المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

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

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٩١	١.٩٩	٢٥.١٩	٢.٢٧	٢١.٢٥	سم	المسافة الأفقية للقبعة (مرونة)
*٣.٠٧	٣.٣٤	١٨.٠٠	٣.٥٦	١٨٥.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٢.٧١	١.٥٦	١٨.٠٠	١.٤٢	١٩.٩٠	عدد	الإنطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث
*٣.٩٨	٠.١٩	٤.٣١	٠.١٦	٣.٩٨	ث	السرعة الإنتقالية
*٣.٣٨	١.٤١	٧.٩٠	١.٥٩	١٠.٣٠	عدد	الشد على العقلة
*٢.٥٣	١.٤٩	٦.٦٠	١.٣٦	٨.٣٠	عدد	الكوبرى في (١٠) ث
*٣.٧٧	١.٧١	٢١.٢٠	١.٥٥	٢٤.١٠	عدد	الكوبرى في (٣٠) ث
*٢.٨٢	٤.٥٢	٧٦.٩٠	٤.٩٤	٨٣.٢٠	نقاط	مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق
*٢.٥٤	٤.١٨	٥٩.٠٠	٤.٣٢	٦٤.١٠	نقاط	مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة $2.101 = 0.05$

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء البدني والمهارى (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية إلي إستخدام تدريبات الأداء الفني مع المجموعة التجريبية مما أتاح لهم فرصة ممارسة وأداء المهارات بصورة كلية داخل مواقف اللعب المختلفة مما أسهم في زيادة عدد الحركات المؤداة خلال الدقيقة الواحدة وهي مدة أداء الإختبار المهارى، وبالتالي زادت عدد النقاط للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من أفراد المجموعة الضابطة مما كان له أكبر الأثر في تحسين مستوى أدائهم البدني والمهارى من وضع الصراع أرضاً ووضع الصراع من أعلى، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مسعد على محمود (٢٠٠٣) (٢٤)، محمد رضا الروبى (٢٠٠٧) (٢١) على أن إستخدام تدريبات الأداء الفني بالوحدة التدريبية بجزء الإعداد البدني الخاص يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية والمهارية كما أنها تعمل على إضافة عامل التنافس والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : السيد المحمدى قنديل (٢٠٠٣) (٣)، محمد السيد عشموى (٢٠٠٣) (١٧)، روضة حمدى إبراهيم (٢٠١١) (٥)، بارمالام و بوشبراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٣) (٢٨)، بهاء الدين على إبراهيم (٢٠١٣) (٤)، عماد

صبرى صليب (٢٠١٣) (١١) على فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفنى فى تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضيين مقارنة بالتدريب التقليدى.

وفى هذا الصدد يشير محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧) أن التدريب بتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة فى الأداء المطلوب، له الأثر الفعال فى تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة، وعلى المدرب أن يراعى عند اختيار التمرينات أن تتشابه فى تكوينها الحركى مع حركات المهارات. (١٥: ٣٨)

جدول (١٠)

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

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		نسب التحسن
	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	
المسافة الأفقية للقبية (مرونة)	٢٩.٣٣	٢١.٢٥	٣٨.٠٢%	٢٩.٦٢	١٧.٥٩%
القدرة العضلية للرجلين	١٦٣.٥٠	١٨٥.٠٠	١٣.١٥%	١٦٥.٠٠	٩.٠٩%
الانبطاح المائل من الوقوف (٢٠) ث	١٦.٢٠	١٩.٩٠	٢٢.٨٤%	١٦.٦٠	٨.٤٣%
السرعة الإنتقالية	٤.٤٩	٣.٩٨	١٢.٨١%	٤.٤٦	٣.٤٨%
الشد على العقلة	٦.٠٠	١٠.٣٠	٧١.٦٧%	٦.١٥	٢٨.٤٦%
الكوبرى فى (١٠) ث	٥.١٠	٨.٣٠	٦٢.٧٥%	٥.٢٧	٢٥.٢٤%
الكوبرى فى (٣٠) ث	١٩.٥٠	٢٤.١٠	٢٣.٥٩%	١٩.٨١	٧.٠٢%
مهارى من أعلى بالشاخص (١) ق	٥٨.٩٠	٨٣.٢٠	٤١.٢٦%	٥٩.٣٠	٢٩.٦٨%
مهارى من أسفل بالشاخص (١) ق	٣٧.٧٠	٦٤.١٠	٧٠.٠٣%	٣٧.٩٠	٥٥.٦٧%

يتضح من جدول (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. ويرجع الباحث هذا التفوق لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفنى، والتي تعمل على زيادة الخصوصية فى الأداء المهارى حيث العمل العضلى فى إتجاه مسار الحركة، والتي تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العضلى العصبى لهذا الأداء، كما أن إستخدام هذا النوع من التدريبات عمل على زيادة نشر روح التنافس بين المصارعين، وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذى أدى إلى تحسن مستوى الأداء البدنى، ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لناشئى المصارعة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: أحمد إبراهيم (١٩٩٥)، طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)، دونا لد شو Donld Chu (١٩٩٨) بأن التدريب يجب أن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركات فى المهارة، كما أن الأسلوب الأمثل لتنمية القدرات البدنية هو أن يتشابه فيه المسار الحركى خلال التدريب مع المسار الحركى خلال أداء المهارة ذاتها.

(٢٥: ٤٧)، (٦: ٢٠٦)، (١: ٢٥٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث

الإستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض البحث والنتائج المستخرجة، وفي حدود عينة البحث تمكن الباحث من إستخلاص ما يلي :

- ١- يؤثر إستخدام تدريبات الأداء الفني تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على مستوى الأداء البدني (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلي العام - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية للذراعين) لدى ناشئي المصارعة.
- ٢- يؤثر إستخدام تدريبات الأداء الفني تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لدى ناشئي المصارعة.
- ٣- يؤثر إستخدام التدريبات التقليدية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لدى ناشئي المصارعة.
- ٤- تدريبات الأداء الفني لها تأثير إيجابي أفضل من التدريبات التقليدية على مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لدى ناشئي المصارعة.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واستخلاصاته يوصي الباحث بما يلي:

- ١- إستخدام تدريبات الأداء الفني خلال فترة الإعداد الخاص لتطوير مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري من وضع الصراع أعلى ومن وضع الصراع أسفل لدى ناشئي المصارعة بالمشروع القومي لإعداد الناشئين لرياضة المصارعة بوزارة الشباب والرياضة.
- ٢- إستخدام تدريبات الأداء الفني بجزء الإعداد البدني بالوحدة التدريبية اليومية لتهيئة المصارعين بدنياً ونفسياً لأداء جزء الإعداد المهاري.
- ٣- عقد دورات تدريبية لمدربي المصارعة بالمشروع القومي لإعداد الناشئين لرياضة المصارعة لإطلاعهم على أهمية تدريبات الأداء الفني في إعداد ناشئي المصارعة بدنياً ومهارياً.
- ٤- إجراء دراسات علمية مماثلة على قدرات بدنية أخرى ومهارات مركبة لدى المصارعين وعلى عينات مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) : التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٢- الإتحاد المصرى للمصارعة (٢٠١٠):بطارية الإختبارات البدنية والمهارية لناشئى المصارعة مواليد (١٩٩٧)،إستمارات التقييم،اللجنة العلمية بالإتحاد المصرى للمصارعة، القاهرة.
- ٣- السيد العمى قنديل (٢٠٠٣):" دراسة مقارنة لتأثير إستخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئين" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
- ٤- بهاء الدين على إبراهيم (٢٠١٣):" تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو"،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٥- روضة حمدى إبراهيم (٢٠١١):"تأثير إستخدام بعض تدريبات الأداء الفنى على تحسين المستوى المهارى للبراعم فى السباحة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- طلحة حسام الدين،وفاء صلاح الدين،سعيد عبد الرشيد(١٩٩٧):الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠): الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال لناشئين فى مراحل ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ،منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- علاء محمد قناوى (٢٠٠٣):أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ١٠- على السعيد ربحان (٢٠٠٦):الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ١١- عماد صبرى صليب (٢٠١٣):" تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الأداء الفنى على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين"،مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد (٤٧)،العدد (٩١)،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- ١٢- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٣- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣):اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٤ ، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٤- محمد إبراهيم العيشي (١٩٩٧): الطريق للبطولة فى المصارعة ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧) : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٦- محمد السيد خليل (٢٠٠٣): الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ١٧- محمد السيد ع شماوى (٢٠٠٣): " تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للثقوس للمصارعين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٨- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢): الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين)، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢): الموسوعة العلمية للمصارعة (تخطيط برامج التدريب)، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٠- محمد رضا الروبى (٢٠٠٥): مبادئ التدريب فى المصارعة ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية.
- ٢١- محمد رضا الروبى (٢٠٠٧): برامج التدريب وتمارين الإعداد ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية.
- ٢٢- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، ط٤ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- مسعد على محمود (١٩٩٩): المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواة ، مطبعة جامعة المنصورة ، المنصورة.
- ٢٤- مسعد على محمود (٢٠٠٣): موسوعة للمصارعة الرومانية والحره للهواة " تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم"، دار الكتب القومية ، المنصورة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

25-Donald Chu (1998): Explosive power & strength complex training for maximum Results ,Ather sports, Human kinetics , California.

26-Jerman,T., & Hanley, R., (1993): Wrestling for Beginners , Contemporary Books Inc , Chicago.

27-Kristy Browland (1998): Boy Gymnastic Rules Brice Darbin publisher Ronssas Missori, U.S.A.

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

29-Sharkey,B., (1990) : Physiology of fitness, Human, Kinetics Book.