

مستخلص البحث باللغة العربية تأثير استخدام المقاومات المرنة على تطوير القدرة العضلية للاعبى المصارعة

الدكتور/ هيثم احمد ابراهيم زلط

الدكتور/ احمد السيد عثماوى

الدكتور/ محمود السعيد رواى

الباحث/ عبدالهادى حسن عبدالهادى

يهدف البحث التعرف على " تأثير التدريبات بالمقاومات المرنة على تطوير مهارة الرفع لأعلى (البرم) لدى لاعبي المصارعة الرومانية" من خلال الآتي :

- 1- تأثير تدريبات المقاومات المرنة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي المصارعة الرومانية.
- 2- تأثير تدريبات المقاومات المرنة على تطوير الاداء المهارى لمهارة الرفع لأعلى (البرم) لدى لاعبي المصارعة الرومانية.

فى حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع استخلاص ما يلي :

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقاومات المرنة المطبق على العينة التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل اداء ، تحمل هوائى ، سرعة انتقالية ، سرعة قصوى ، قوة مميزة بالسرعة)
- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقاومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى الاستجابات المهارية قيد البحث
- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقاومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى الاستجابات الوظيفية (الجهاز التنفسي) قيد البحث (معدل التنفس، التهوية الرئوية، حجم الأكسوجين المستهلكة، حجم ثاني أكسيد الكربون الناتج، معامل التهوية الرئوية، الحد الاقصى لاستهلاك الأكسوجين، معدل النبض الأقصى، النبض الأكسوجينى، السعة الحيوية)

الكلمات المفتاحية: (المقاومات المرنة - القدرة العضلية)

Research abstract in English

The effect of using elastic resistors on the development of high twisting skill of Roman wrestlers

Prof. Haitham Ahmed Ibrahim Zalat

Prof. Dr. Ahmed El-Sayed Ashmawy

Prof. Dr. Mahmoud Al-Saeed Al-Raway

Researcher/ Abdulhady Hassan Abdulhady

The research aims to identify “the effect of exercises with flexible resistances on developing the skill of lifting up (twisting) among Roman wrestlers” through the following:

1 -The effect of flexible resistance training on some physical variables of Roman wrestling players.

2 -The effect of flexible resistance training on developing the skill performance of the skill of lifting up (twisting) among the Roman wrestlers.

Within the limits of the research method, the tools used, the sample on which the research was applied, and the results of the study, we can derive the following:

-The results of the codified training program for the flexible components training applied to the experimental sample under study resulted in a significant improvement in the physical variables under research (speed endurance, strength endurance, performance endurance, aerobic endurance, transitional speed, maximum speed, and speed-distinctive strength).

The results of the codified training program for flexible resistance training applied to the experimental under study resulted in a significant improvement in the skill responses under study.

The results of the codified training program for the flexible resistance training applied to the experimental under study resulted in a significant improvement in the functional responses (respiratory system) under study (respiration rate, pulmonary ventilation, the volume of oxygen consumed, the volume of carbon dioxide produced, the coefficient of pulmonary ventilation, the maximum consumption of oxygen , maximum pulse rate , pulse oxygen , vital capacity)

The results of the codified training program for elastic resistance training applied to the experimental under study resulted in a positive correlation between the physical attributes and the skill responses in question.

The results of the codified training program for flexible resistance training applied to the experimental under study resulted in no significant development and no significant differences in the physical attributes and skill responses in question.

تأثير استخدام المقاومات المرنة على تطوير القدرة العضلية للاعبى المصارعة

الدكتور/ هيثم احمد ابراهيم زلط

الدكتور/ احمد السيد ع شماوى

الدكتور/ محمود السعيد رواى

الباحث/ عبدالهادى حسن عبدالهادى

المقدمة ومشكلة البحث :

إن ضرورة امتلاك الفرد الرياضى للقدرات البدنية والحركية أدى ذلك إلى اهتمام المدربين والباحثين بتنمية تلك القدرات ودعت الحاجة إلى الوصول للمستويات العالية فى شتى مجالات الرياضة إلى استخدام الأسلوب العلمى والتقدم التكنولوجى للإرتقاء بعملية التدريب الرياضى فى مختلف الألعاب وهذا بدوره يعكس لنا مستوى تقدم الدول والشعوب.

"وعلى المدرب أن يكون مُلم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط فى إنجاز عملية التدريب، بل يسعى دائماً لإستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب". (١١ : ١٧)

"ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية وإستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضى والنتائج المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون". (٦ : ٩)

" وأصبحت رياضة المصارعة علم يرتكز على العديد من العلوم كعلم الميكانيكا الحيوية، التشريح ، الفسيولوجي، علم النفس الرياضى، علم التدريب وما إلى ذلك من العلوم التى تتصل بالنشاط الحركى للإنسان وذلك بغرض الارتقاء برياضة المصارعة من مختلف النواحي". (١٣ : ٦)

"وللوصول للمستويات العليا فإنه يجب إختيار المحتوى المناسب للإرتقاء بمستوى المصارع بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وهذا يتطلب أن يكون تشكيل حمل التدريب مناسب وكذلك طرق ضبط وتقنين الحمل كما يجب مراعاة العوامل التى تؤثر فى العملية التدريبية كالمغيرات التى تحدث فى القانون وما ينتج عنه من التأثير على الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية والخططية والنفسية والغذائية". (٩ : ٣٦)

"ويضمن الإعداد المهارى المناسب إستخداماً إقتصادياً ومثالياً للقدرات الفسيولوجية حيث يتعلم المصارع الخطوات التعليمية للمهارات الحركية والتدريب عليها تحت الظروف الخاصة للمنافسة والإهتمام بزيادة عناصر اللياقة البدنية حيث يؤدي ذلك لرفع مستوى الأداء المهارى". (٣ : ٥٠)

ويتطلب الأداء الحركي في رياضة المصارعة عملاً عضلياً بأقصى قوة إذ أن عمليات توجيه الأكسوجين إلى العضلات العاملة لا تستطيع أن تلبى احتياجات العمل العضلى السريع من الطاقة وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون أوكسجين أى بطريقة لاهوائية. (٤ : ٢٣)

مشكلة البحث Research Problem

"تعتبر رياضة المصارعة شأنها شأن باقي الألعاب والرياضات الأخرى حيث تتكون من مجموعة من المهارات والمبادئ الأساسية التي يجب على المصارع معرفتها والتدريب عليها باستمرار والتطوير منها بإستخدام الأدوات والنظريات الحديثة فى مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين". (٢ : ٢)

وربما المصارعة من الرياضات العنيفة التى يؤدى التدريب عليها إلى إحداث تغيرات وظيفية للأجهزة الحيوية المختلفة ولا يستطيع أى مدرب رياضى الإرتقاء بمستوى اللاعب ما لم يتوافر لديه معلومات فسيولوجية تساعده فى تقييم التغييرات الوظيفية المتنوعة، سواء كانت هذه التغيرات مؤقتة أو دائمة.

"ويحتاج المصارع إلى القدرة اللاهوائية عند تنفيذ الخطفات والرميات المختلفة أو لحظة الدفاع أو لحظة الهروب من حركة وشيكة الحدوث أو عند الضغط على المنافس". (١٦ : ٢٤٤)

"والتحمل اللاهوائى هو قدرة العضلة على العمل العضلى لأطول فترة ممكنة فى إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التى تتراوح فترتها من ٥ ثوانى إلى دقيقتين سواء كان هذا العمل من النوع المتحرك أو الثابت وهذا النوع من التحمل يتطلب كفاءة العضلة على تحمل نقص الأكسوجين وتحمل زيادة حمض اللاكتيك والذي يكون لها أهمية خاصة حيث أن زيادة حامض اللاكتيك فى العضلة يتجه إلى الجلزمة اللاهوائية ويؤدى إلى سرعة التعب وبطء الأداء الحركى وانخفاض مستوى القوة". (١٤ : ١٤٥)

"ويساعد الجهاز الدوري فى التخلص من حامض اللاكتيك نتيجة زيادة توصيل الدم إلى العضلات العاملة عن طريق زيادة الدفع القلبي وكثافة الشعيرات الدموية وتوزيع سريان الدم إلى العضلات العاملة وهذا يعمل على سريان الدم خلال العضلات لفترة زمنية معينة مما يسمح بزيادة إنتشار اللاكتيك من العضلات إلى الدم الذى يقوم بنقله إلى القلب والكبد والعضلات الأخرى غير العاملة". (١٤ : ١٤٧)

هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على " تأثير التدريبات بالمقاومات المرنة على تطوير مهارة الرفع لاعلى (البرم) لدى لاعبي المصارعة الرومانية" من خلال الأتى :

- تأثير تدريبات المقاومات المرنة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي المصارعة الرومانية.
- تأثير تدريبات المقاومات المرنة على تطوير الاداء المهارى لمهارة الرفع لاعلى (البرم) لدى لاعبي المصارعة الرومانية.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبي المصارعة الرومانية فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبي المصارعة الرومانية فى تطوير مستوى الاداء المهارى (البرم لأعلى) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

المقاومات المرنة

هو النظام الذى يتم من خلاله تنمية القوة العضلية باستخدام التمرينات لوظيفة خاصة التى يتم ادائها ضد الحبال المطاطه او الاززان او الساندو او المقاومة المتغيرة .(٨: ٢٣٠)

القوة المميزة للسرعة

هي قدرة الجهازين العصبي والعضلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (١٤: ١٠٠)

أسلوب التدريب بالأثقال والمقاومات المرنة: هو النظام الذى يتم من خلاله تنمية القوة عن طريق التمرينات التى يستخدم خلالها الاثقال والمقاومات المرنة معا.(٨: ٢٣٠)

إجراءات البحث

منهج البحث/

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصارعى الدرجة الأولى بنادى الشبان المسلمين بمدينة بنها والمقيدين بالاتحاد المصرى للمصارعة وأشتملت العينة على عدد (٢٥) مصارع منهم (٢٠) مصارع لعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٠) مصارعين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ حجم عينة البحث الأستطلاعية (٥) مصارعين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الأستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث.

جدول (٣)

حجم عينة البحث ونسبتها للمجتمع الأصيل

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
أفراد الدراسة الأساسية	٢٠	٨٠٪
أفراد الدراسة الأستطلاعية	٥	٢٠٪
المجموع	٢٥	١٠٠٪

يوضح جدول (٣) عدد أفراد الدراسة الأساسية وكذلك عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية واللاعبين المستبعدون من البحث ونسبتها للمجتمع الاصلى.

شروط إختيار الباحث عينة البحث

- أن يكون مسجلا بمنطقة القليوبية للمصارعة.
- أن يكون قد شارك فى بطولات الجمهورية.
- يستطيع أفراد العينة أداء المهارات الحركية المختارة بمستوى عالى من الكفاءة.
- أن يكون لدي أفراد العينة المختارة الرغبة فى الأشتراك فى مجموعة البحث.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

- إقامة الباحث بمدينة بنها بالقرب من نادى الشبان المسلمين.
- تواجد العديد من طلاب الكلية يمارسون رياضة المصارعة بنادى شبان المسلمين.
- توافر المساعدين مع الباحث فى التدريب.
- تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث من (حيث العمر الزمنى والعمر التدريبي والطول والوزن والمتغيرات البدنية، المتغيرات الفسيولوجية، مستوى الأداء المهارى للمهارات المختارة فى البحث) مما يودى إلى توافر عنصر التفاهم بينهم.
- التزام اللاعبين بمواعيد التدريب.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية:

تجانس عينة البحث التجريبية في بعض المتغيرات المختارة (العمر الزمني-الطول-الوزن-العمر التدريبي).

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي

ن=٢٥

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	13.52	13	0.58595	0.592
٢	الوزن	47.8	49	3.60555	-.085
٣	الطول	152.24	153	3.40686	-1.371
٤	العمر التدريبي	4.08	4	0.86217	-.162

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين $(-1.371 : 0.592)$ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية

ن=٢٥

م	الإختبار المستخدم	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	(تحميل سرعة) كوبري ٣٠ ث	تكرار	8	8	0.57735	0
٦	سرعة حركية برم	ثانية	1.28	1	0.45826	1.044
٧	قوة القبضة شمال	كجم	29.16	29	1.24766	0.232
٨	قوة القبضة يمين	كجم	30.04	31	2.69708	1.819-
٩	قوة عضلية للرجلين	رطل	206.04	208	4.42982	.335-
١٠	قوة عضلية للظهر	رطل	196.6	197	2.46644	1.036-
١١	مرونة أفقي	سم	34.8	35	0.86603	0.418
١٢	مرونة رأسي	سم	36.76	37	0.92556	.163-
١٣	(قدرة للزراعين) رمى كرة طبية	متر	4.44	4	0.50662	0.257
١٤	(قدرة للرجلين) وثب عريض	متر	186.52	188	4.06325	.832-
١٦	جري ١٥٠٠ م	دقيقة	8.12	8	0.66583	.134-
١٧	(رشاقة عامة) بربي ١٥ ث	تكرار	5.56	6	0.50662	.257-
١٨	(رشاقة خاصة) كوبري ١٠ ث	تكرار	3.96	4	0.45461	.194-

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين ($3 \pm$) بالنسبة للإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين (-1.819: 1.044) مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٨)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي

ن = ١٠، ن = ٢ = ١٠

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
١	العمر	13.5	0.70711	13.5	0.52705	0	0
٢	الوزن	49.4	2.17051	44.4	2.27058	5	1.03٠-
٣	الطول	153.9	1.19722	15٣.1	4.69633	.8	.211-
٤	العمر التدريبي	4.1	0.73786	4	0.66667	0.1	.318-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ =

يوضح جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين (٠.٠٧٢ : ٠.٧٠٧) بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٩)

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠، ن = ٢ = ١٠

م	الإختبار المستخدم	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
١	كوبري ٣٠ ث	تكرار	7.7	0.48305	7.8	0.63246	-0.1	0.397
٢	سرعة حركية برم	ثانية	1.2	0.42164	1.3	0.48305	-0.1	0.493
٣	قوة القبضة شمال	كجم	29.1	1.37032	28.8	1.22927	0.3	.515-
٤	قوة القبضة يمين	كجم	31.3	1.05935	29.4	8.94676	1.9	1.018-
٥	قوة عضلية للرجلين	رطل	208.4	1.64655	205.5	4.97214	2.9	١.١58-
٦	قوة عضلية للظهر	رطل	195.7	1.25167	19٦.1	1.19722	-0.4	١.382
٧	مرونة أفقي	سم	34.7	0.94868	34.8	0.91894	-0.1	0.239
٨	مرونة رأسي	سم	37	1.05409	36.3	0.67495	0.7	1.١69-
٩	رمي كرة طبية	متر	4.5	0.52705	4.4	0.5164	0.1	.429-
١٠	وثب عريض	متر	186.6	3.97772	186.1	4.4833	0.5	.264-
١١	جري ١٥٠٠ م	دقيقة	8.2	0.78881	7.9	0.56765	0.3	.976-
١٢	بربي ١٥ ث	تكرار	5.3	0.48305	5.8	0.42164	-0.5	1.416
١٣	كوبري ١٠ ث	تكرار	4	0.4714	4	0.4714	0	0

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ =

يوضح جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (-١.١٦٩ : 1.416) بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين. وسائل جمع البيانات

أستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها:

- المسح المرجعي :

قام الباحث بدراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب الحديثة وذلك بالنسبة كلا من (تدريبات المقاومات المرنة، رياضة المصارعة) وذلك للوقوف على النقاط التالية:

- أسس تطبيق البرنامج التدريبي.
- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي.
- أسلوب تطبيق تدريبات المقاومات المرنة.
- التوزيع الزمني للبرنامج.
- درجات حمل التدريب المستخدمة في البرنامج.
- (الإختبارات البدنية) المناسبة لطبيعة البحث.

الأجهزة والأدوات

الريستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.
ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.
ديناموميتر القبضة معايير لقياس قوة القبضة.
ديناموميتر معايير لقياس قوة (عضلات الظهر والرجلين).
بساط مصارعة.

عدد ٢ ساعة إيقاف . مسطرة مدرجة . صفارة.

أساتك مطاطة للتدريب.

عدد ٣ شواخص، كرات طبية أوزان (٣ ك، ٥ ك).

كاميرا تصوير فيديو .

برنامج Movie Maker لتقطيع الفيديو والصور .

الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

الإختبارات البدنية

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالمصارعة لأحظ الباحث أن هناك إتفاق في الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات البدنية العامة للمصارعين

الاختبارات البدنية العامة

جدول (١٢)

الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس
١	تحمل السرعة	كوبري ٣٠ ث	تكرار
٢	السرعة الحركية	سرعة حركية برم	ثانية
٣	القوة العضلية	قوة القبضة شمال	كجم
٤	القوة العضلية	قوة القبضة يمين	كجم
٥	القوة العضلية	قوة عضلية للرجلين	رطل
٦	القوة العضلية	قوة عضلية للظهر	رطل
٧	المرونة	مرونة أفقي	سم
٨	المرونة	مرونة رأسي	سم
٩	قوة مميزة بالسرعة	رمى كرة طبية	متر
١٠	قوة مميزة بالسرعة	وثب عريض	متر
١١	تحمل	جري ١٥٠٠ م	دقيقة
١٢	الرشاقة العامة	برى ١٥ ث	تكرار
١٣	الرشاقة الخاصة	كوبري ١٠ ث	تكرار

الدراسات الأستطلاعية

قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية على عينة مكونة من (٥) لاعبين من نفس المرحلة السنية لعينة البحث وكانت الدراسات تهدف إلى:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل.
- إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.
- إيجاد معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام.
- تحديد مدى مناسبة الكمامة المستخدمة لعينة البحث من حيث طريقة الاستخدام وعامل الأمن والسلامة وعدد مرات كتم النفس وكيفية تنظيم أخذ وطرده النفس أثناء الأداء.
- تحديد الزمن المناسب لإختبار مستوى الأداء المهارى.
- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج.

الدراسة الاستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/٥/٢٠١٩م إلى ١٥/٥/٢٠١٩م) على عينة مكونة من (٥) لاعبين في نفس المرحلة السنية لعينة البحث وكانت الدراسة تهدف الى الأتي:
- إيجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.
 - تحديد الزمن المناسب لإختبار فعالية الأداء المهارى (١، ١.٥، ٢) دقيقة.
 - تحديد الصدق والثبات لإختبار فعالية الأداء المهارى.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى

صدق الاختبار

أستخدم الباحث الصدق الذاتى وهو أحد أنواع الصدق ويتم حسابة بأيجاد الجذر التربيعى لمعامل الثبات.(٣١) ثبات الإختبار

قام الباحث بايجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث عن طريق تطبيق تلك الاختبارات على (٥) لاعبين من نفس المرحلة السنية وذلك من خلال إعادة تطبيق الأختبارات على نفس العينة.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية

ن = ٥

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الصدق الذاتى
		ع±	س	ع±	س		
١	كوبري ٣٠ث	١.١٤	١٣.٦	٠.٨٤	١٣.٨	*٠.٩٤٣	٠.٩٧١
٢	سرعة حركية برم	٠.١٧	٢.٠٣	٠.١٦	٢.٠٢	*٠.٩٨١	٠.٩٩٠
٣	قوة القبضة شمال	٣.٥	٥٠	٤.٤	٤٩.٦	*٠.٩٨٨	٠.٩٣٣
٤	قوة القبضة يمين	٤.٢	٤٩	٤.٤	٤٨.٦	*٠.٩٩٣	٠.٩٦٥
٥	قوة الرجلين	٥٥.٨	٣٧٢	٥٦.٩	٣٧١	*٠.٩٩٢	٠.٩٩٥
٦	قوة الظهر	٤٤.١	٣٦٦	٤٤.٢	٣٦٥.٨	*١.٠٠	١
٧	مرونة أفقي	٥	٤٥	٥.٠٢	٤٤.٨	*٠.٩٩٦	٠.٩٨٢
٨	مرونة رأسي	٣.٥	٥٠	٣.٦	٥٠.٢	*٠.٩٩٢	٠.٩٩٥
٩	قذف كرة طبية	٠.١٤	٦.٢٢	٠.١٤	٦.٢٤	*٠.٩٤٤	٠.٩٧١
١٠	وثب عريض	٠.٠٥	٢.٣١	٠.٠٥	٢.٣١	*٠.٩٩٧	٠.٩٩٨
١١	جري ١٥٠٠م	٠.١٠	٥.٣٥	٠.١١	٥.٣٥	*١.٠٠	١
١٢	برى ١٥ث	٠.٥٥	٨.٦	٠.٨٩	٨.٤	*٠.٩١٩	٠.٩٥٨
١٣	كوبري ١٠ث	٠.٤٥	٥.٢	١.٥٢	٥.٤	*٠.٩٥٨	٠.٩٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (١٣) أنه يوجد إرتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (١٠٠٠:٠٠٩١٩) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث.

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبارفعالية الأداء المهارى للمهارات المستخدمة فى البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات على (٥) لاعبين من نفس المرحلة السنية وذلك من خلال إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة .

تجربة البحث الأساسية

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت على النحو التالي:

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد فى كل محتوياته المقترحة الذى طبق من قبل الباحث على لاعبي نادى قويسنا وذلك لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من ٢٠١٨/٦/٢٠م إلى ٢٠١٨/٨/٢٠م.

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية و المهارية فى الفترة من ٢٠٠٨/٦/١٥م إلى ٢٠١٨/٦/١٧م ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية.

جدول رقم (١٦)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	الجمعه	٢٠١٨/٦/١٥	البدنية	٥م
٢	الاحد	٢٠١٨/٦/١٧	المهاري	٥م

راعي الباحث فى إجراء القياسات ما يلي:

- أن يتم إجراء القياسات فى ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- إستخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

خطوات تقنين البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي والمتمثلة في:

- الفترة التدريبية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد نوع المرحلة التدريبية.
- الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج.
- تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع.
- تحديد عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية.
- تحديد زمن وحدة التدريب.
- تحديد الأحمال المستخدمة في البرنامج.
- تحديد تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.

ثم قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبي وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج في صورته النهائية حيث إتفق كلا من (Gundersen etal (2001) ، (2001) rusko (1999) ، Hellemans,J (1991) Vogt etal

ويشير أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧م) أن فترة الإعداد الخاص تهدف إلي الوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية وتزداد نتيجة لذلك التمرينات الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة وتشمل أيضا علي التدريبات البدنية ولكن يغلب علي الحجم الكلي للتدريب الأتجاه إلي التخصص الدقيق للرياضي ويراعي الأهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة.(١ : ٣١١)

كما أختلف الباحثين في تحديد الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المنافسة لتطبيق البرنامج حيث أتفقت دراسة كلا من مایسة محمد ربيع و فاتن أبو السعود إمام (٢٠٠٨م) (١٠) عصام السيد علي رحومة (٢٠٠٣م) (٦)، مجدي رمضان أبو عرام (١٩٩٦) (١١)، نجلاء فتحي (١٩٩٦م) (١٧)، عادل حلمي شحاتة (١٩٩٤م) (٥) ، محمد أمين رمضان وأبو المكارم عبيد (١٩٩٤م) (١٢) علي أن الفترة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج كانت بواقع (٨ اسابيع).

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث.

تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية في الفترة من ٢٠١٨/٨/٢٢ إلى ٢٠١٨/٨/٢٤م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

جدول رقم (١٧)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	الاربعاء	٢٠١٨/٨/٢٢	البدنية	٥م
٢	الجمعه	٢٠١٨/٨/٢٤	المهارية	٥م

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الاختبارات التي تمت في القياس القبلي ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها إستعدادا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لمعرفة الفروق
- النسب المئوية للتحسن %.
- معامل الارتباط.
- عرض النتائج ومناقشتها
- عرض النتائج

جدول (١٨)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

ن = ٦

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	كوبري ٣٠ ث	١٤	١.٤١	١٥.٨	١.١٧	١.٨٠-	١١ - *	١٢.٨٦
٢	سرعة حركية أنكه	١.٣١	٠.٠٩	١.٣٠	٠.٠٩	٠.٠١	٠.٣٩٧	٠.٧٧
٣	سرعة حركية بروليه	١.٣٢	٠.٠٨	١.٣١	٠.٠٧	٠.٠١	١.١١	٠.٧٦
٤	سرعة حركية مسكة وسط	١.٤٦	٠.١١٦	١.٣٩	٠.١٢	٠.٠٧	*٢.٢٢	٥.٠٤
٥	سرعة حركية سنتير	٢.٢٠	٠.١٧	٢.١٨	٠.١٨	٠.٠٢	٠.٤١٠	٠.٩٢
٦	سرعة حركية برم	٢.٠٧	٠.١٨	٢.٠٣	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.٨٠٩	١.٩٧
٧	قوة القبضة شمال	٤٩.١٦	٣.٧٦	٥١.٦٧	٤.٠٨	٢.٥١-	١.٤٦ -	٥.١١
٨	قوة القبضة يمين	٤٩.١٦	٣.٧٦	٥٠	٣.١٦	٠.٨٤-	٠.٥٤٢ -	١.٧١
٩	قوة الرجلين	٣٨٥	٥٩.٢٤	٣٨٦.٧	٦٠.٦٣	١.٦٧-	٠.٤٣٩ -	٠.٤٣
١٠	قوة الظهر	٣٦١.٧	٤٠.٨٢	٣٦٢.٨	٤٥.٦	١.١٦-	٠.٢٨٨ -	٠.٣٢
١١	مرونة أفقي	٤٦.٧	٦.٠٥	٤٧	٣.٨	٠.٣٠-	٠.٣٠٧ -	٠.٦٤
١٢	مرونة رأسي	٤٨.٣	٥.٢	٤٨.٥	٣.٠٢	٠.٢٠-	٠.١٧٠ -	٠.٤١
١٣	فذف كرة طبية	٦.٢٥	٠.١٤	٦.٤	٠.١٤	٠.١٥-	*٤.٧٤ -	٢.٤٠
١٤	وثب عريض	٢.٣	٠.٠٦	٢.٥	٠.٠٦	٠.٢٠-	*٤.٦٣ -	٨.٧٠
١٥	عدو ٣٠ م	٤.٠٤	٠.١٣	٤.٠٥	٠.١٥	٠.٠١-	٠.٢٢١ -	٠.٢٥
١٦	جري ١٥٠٠ م	٥.٤	٠.١٠	٥.١	٠.٠٦	٠.٣٠	*٧.٠٦	٥.٨٨
١٧	بربي ١٥ ث	٨.٧	٠.٥٢	٩.٨	٠.٧٥	١.١٠-	*٣.٧٩ -	١٢.٦٤
١٨	كوبري ١٠ ث	٥.٣	٠.٥٢	٦.٨	٠.٤١	١.٥٠-	*٦.٧ -	٢٨.٣٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢.٠١

يوضح جدول (١٨) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٢٢ : ١١) وكانت قيمتها الجدولية اكبر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات رقم (١، ٤، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨) بينما انحصرت نسبة التحسن بين القياسين (٠.٢٥ : ٢٨.٣٠٪).

جدول (٢١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

ن=٦

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	كوبري ٣٠ث	١٣.٦٧	١.٢١	١٧.١٧	١.٣٢	٣.٥٠-	*٨.١٧-	٢٠.٣٨
٢	سرعة حركية أنه	١.٣٢	٠.١٠	١.٣٢	٠.١٢	٠.٠٠	٠.٣٦١	٠.٠٠٠
٣	سرعة حركية بروليه	١.٣٢	٠.١٦	١.٣٠	٠.١٢	٠.٠٢	٠.٤٨٢	١.٥٢
٤	سرعة حركية مسكة وسط	١.٤	٠.١٤	١.٣٦	٠.١٨	٠.٠٤	٠.٧٦٧	٢.٨٦
٥	سرعة حركية سنثير	٢.٢١	٠.١٧	٢.٢١	٠.١٧	٠.٠٠	٠.٢٣٣	٠.٠٠٠
٦	سرعة حركية برم	٢.١	٠.١٤	٢.٢	٠.١٧	٠.١٠-	١.٠٢-	٤.٥٥
٧	قوة القبضة شمال	٥٠	٣.١٦	٥٢.٣	٢.٥٨	٢.٣٠-	*٢.٢١-	٤.٤٠
٨	قوة القبضة يمين	٤٨.٥	٣.٩٤	٤٧.٨٣	٢.٤٨	٠.٦٧	٠.٤٨٢	١.٣٨
٩	قوة الرجلين	٣٨٦.٦٧	٤٥.٥٧	٣٨٤.١٧	٤٩.٨٤	٢.٥٠	٠.٨٨٩	٠.٦٥
١٠	قوة الظهر	٣٦٢.٥	٤٤.٩٢	٣٦٣.٣	٤٧.٢٩	٠.٨٠-	٠.٢٥٥-	٠.٢٢
١١	مرونة أفقي	٤٨.٣	٤.٠٨	٤٨.٥	٤.١٨	٠.٢٠-	١-	٠.٤١
١٢	مرونة رأسي	٥٠.٣	٤.٧٦	٥٠.٥	٥.٣٢	٠.٢٠-	٠.٥٤٢-	٠.٤٠
١٣	قذف كرة طبية	٦.٢٤	٠.١٤	٦.٨١	٠.٢٩	٠.٥٧-	*٥.٤٥-	٨.٣٧
١٤	وثب عريض	٢.٣	٠.١١	٢.٦٢	٠.٠٨	٠.٣٢-	*٦.٤٩-	١٢.٢١
١٥	عدو ٣٠م	٤.٠٤	٠.١١	٤.٠٣	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠٦١	٠.٢٥
١٦	جري ١٥٠٠م	٥.٤	٠.١٤	٤.٧٨	٠.٢٧	٠.٦٢	*٩.٦	١١.٤٨
١٧	بربي ١٥ث	٨.١٧	٠.٧٥	١١	٠.٨٩	٢.٨٣-	*٤.٧٢-	٢٥.٧٣
١٨	كوبري ١٠ث	٥.١٧	٠.٤١	٧.٨٣	٠.٤١	٢.٦٦-	*١٢.٦-	٣٣.٩٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢.٠١

يوضح جدول (٢١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٢١ : ١٢.٦) وكانت قيمتها الجدولية اكبر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات رقم (١)، (٧)، (١٣)، (١٤)، (١٦)، (١٧)، (١٨) بينما انحصرت نسبة التحسن بين القياسين (٠.٢٢ : ٣٣.٩٧ %).

جدول (٢٤)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية

ن = ٢٠، ن = ٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	حجم الأثر
		س	ع±	س	ع±			
١	كويري ٣٠ ث	١٧.١٧	١.٣٢	١٥.٨	١.١٧	١.٣٧	١.٤٧	٠.٤٨
٢	سرعة حركية أنه	١.٣٢	٠.١٢	١.٣٠	٠.٠٩	٠.٠٢	٠.٢٤٤	٠.٠٩
٣	سرعة حركية بروليه	١.٣٠	٠.١٢	١.٣١	٠.٠٧	٠.٠١	٠.١٤٩	٠.٠٥
٤	سرعة حركية مسكة وسط	١.٣٦	٠.١٨	١.٣٩	٠.١٢	٠.٠٣	٠.٤٧٥	٠.١٠
٥	سرعة حركية سنتير	٢.٢١	٠.١٧	٢.١٨	٠.١٨	٠.٠٣	٠.١٩٦	٠.٠٩
٦	سرعة حركية برم	٢.٢	٠.١٧	٢.٠٣	٠.٢٢	٠.١٧	١.٠٧٣	٠.٤٠
٧	قوة القبضة شمال	٥٢.٣	٢.٥٨	٥١.٦٧	٤.٠٨	٠.٦٣	٠.٣٣٨	٠.٠٩
٨	قوة القبضة يمين	٤٧.٨٣	٢.٤٨	٥٠	٣.١٦	٢.١٧	١.٣٢	٠.٣٦
٩	قوة الرجلين	٣٨٤.١٧	٤٩.٨٤	٣٨٦.٧	٦٠.٦٣	٢.٥٣	٠.٠٧٨	٠.٥٢
١٠	قوة الظهر	٣٦٣.٣	٤٧.٢٩	٣٦٢.٨	٤٥.٦	٠.٥	٠.٠١٩	٠.٠١
١١	مرونة أفقي	٤٨.٥	٤.١٨	٤٧	٣.٨	١.٥	٠.٦٥١	٠.١٨
١٢	مرونة رأسي	٥٠.٥	٥.٣٢	٤٨.٥	٣.٠٢	٢	٠.٨٠١	٠.٢٣
١٣	قذف كرة طبية	٦.٨١	٠.٢٩	٦.٤	٠.١٤	٠.٤١	*٣.١٢٥	٠.٦٧
١٤	وثب عريض	٢.٦٢	٠.٠٨	٢.٥	٠.٠٦	٠.١٢	*٢.٩٠	٠.٦٥
١٥	عدو ٣٠ م	٤.٠٣	٠.٠٥	٤.٠٥	٠.١٥	٠.٠٢	٠.٢٢٦	٠.٠٩
١٦	جري ١٥٠٠ م	٤.٧٨	٠.٢٧	٥.١	٠.٠٦	٠.٣٢	*٣.٢٥	٠.٦٣
١٧	بربي ١٥ ث	١١	٠.٨٩	٩.٨	٠.٧٥	١.٢	*٢.٤٤	٠.٥٩
١٨	كويري ١٠ ث	٧.٨٣	٠.٤١	٦.٨	٠.٤١	١.٠٣	*٤.٢٤	٠.٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ١.٨١

يوضح جدول (٢٤) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (٤.٢٤:٢.٤٤) وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية أرقام (١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨) بينما لم توجد أي فروق بين القياسين في باقي الاختبارات البدنية قيد البحث بينما انحصر حجم الأثر للبرنامج التدريبي قيد البحث بين (٠.٦٣ : ٠.٧٨).

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقش الفرض الأول القائل "توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للمصارعين لصالح القياس البعدي".

المتغيرات البدنية

حيث يتضح من جدول (٢١) وجود فروق عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية وهي (سرعة حركية بروليه، سرعة حركية مسكة وسط، قوة الرجلين، قوة الظهر، مرونة أفقي، مرونة راسي، سرعة حركية برم، قوة القبضة شمال، قوة القبضة يمين، قذف كرة طبية، وثب عريض، عدو ٣٠م، جري ١٥٠٠م، برى ١٥٠م، كوبري ١٠م) وكانت نسبة التحسن بين (٠.٢٢% : ٣٣.٩٧%)، وكانت نسبة التحسن في المتغير الرئيسي وهو البرم (٤.٥٥%) حيث أن باقي المتغيرات البدنية الأخرى لم تحقق فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وهي (سرعة حركية أنكة، سرعة حركية سنتير).

ويتضح من جدول (٢٦) الفرق بين القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية وهي (سرعة حركية بروليه، سرعة حركية مسكة وسط، قوة الرجلين، قوة الظهر، مرونة أفقي، مرونة راسي، سرعة حركية برم، قوة القبضة شمال، قوة القبضة يمين، قذف كرة طبية، وثب عريض، عدو ٣٠م، جري ١٥٠٠م، برى ١٥٠م، كوبري ١٠م، سرعة حركية أنكة، سرعة حركية سنتير)

حيث أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (٤.٢٤:٢.٤٤) وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية أرقام (١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨) بينما لم توجد أي فروق بين القياسين في باقي الاختبارات البدنية قيد البحث بينما انحصر حجم الأثر للبرنامج التدريبي قيد البحث بين (- ٠.٦٣ : ٠.٧٨)

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات المقاومات المرنة في البرنامج التدريبي على الناحية البدنية وهذا ما أكده عصام أحمد حلمي أبو جميل (٢٠١٥م) (٧) على أهمية هذه التدريبات والدور الذي تلعبه في رفع الكفاءة البدنية وخصوصاً تنمية القوة المميزة بالسرعة، أو تنمية تحمل القوة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. تنمية تحمل القوة الخاصة لرياضي الأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة كالسباحة والتجديف والعدو، حيث أن التأثير الإيجابي لاستخدام هذا الأسلوب عالي جداً على تنمية تلك الصفات.

كما يؤكد الباحث أنه أستخدم برنامج تدريبي على درجة عالية من التقنين وهذا التقنين من الأسباب التي يعزى الباحث إليه التحسن الحادث في المتغيرات البدنية.

حيث يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن التدريب الرياضى المنتظم والمقنن فى نفس البيئة يؤدى إلى كفاءة الجهاز العضلي وباقي أجهزة الجسم المختلفة. (١٣: ١٢٣)

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من ياسين أحمد ياسين (٢٠٠٠م)، مسعد على محمود (٢٠٠١م) والتي توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي المقنن لمحتوياته وأساسه التدريبية يؤدى إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية. (١٨ : ١٤٨)، (١٥ : ١٠٢)

وبذلك يتحقق جزء من صحة الفرض القائل: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للمصارعين لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع استخلاص ما يلي :

1. أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على العينة التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل اداء ، تحمل هوائي ، سرعة انتقالية ، سرعة قصوى ، قوة مميزة بالسرعة)
2. أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في الاستجابات المهارية قيد البحث
3. أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في الاستجابات الوظيفية (الجهاز التنفسي) قيد البحث (معدل التنفس، التهوية الرئوية، حجم الأكسوجين المستهلكة، حجم ثاني أكسيد الكربون الناتج، معامل التهوية الرئوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين، معدل النبض الأقصى، النبض الأكسوجيني، السعة الحيوية)
4. أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث ارتباطاً إيجابياً بين الصفات البدنية والاستجابات المهارية قيد البحث
5. أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على التجريبية قيد البحث أنه لا توجد تطور ملحوظ ولا يوجد فروق كبيرة في الصفات البدنية والاستجابات المهارية قيد البحث .

التوصيات

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة واستناداً إلى النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة يمكن أن نوصي بما يلي :

1. ضرورة الاهتمام بالتدريبات المقومات المرنة لما لها من نتائج فعالة على النواحي البدنية و الوظيفية للاعب المصارعة.
2. إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريبات المقومات المرنة على عينات أخرى من لاعبي المصارعة.
3. ضرورة إطلاع القائمين على العملية التدريبية في المصارعة علي البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في نواحي اعداد اللاعبين.

المراجع**أولاً : المراجع العربية**

١. أحمد عبد العزيز سرور (٢٠١١م) : تأثر برنامج تدريبي لبعض الخصائص البدنية والمهارية والخطية وفقاً لاستراتيجية الاداء فى مباريات المستوى العالمي على مستوى الاداء لدى لاعبي الكونغ فو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢. أمال محمد مرسى (٢٠٠٥م) : " فاعلية تدريبات القوة الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض التوازنات والدورات فى التمرينات الإيقاعية "، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية للبنات، المجلد الثالث، النصف الثاني، جامعة الزقازيق.
٣. إيهاب كامل عفيفي، مجدي أحمد عليوة، وليد مرسى علي (٢٠٠٠م): وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية فى المصارعة، بجمهورية مصر العربية، بحث منشور بالمجلة العلمية للتدريب، العدد ٣٢، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان.
٤. بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. عادل عبد البصير على (١٩٩٩م): النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. عادل محمود عبد الحافظ (١٩٩١م) : استخدام حبل مطاط لتطوير سرعة حركة الحوض وأثر ذلك على المستوى الرقمي لقذف القرص، بحث علمي منشور، نظريات وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
٧. عزت عبد الحميد محمد (٢٠١٦م): الاحصاء النفسى والتربوي تطبيقات باستخدام spss، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. عصام احمد حلمى ابو جميل (٢٠١٥م): التدريب فى الانشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، بورسعيد
٩. عصام حلمى، محمد بريقع (١٩٩٧م): التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٠. عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برنامج التدريب للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى "النظرية والتطبيق"، ط٤، دار GMS للنشر، القاهرة.

١٢. محمد إبراهيم محمود سليمان (٢٠١٥م): تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات حراس مرمي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٣. محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢م): اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان .
١٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٧م): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
١٥. مسعد على محمود (٢٠٠٣م) : موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة تعليم، تدريب، ادارة، تحكيم، دار الكتب القومية، المنصورة.
١٦. ناريمان أحمد الحسيني، ندا حامد رماح (٢٠٠٥م): فاعلية تدريبات القوة الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثالث، النصف الثاني.
١٧. ندا حامد رماح، ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٥م): فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على حركات الجمباز، إنتاج علمي، منشور مجلة التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، العدد الرابع.
- ثانياً : المراجع الأجنبية

18-Anderson Glen, berhout, tanm Granaas, Michael m canakapalsri army resear, Chlab aber Dean proning Ground MD (1994) : "Glovedoperator prefer mance study the effects of hand wear and elastic resistance of a conteol during traching bettavo ball science : human factors engineering mean machine system .