

## تأثير أحمال تدريبية موجهة باستخدام التدريب العرضي على بعض المكتسبات التدريبية للاعبى المصارعة الحرة

أ.م.د/ تامر عماد الدين سعيد\*

TAMER.SAID@fped.bu.edu.eg

### الملخص:

#### أستهدف البحث إلى:

التعرف على أثر برنامج مقترح بأستخدام التدريب العرضي على بعض المكتسبات التدريبية للاعبى المصارعة الحرة.

#### أستخدم الباحث:

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بأستخدام مجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى والبعدى وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى المصارعة من سن ( ١٨ - ٢٠ سنة من جمعية الشبان المسلمين ببها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددها (١٥) لاعب. وبلغ حجم عينة البحث الاساسية (١٠) لاعب حينما بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) لاعب تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لأجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

#### وأظهرت أهم النتائج:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي ومستوى اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي كان ذو تأثير إيجابي على القدرات البدنية.
- ٣- البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي كان ذو تأثير إيجابي على مستوى الاداء المهارى.

#### وجأت أهم التوصيات :

- ١- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والمهارية برياضة المصارعة الحرة لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهارى وتطويره.
- ٢- اجراء مزيد من الدراسات حول القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالرياضات المختلفة وطرق تنميتها.
- ٣- ضرورة أشتقاق مجموعة من التمرينات بأستخدام التدريب العرضي المرتبطة بالمكونات البدنية والمهارية للمهارات المختلفة فى المصارعة الحرة.

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

## مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العلم فى عصرنا الحالى تطوراً ملحوظاً فى شتى مجالات الحياة، حيث خضعت جميع الظواهر فى مختلف المجالات للبحث العلمى لاعتباره الطريق لتقدم وتطور المجتمعات البشرية المعاصرة، ويعتبر المجال الرياضى من المجالات التى تطورت بشكل ملحوظ فى عصرنا بإستخدام أسلوب البحث العلمى السليم.

اصبح الاهتمام بالرياضة هو الركيزة الاولى لمواجهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها المصدر المؤثر فى كفاءة الانسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وادائه فى كافة الميادين بما يكفل الإرتقاء بمستوى الاداء البدنى والمهارى. (٩ : ٢)

ومما لا شك فيه ان الزيادة المستمرة فى الاحمال التدريبية الملقاة على كاهل اللاعب، والتى وصلت الى درجة جعلته على حافة الخطر دافعا للباحثين والعلماء للبحث عن افضل الطرق والوسائل التى تساعد هذا اللاعب فى مواجهة تلك الزيادة المستمرة الملازمة لبرامج التدريب الحديثة، والوقاية من سلبيات الممارسة الرياضية، وذلك من خلال التخطيط العلمى لبرامج التدريب والتوازن ما بين الحمل والراحة. (١٤ : ١٢١)

وتعتبر رياضة المصارعة فى الان من ضمن اكثر الالعاب النزالية التى لها جمهور وشعبية متميزة عن باقى الالعاب النزالية ويرجع ذلك الى التطور السريع فى جميع جوانبها اذا ما قورنت بالالعاب الاخرى نظرا لما تتصف به من حركات هجومية ومسكات دفاعية وخطفات وجمل وتكتيكات وايضا تنوع مهارتها. (١٠ : ١٢)

ويضيف بتروف **Petrov** (١٩٨٦م) أن الأداء المهارى للمصارعة يتكون من مجموعة مسكات وحركات هجومية ودفاعية يعتبرها المصارع أسلحته التى عن طريقها يستطيع الفوز بالمباراة ويرتبط الأداء المهارى للمصارع بجميع أوجه البرنامج التدريبى بعلاقات تبادلية كما يرتبط بقابلية واستعداد المصارع على تحسين مستواه، وتبدو هناك فوارق فردية فى تنفيذ المسكات تسبب اختلافات فنية لا تكاد تذكر وقد تطور أسلوب المصارعة من خلال أربعة محاور هي:-

- اكتشاف مسكات جديدة.
- زيادة فاعلية ذخيرة المصارع من المسكات أثناء تحسين بنائها الميكانيكى الحيوى والديناميكي الحيوى وأثناء تتابع الأفعال الإعدادية المعينة.
- استخدام مسكات تم استعادتها من أنماط المصارعة الأخرى مع أو بدون أية تعديلات.
- الربط بين الأساليب الفنية وعمل تركيبات فنية تكتيكية مختلفة. (١٧ : ١٤١)

قد استحدثت فى الأوانة الأخيرة إتجاهات مختلفة من التدريب لرفع مستوى الأداء حيث يشير مارك شوبيرت **M.schubert** (١٩٩٠م) ان اختيار التدريبات الخاصة بالنسبة لكل من الانشطة الرياضية مازال يعترضه حتى الان نقص واضح فى المعلومات التى تكفل تقنين أكثرها مناسبة. (١٥ : ١٤)

وفى هذا الصدد يؤكد كل من ستون وبرادون **(1997) Stone&Borden** أن تطوير أساليب التدريب وبرتوكولاتها وما تحويها من درجات عالية فى التخصص، حيث اصبحت التدريبات أكثر تشابها للحركات المطلوبة وأكثر تخصص ويمكن بأستخدام أساليب مختلفة من التدريبات أن تؤدى الى اداء التغذيةى المرتده والدقة الكيناتيكية والتى تتضح من الأداء المماثل للنشاط الحركى. (١٢ : ١٧)

ويشير كرامر واخرون (١٩٩٧) علي أن إختيار طريقة التدريب المناسبة لها معايير وأصول ممكن ان تؤدى الى للعديد من الأختلافات المؤهلة للتدريب. (١٤ : ١٢٣)

وفى هذا الصدد يشير موران وماك كلين **Moran&McGlyn** (١٩٩٧) أن التدريب العرضى برنامج تدريبي أنشى لأنشطة وألعاب مختلفة لكى يقوم بمنح تنويغات كثيرة وايضا يعمل علي تحسين مكونات اللياقة البدنية. (٨ : ٤)

ويشير ويرنر وشارون هوجر **Werner w.kHoeger& Sharon A.**

**Hoeger** (٢٠١١م) إلى أن التدريب (العرضى) او المتقاطع هو أسلوب من أساليب التدريب يجمع بين نشاطين أو أكثر فى برنامج التمارين، ولقد صمم خصيصاً من أجل تنمية اللياقة وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة فى التدريب والحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسى الناتج عن المشاركة فى برامج التدريب الفردية. (7 : 292)

اما بالنسبة لأنواع الانشطة الممارسة داخل التدريب العرضى من حيث شكل الأداء فيشير

كلا من رونالد جيم **Eng Ronald C.** (٢٠١٠م) وجيف غالوي **Jeff Galloway** (٢٠٠٢م) جوزيف نيتي وآخرون **Joseph T. Nitti, et al** (٢٠٠١م) أن التدريب العرضى يعنى ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصى حيث تساعد فى تنمية المجموعات العضلية التى لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن فى عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة فى النشاط التخصصى الأمر الذى يقى الرياضيين من الإصابة، كما أن عملية التغيير فى التدريب تكون محفزاً نفسياً للرياضيين ويحافظ على مستوياتهم فى غير أيام التدريب. (١٤ : ٧٧)

وهذا ما أكده كل من محمد جابر بريقع و إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) ان التدريب العرضى هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبى آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة فى تحسين الأداء المهارى. (١١ : ٥)

وجد أن هناك تشعباً فى البرامج التدريبية المقننة والتي يخضع لها اللاعبون سواء فى برامج التقليدية أو غيرها، مما يؤدي إلى عدم حدوث تطور ملموس فى مستوى الأداء البدنى وبالتباعيه مستوى الأداء المهارى، مقارنة بحجم الأحمال التدريبية ووحدات التدريب البدنية المعطاة للاعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمره التدريبى. لذلك يمكن القول ببساطة أن وضع التدريب العرضى يمثل أداة القوة الكاملة والكامنة التدريبية لكى تساعد الرياضي للوصول لقمّة الأداء الرياضي فى المنافسة فى نشاطه التخصصي.

وتكمن فوائد التدريب العرضى وتأثيره على المستوى البدني فى انه له أثر كبير فى تنمية التحمل وايضا القوة العضلية بأنواعها وكذلك المرونة والرشاقة والتوافق واخيرا الصفات البدنية المركبة كصفة القدرة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وغيرها من الصفات البدنية المختلفة.

ان فعالية المهارات فى المصارعة لها خصائصها البدنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها المصارع، كالسرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، اذ ان تنمية كل القدرات البدنية للمصارع وبما تتلاءم ومتطلبات الانجاز الذي يحققه. لاوبد ان تكون العملية التدريبية مثمرة وتعزز نتائجها من خلال استخدام الحديث من العلوم والتقنيات الحديثة، من التدريبات بالأسلوب العرضي ومواكبة التطور تستدعي البحث عن حلول جديدة ووسائل مبتكرة تساعد على دفع عجلة التقدم الى الامام من خلال ايجاد وسائل بديلة اكثر نفعا من الوسائل التقليدية المستخدمة فى المجال الرياضى، يحدث التدريب العرضي تأثيرات وتطورات هائلة فى التحمل الهوائي واللاهوائي للرياضي الى جانب ما يضيفه من تحسينات على القوة العضلية، والتحمل والمرونة والرشاقة، كلها عوامل تسهم فى تحسين اداء الرياضي فى رياضته الاصلية. (٥ : ١٣)

ويرى الباحث أنه من الممكن الاستفادة من أسلوب التدريب العرضى فى فترات الاعداد المختلفة والتي يحتويها خطة الموسم الرياضى أو الخطة السنوية له فى جميع الأنشطة الرياضية المختلفة.

تبلورت من هنا مشكلة هذا البحث فى التنقيب عن أسلوب تدريبى مستحدث يحدث تطوراً ونمواً فى المستوى ويكسر حالة الملل والرتابة من تكرار برامج التدريب التى غالباً ما يكون الإختلاف بينها فى شدتها واحجامها وأن استخدم نفس التدريبات بنفس الأداء الحركى وهذا ما دفع

الباحث لاستخدام أسلوب مستحدث فى التدريب الرياضى بصفة عامة وفى رياضة المصارعة بصفة خاصة الآ هو التدريب العرضى.

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبى العرضى وذلك للتعرف على :

١- تأثير البرنامج على المستوى البدني للمصارعين.

٢- تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهارى للمصارعين.

**فروض البحث :**

**في ضوء هدف البحث الحالي يفترض الباحث ما يلي :**

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث.

**المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

**- التدريب العرضى:**

أحد الأشكال التنظيمية الحديثة التي تستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية بهدف تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضي، من خلال المساهمة في اكتساب خبرات حركية والتي تنعكس على تحسين الجوانب البدنية والمهارية والخطية. (٥ : ٨١)

**- المكتسبات التدريبية :**

هى كل ما تم تميته وتطويره خلال المراحل الأعدادية (عام - خاص) سواء كانت مكتسبات بدنية وفسيوأوجية ونفسية فى الخطة التدريبية إلى مرحلة المنافسات. (٦ : ٣)

**- المصارعة :**

هى نزال بين اثنين من المصارعين خلال ثلاث جولات مدة كل منها دقيقتين وتنتهى المباراة قبل الوقت المحدد عند تثبيت الكتفين او التعدد الاخطاء او الاستبعاد واذا انتهت ولم يحصل اى من المصارعين على ثلاث نقاط يتم لعب وقت أضافى. (٤ : ٣٩)

**إجراءات البحث :****- منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة وإحداة بإتباع القياس القبلي والبعدي.

**- مجتمع البحث :**

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي المصارعة من سن (١٨ - ٢٠) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددها (١٥) لاعب.

**- عينة البحث :**

قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وعمل مقابلات شخصية معهم، حيث بلغ حجم عينة البحث الاساسية (١٠) لاعبين، في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) لاعب تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

**جدول (١)****حجم العينة الكلية وتقسيماتها**

العينة المميزة	عينة إستطلاعية	عينة البحث الأساسية	حجم العينة الكلية
٥	٥	١٠	١٥

**• تجانس العينة :**

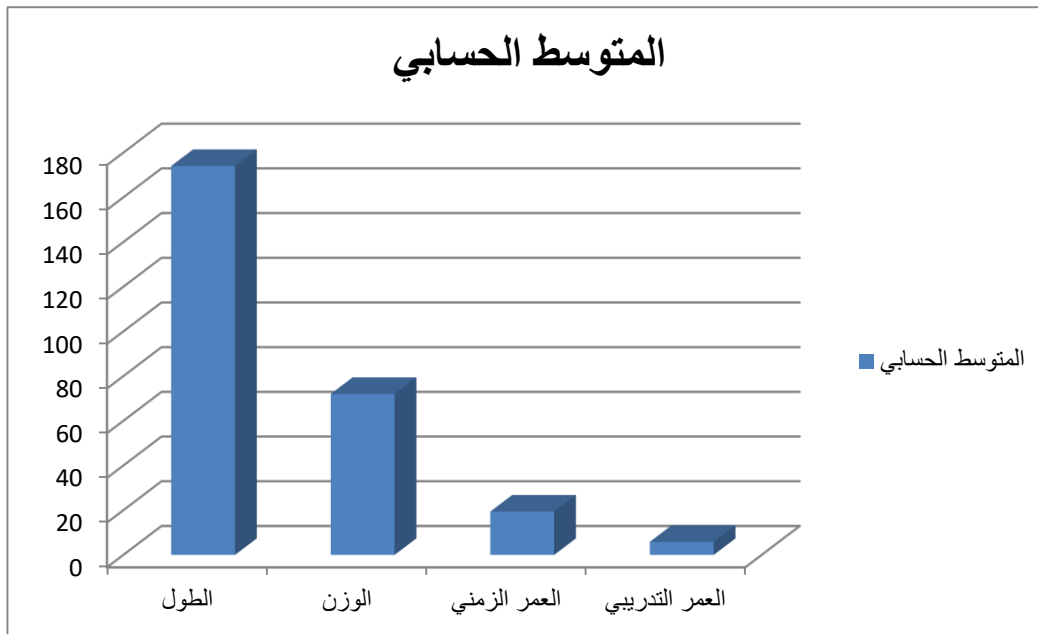
للتأكد من تجانس العينة في المتغيرات المهارية والبدنية لرياضة المصارعة قام الباحث بايجاد معامل الإلتواء لتلك المتغيرات، كما هو موضح في جدول رقم (٢)

## جدول (٢)

التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	174.26	171.00	8.689	2.100
٢	الوزن	كجم	71.467	73.000	4.658	-0.416
٣	العمر الزمني	سنة	19.667	20.000	1.543	-0.025
٤	العمر التدريبي	سنة	4.467	4.000	0.640	1.085

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التجانس (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٤١٦ : ٢.١٠٠) وهي قيم أقل من +٣ مما يشير إلى إعتدالية البيانات وأنها تقع تحت المنح الأعتدالي .



شكل رقم (١)

المتوسط الحسابي للتجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

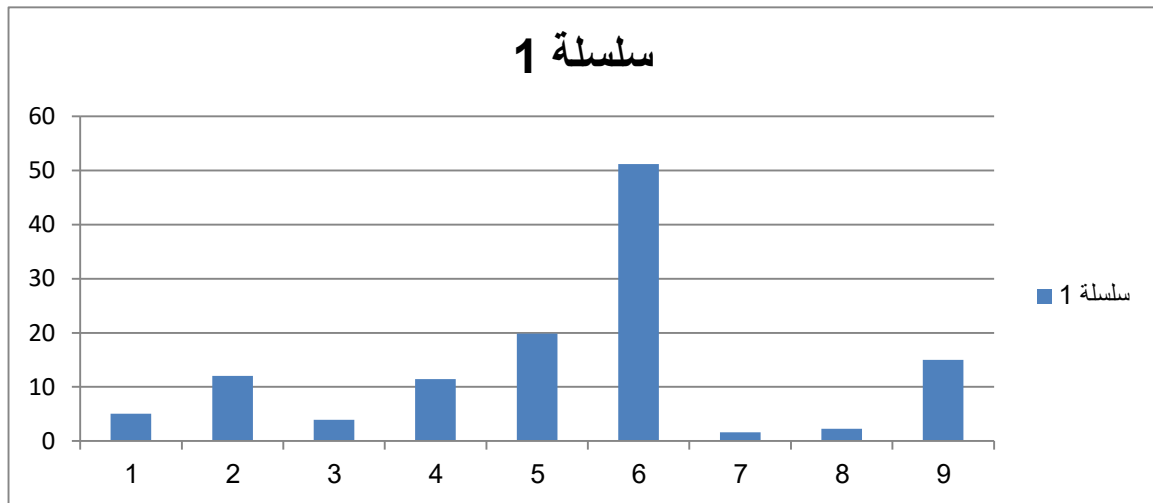
## جدول (٣)

## تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	الاختبار المستخدم	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	أداء مهارة الكوبرى مرات	تكرار	5.056	5.000	0.786	-0.147
٢	ثنى الركبتين بالانتقال ٧٥٪ ١٠ اث	تكرار	12.049	12.000	1.086	-0.131
٣	أداء مهارة الريبوه ١٠ اث	تكرار	3.940	4.000	0.962	0.679
٤	الانبطاح من الوقوف ١٠	تكرار	11.467	11.000	1.407	1.497
٥	أداء مهارة التلفيحة اق	تكرار	19.876	20.000	1.247	0.262
٦	ثنى الركبتين بالانتقال ٥٠٪ اق	تكرار	51.207	51.000	1.020	0.479
٧	زمن أداء مهارة البراوليه مرة	ثانية	1.612	2.000	0.642	0.499
٨	الجري مسافة ٣٠ م من الحركة	ثانية	2.253	2.000	0.668	0.763
٩	اختبار المسافة الافقية للكوبرى	سم	15.009	15.000	0.937	-0.589

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة  $(3 \pm)$  بالنسبة لمتغيرات للمتغيرات البدنية حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين  $(-0.589, 1.497)$  مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات البدنية.



شكل رقم (٢)

المتوسط الحسابي لتجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية

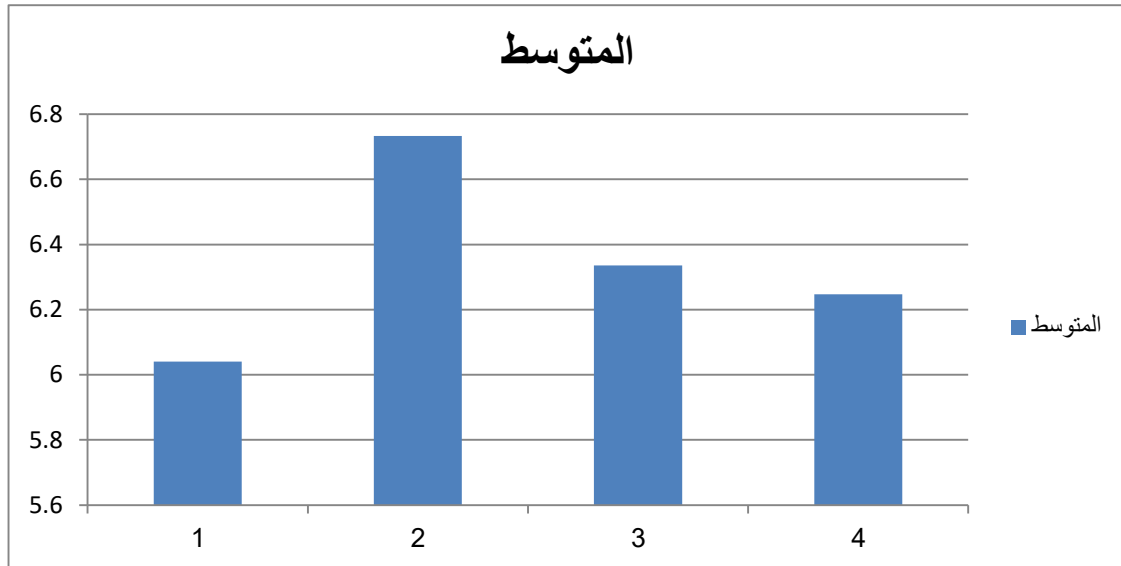


## جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهارى (ن=١٥)

م	المهارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التفليحة	تكرار	6.040	6.000	0.551	-0.240
٢	البرم العالي	تكرار	6.733	6.000	0.884	0.601
٣	البرم المنخفض	تكرار	6.336	6.000	0.902	0.572
٤	الريبوه	تكرار	6.247	6.000	0.685	-0.448

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة  $\pm 3$  بالنسبة للاختبارات المهارية حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (-0.448 ، 0.601) مما يدل على تجانس العينة في الاختبارات المهارية.



شكل رقم (٣)

المتوسط الحسابي لتجانس عينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهارى

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً : الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لافراد عينة البحث (مرفق ١).
- استمارة تقييم أختبارات المتغيرات البدنية لدى عينة البحث (مرفق ٢).
- استمارة تقييم أختبارات مستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث (مرفق ٣).

**ثانياً : الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:**

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام). - ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- أقماع بلاستيك. - شريط قياس.
- مقاعد سويدية. - كرات طبية.
- صفارة. - بساط ارضى.

**ثالثاً : الأختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:**

من خلال مراجعة المصادر والمراجع العلمية المتخصصة والأطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة محمود السعيد (٢٠١٦م)(١٣)، خالد خميس جابر (٢٠١٦م)(٧)، خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م)(٦)، إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م)(٣)، اعتمد الباحث مجموعة من اختبارات القدرات البدنية ومستوى المهارى وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة، حيث تم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها.

**- الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بأجراء عدد(٢) دراسة استطلاعية ، الدراسة الأولى خلال الفترة ١٢:١٣/٦/٢٠٢٢م العينة الاستطلاعية وعددهم (٥) من خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتدريب المساعدين والدراسة الثانية خلال الفترة ٢٦:٢٧/٦/٢٠٢٢م واستهدفت تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي.

**• المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق-الثبات):****اولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :****١- معامل الصدق : -**

تحقق الباحث من صدق الاختبارات "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على العينة الاستطلاعية المميزة وعددها (٥) لاعبين، وعينة غير مميزة وعددها (٥) لاعبين بنفس المواصفات ولكن لا يمارسون نشاط المصرفة وذلك فى الفترة من ٢٥/٦/٢٠٢٢م وحتى ٥/٧/٢٠٢٢م، يوضح ذلك فى جدول (٥).

## جدول (٥)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث) ن = ١، ٥ = ٢

م	الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	أداء مهارة الكوبرى ٣مرات	4.768	0.780	5.000	0.707	-0.232	-2.501
٢	ثنى الركبتين بالأنقال ١٠٪ ١٠ث	11.947	0.938	16.600	0.548	-4.653	-9.576
٣	أداء مهارة الريبوه ١٠ث	3.420	0.576	6.400	0.548	-2.980	-8.382
٤	الانبطاح من الوقوف ١٠	12.600	1.817	14.760	0.434	-2.160	-2.586
٥	أداء مهارة التلفيحة ١ق	19.227	0.870	23.440	0.518	-4.213	-9.307
٦	ثنى الركبتين بالأنقال ٥٠٪ ١ق	51.620	1.150	65.000	0.707	-13.380	-22.165
٧	زمن أداء مهارة البراوليه مرة	1.836	0.851	2.324	0.636	-0.488	-3.706
٨	الجري مسافة ٣٠م من الحركة	2.758	0.763	3.160	0.477	-0.402	-2.976
٩	اختبار المسافة الأفقية للكوبرى	15.027	0.755	8.480	0.502	6.547	16.146

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١,٨٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (-٢٢.١٦٥، -٢.٥٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

## ٢- معامل الثبات:-

قام الباحث بحساب ثبات الاستمارة عن طريق التطبيق ثم إعادة التطبيق على المجموعة الغير مميزة وعددها (٥) لاعبين بعد فترة زمنية قدرها (٤) ايام حتى يضمن انتهاء اثر التعب من الأداء الاول ثم قام بحساب الفرق بين المتوسطين وايضا ايجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيق ودرجات إعادة التطبيق.

**جدول (٦)**
**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن=٥)**

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	أداء مهارة الكوبرى مرات	5.400	0.548	4.768	0.780	0.763
٢	ثنى الركبتين بالأثقال ١٠٪ ٧٥	12.000	0.707	11.947	0.938	0.653
٣	أداء مهارة الريبوه ١٠	3.800	1.095	3.420	0.576	0.206
٤	الانبطاح من الوقوف ١٠	10.800	0.447	12.600	1.817	0.492
٥	أداء مهارة التلفيحة اق	20.600	0.894	19.227	0.870	-0.218
٦	ثنى الركبتين نصفاً بالأثقال ٥٠٪ اق	50.800	0.447	51.620	1.150	0.301
٧	زمن أداء مهارة البراوليه مرة واحدة	1.400	0.548	1.836	0.851	-0.360
٨	الجري مسافة ٣٠م من بداية متحركة	2.200	0.447	2.758	0.763	-0.555
٩	اختبار المسافة الأفقية للكوبرى	15.200	0.837	15.027	0.755	-0.406

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٠,٨٠٥

يتضح من جدول (٦) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (-٠,٥٥٥ : ٠,٧٦٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

**ثانياً : المعاملات العلمية للاختبارات المستوى المهارى :**
**١- معامل الصدق : -**

تحقق الباحث من صدق الاختبارات "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على العينة الاستطلاعية المميزة وعددها (٥) لاعبين، وعينة غير مميزة وعددها (٥) لاعبين بنفس المواصفات ولكن لا يمارسون نشاط المصرفة وذلك فى الفترة من ٢٥/٦/٢٠٢٢م وحتى ٥/٧/٢٠٢٢م، يوضح ذلك فى جدول (٥).

**جدول (٧)**
**صدق التمايز لاختبار مستوى الأداء المهارى (ن=١، ن=٢=٥)**

م	الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
١	التلفيحة	5.960	0.639	8.400	0.548	-6.484
٢	البرم العالى	7.000	1.000	9.200	0.447	-4.491
٣	البرم المنخفض	6.807	1.305	9.800	0.447	-4.851
٤	الريبوه	6.540	0.508	8.200	0.447	-5.485

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١,٨٥

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (-٦,٤٨٤ ، -٤,٤٩١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المهارية قيد البحث.

## ١- حساب الثبات

قام الباحث بحساب ثبات الاستمارة عن طريق التطبيق ثم اعادة التطبيق على المجموعة الغير مميزة وعددها (٥) لاعبين بعد فترة زمنية قدرها (٤) ايام حتى يضمن انتهاء اثر التعب من الأداء الاول ثم قام بحساب الفرق بين المتوسطين وايضا ايجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيق ودرجات اعادة التطبيق

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمستوى الأداء المهاري ن=٥٠

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		ع±	س	ع±	س	
١	التلفيحة	0.639	5.960	0.447	6.200	0.035
٢	البرم العالي	1.000	7.000	1.095	6.800	0.913
٣	البرم المنخفض	1.305	6.807	0.447	6.200	0.097
٤	الريبوه	0.508	6.540	0.548	6.600	-0.827

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٨٠٥.٠

يتضح من جدول (٩) أنه يوجد ارتباط تام بين التطبيقين الأول والثاني حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين (-٠.٨٢٧، ٠.٩١٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

## قياس الدرجة الفعلية للأداء المهاري الخاص باللاعب:

تم قياس الدرجة الفعلية للأداء المهاري الخاص باللاعب عن طريق معادلة مستوى الأداء بتقييم المحكمين وزمن أداء المهارة وهي كالتالي :

$$\text{الدرجة الفعلية للأداء الخاص باللاعب} = \frac{\text{تقييم المحكم}}{\text{زمن أداءه لها}} \times \text{مقدار ثابت}$$

## التجربة الأساسية :

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

## أولاً: القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في الفترة ١:٢ / ٧ / ٢٠٢٢م بجمعية الشبان المسلمين وإشتملت على .

اليوم الأول	قياسات الطول - الوزن - القياسات البدنية
اليوم الثاني	القياسات المهارية

**ثانيا : الدراسة الأساسية :**

خضعت المجموعة التجريبية (عينة البحث) لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترح الذى طبق من قبل الباحث وذلك لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من ٩ / ٧ / ٢٠٢٢م إلى ٩ / ١١ / ٢٠٢٢م

**خطوات تصميم البرنامج التدريبي :**

بناء على تحليل البرامج التدريبية والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي منها دراسة " كدراسة إيهاب سيد إسماعيل فهمي , إيهاب فوزى البديوى (٢٠١٤) محمود السعيد الراوى (٢٠١٦م)، خالد خميس جابر (٢٠١٦م)، خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م)، إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م)، بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية في مجال تعليم وتدريب المصارعة .

**اتباع الباحث الخطوات التالية عند تصميم البرنامج التدريبي :****- الهدف العام للبرنامج :**

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير احمال التدريب على المكتسبات التدريبية باستخدام التدريب العرضى للاعبى المصارعة الحرة.

**- أسس بناء البرنامج:**

- ١- أن يتناسب المحتوى مع هدف البرنامج الذي وضعه من أجله.
- ٢- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات عينة البحث.
- ٣- مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- أن يقوم البرنامج على اهتمامات لاعبي المصارعة وحاجاته وميولهم.
- ٥- أن يتصف البرنامج بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
- ٦- مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيرا وإيجابية.
- ٧- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج وعوامل الامن والسلامة.
- ٨- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى.

**الأسس التي قام الباحث بمراعتها عند تطبيق التجربة :**

**خصائص الحمل الموجه الى تطوير المكتسبات التدريبية باستخدام التدريب العرضى للاعبى المصارعة الحرة :**

طبق البرنامج بواقع ٤ مرات أسبوعيا وبزمن ٩٠ ق بناء على زمن الحمل والراحة خلال الجرعة التدريبية لمدة ٨ أسابيع خلال فترة الإعداد العام، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية

٣٢ الجرعة تدريبية ،وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسبوع من ٥٥% : ٨٠ % من الأقصى للمصارع .

- تم تنفيذ الأحماء الموحد فى الجرات التدريبية على مجموعة البحث (عينة الحث) بحمل هوائى شدته ٣٠% - ٥٠ % والذى احتوى على تدريبات تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجرى المتنوع والقفز) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة

- ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسى والذى اشتمل على تدريبات الاعداد العام لمجموعتى البحث والذى استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم (الانبطاح المائل من الوقوف - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - العاب صغيرة تسهم فى تحقيق الهدف)

تم تطبيق المتغير التجريبي (التدريب العرضي) مرفق ( ) فى جزء الاعداد من الجرعة التدريبية ، ثم تم تنفيذ الجزء الأساسى الموحد فى الجرات التدريبية على مجموعة البحث (عينة الحث) والذى اشتمل على جزء التدريب باتجاهات التدريب العرضى وهى كالأتى : (تدريبات الاثقال - التدريب المائى- تدريبات البليومتريك- تدريبات السلاالم الرملية- التدريب الهوائى) بالتناوب بما لا يسبب إجهاد وتعب على المصارع و على المهارات والذى احتوى على تكرار أداء حركات تغير مستوى الجسم المتنوعة والأختراق من الأمام والخلف وكذا تكرار الأداء مع الزميل والشاخص بمعدلات مختلفة من السرعة ومستويات مختلفة من الصراع ، وجزء المصارعة التنافسية والذى يتنافس فى المصارعين من أوضاع مختلفة فى أشكال تنافسية محددة بواجب .  
وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد فى الجرات التدريبية والذى يحتوى على تمرينات تساهم فى إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطالات .

#### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعة البحث (عينة الحث) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة خلال الفترة الزمنية ١٤-١٦ / ٩ / ٢٠٢٢م.

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث فى معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية :

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- اختبار قيمة ت.
- ٤- الانحراف المعياري.
- ٥- معامل الارتباط.
- ٦- معامل الالتواء.

## عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

من خلال عنوان البحث وهدفه وإستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي تم عرض نتائج

البحث من خلال الجداول التالية:

## أولاً : عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الاول :

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الأول الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث.

## جدول (١٢)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية

(ن=١٠)

م	الاختبار المستخدم	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	أداء مهارة الكوبرى مرات	تكرار	5.0525	0.7599	3.6667	0.4880	1.3858	5.9957
٢	ثنى الركبتين نصفاً بالانتقال ٧٥٪ ١٠ اث	تكرار	12.0458	1.0489	16.133	0.9904	-4.0875	-11.138
٣	أداء مهارة الريبوه ١٠ اث	تكرار	3.8813	0.9586	4.0667	0.7037	-0.1854	-0.6104
٤	الانبطاح من الوقوف ١٠ اث	تكرار	11.4375	1.3647	16.466	0.9904	-5.0292	-11.673
٥	أداء مهارة التلفيحة لمدة ١ق	تكرار	19.8833	1.2055	23.933	0.7988	-4.0500	-10.946
٦	ثنى الركبتين نصفاً بالانتقال ٥٠٪ ١ق	تكرار	51.1938	0.9869	57.466	0.8338	-6.2729	-19.050
٧	زمن أداء مهارة البراوليه مرة واحدة	ثانية	1.5738	0.6390	1.3333	0.4880	0.2404	1.1713
٨	الجرى مسافة ٣٠ م من بداية متحركة	ثانية	2.2369	0.6484	1.7333	0.5936	0.5035	2.2505
٩	اختبار المسافة الأفقية للكوبرى	سم	15.0708	0.9382	12.533	1.1255	2.5375	6.8358

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ١,٨٣

يوضح جدول (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (-١٩,٠٥٠٦ ، ٦,٨٣٥٨)

وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى

في الاختبارات البدنية .



**ويرجع الباحث** هذا الى ان تنمية القدرات البدنية التي ظهرت نتائجها من خلال نتائج الاختبارات الخاصة قد أكدت على ان الاستخدام لتدريبات مشابهة للأداء الحقيقي لمهارات المصارعة الحرة والمتمثلة بتدريبات القفزة لوزن الجسم وتدريبات الأثقال المتباينة قد هدفت الى تحقيق تحميل عالي يفوق ما تنتجه تدريبات القوة التقليدية، مما سبب ذلك في ظهور فروق واضحة بين نتائج القياسين للاختبار نفسه وكذلك التأثير الإيجابي لهذه التدريبات بمستوى العناصر البدنية والتحكم في حركات المرجحة والدفع والسرعة الذي يتميز به الاختبارات.

وهذا يتفق مع ما يشير اليه **محمد عبدالدايم وآخرون (١٩٩٣م)** إن المصارع يحتاج إلى العمل العضلي الثابت والمتحرك حسب نوع المصارعة، كما يحتاج أيضا اللاعب إلى تنمية عنصر الرشاقة والتحمل الخاص والسرعة الحركية. (١٣ : ٢٥)

**كما يُرجع الباحث** التقدم الحادث في القياس البعدي إلى تنوع أنشطة التمرينات في البرنامج ما بين باستخدام التدريب العرضي وتميزها بالسهولة والبساطة والتدرج بما يتناسب مع قدرات البدنية للاعبين في هذه المرحلة، بالإضافة إلى تقليد لحركات بعض المهارات بالمصارعة الحرة، مما ساعد ذلك على تهيئة بيئة تدريبية جيدة ومشوقة ومحبة إلى اللاعبين، وارتباطها العالي مع القدرات البدنية والتي تم التركيز عليها خلال برنامج تدريبات بالأسلوب العرضي التي استخدمها الباحث على عينة البحث، وان التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات دل على تأثير هذه التدريبات في تطور المجاميع العضلية العاملة في حركات المد والثني على المفاصل ذات العلاقة بهذه الحركات، بحيث كان زمن قوة الانقباض والانقباض بأقل ما يمكن، مما ضمن ذلك نقصاناً في زمن ركض ٣٠ متر من بداية متحركة والذي يعبر عن قابلية الفرد على بذل أعلى معدلات القوة السريعة والانفجارية للحصول على اقل معدل للتعبيل يعكس حصول اللاعب على أعلى سرعة متمثلة بنقصان زمن قطع هذه المسافة (مسافة الاختبار)، حيث أشارت معظم الدراسات المتخصصة على إن زيادة القوة يتناسب تناسباً عكسياً مع الزمن وطردياً مع السرعة مع ثبات نسبي للكتلة.

ومن هنا يتضح أهمية التدريب العرضي حيث له تأثير فعال علي المتغيرات البدنية والتي تحسن بدورها الأداء وهذا ما أكده كل من ستون وبوردن (Ston, M.H&Borden ١٩٩٧)، مورين و ماكلين (Moran&Mcgiynn ١٩٩٧)، إيهاب سيد إسماعيل وإيهاب فوزي البديوي (٢٠١٤) وذكى محمد حسن (٢٠٠٤).

وهذا يتفق مع دراسة **خالد خميس جابر (٢٠١٦م)** التي اظهرت اهم نتائجها أن التدريب العرضي يحدث تأثيرات وتطورات هائلة في التحمل الهوائي واللاهوائي للرياضي، الى جانب ما

يضيفه من تحسينات على القوة العضلية، والتحمل والمرونة اولرشاقة، كلها عوامل تسهم في تحسين اداء الرياضي في رياضته الاصلية. (٦)

كما يتفق مع ما اشار اليه اسامة إبراهيم عمارة (٢٠٠٢م) ان التدريب بطريقة صحيحة ومنتظمة يعمل على تحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تظهر في شكل اداء بدنى وفنى متطور وبذلك يستطيع اللاعب اداء حركات بمدى حركى واسع وسرعة حركية عالية.

(٢ : ١٠٤)

ويرى صريح عبد الكريم (٢٠٠٣م) إن التدريبات المستخدم بالأسلوب العرضي المشابهة للمسار الحقيقي للمهارات يؤدي إلى زيادة القوة العضلية السريعة والانفجارية والاستجابة السريعة لإنتاج أعلى قدرة عضلية وفقا لنوع المقاومة المستخدمة والارتقاء بها بشكل تدريجي، وهذا يعني زيادة طاقتها الحركية المتمثل بزيادة سرعة التردد العضلي (الانقباض والانبساط) والتي انعكست على زيادة السرعة، اذ يرى بعض الباحثين أن الألياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة خلال تغير نوع التدريبات مقارنة التدريبات الثابتة التي تعتمد على عدم التغير فيها، وبذلك فإن عدد الوحدات التدريبية سوف تزداد تبعاً لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة البدنية. (٩)

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م) التي هدفت الى التعرف على مدى تأثير استخدام التدريب العرضي على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، وظهرت اهم نتائجها أن البرنامج التدريبي العرضي المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة، وأشارت النتائج أيضاً أن معدلات التغير في اللياقة العضلية أعلى قليلاً من معدلات التغير في لياقة الطاقة. (٥)

ويشير احمد الشعراوي (٢٠٠٢م) ان البرنامج التدريبي الذى يشتمل على تدريبات التى تتطلب سرعة فى الاداء وتغيير فى وضع الجسم يؤدي الى تحسن عنصر الرشاقة والسرعة الحركية. (١ : ٨٣)

وبهذا يتم التحقق من الفرض الاول الذى ينص :

على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث.

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الثانى :

عرض ومناقشة نتائج وتفسير التساؤل الثانى الذى ينص وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث.

### جدول (١٣)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى

(ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	التفحفة	درجة	5.960	0.602	9.300	0.483	-3.340	-13.681
٢	البرم العالى	درجة	6.700	0.823	10.900	0.738	-4.200	-12.014
٣	البرم المنخفض	درجة	6.403	1.077	9.800	0.632	-3.397	-8.600
٤	الريبوه	درجة	6.070	0.702	9.700	0.675	-3.630	-11.783

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ١,٨٣

يوضح جدول (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (-١٣.٦٨١ ، -٨.٦٠٠) وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الاختبارات المهارية.

ويرجع الباحث ذلك الى أن التدريب (العرضى) او المتقاطع أسلوب من أساليب التدريب الذى يجمع بين نشاطين أو أكثر فى برنامج التمارين، ولقد صمم خصيصاً من أجل تنمية اللياقة وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة فى التدريب والحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسى الناتج عن المشاركة فى برامج التدريب الفردية مما يعود على المستوى المهارى.

كما يرى الباحث أن التدريب العرضى يعنى ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصى حيث تساعد فى تنمية المجموعات العضلية التى لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن فى عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة فى النشاط التخصصى الأمر الذى يقى الرياضيين من الإصابة، كما أن عملية التغيير فى التدريب تكون محفزاً نفسياً للرياضيين ويحافظ على مستوياتهم فى غير أيام التدريب.

وهذا ما أكده كل من محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) ان التدريب العرضى هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبى آخر غير النشاط او الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة فى تحسين الأداء المهارى. (١١ : ٥٤)

وهذا يتفق مع صالح شريف فتحي، حاتم حسين الدريني (٢٠٠٥م) التي هدفت الدراسة الى وضع مجموعة من تمرينات التدريب المتقاطع والتعرف على مدى تاثيرها على القدرات البدنية الخاصة وتحسن مستوى الاداء المهارى وظهرت اهم نتائجها أن البرنامج التدريبي لها تأثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدائية والمهارية. (١٣)

كما يتفق مع دراسة إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م) التي هدفت الدراسة إلى تحسين زمن سباحة (٥٠م) حرة من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي وظهرت اهم نتائجها أن على تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العرضي على المجموعة الضابطة في قياسات المرونة والقدرة العضلية، وفي قياس زمن (٥٠م) حرة، مما يؤكد تأثير التدريب العرضي على تنمية التحمل اللاهوائي، مما يحسن مستوى الاداء المهارى. (٣)

**وبهذا يتم التحقق من الفرض الثانى الذى ينص على :**

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث.

#### **الاستنتاجات والتوصيات**

**أولاً: الاستنتاجات:**

**في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :**

- ٤- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي ومستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي ومستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- ٦- البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي كان ذو تأثير إيجابي على القدرات البدنية.
- ٧- البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي كان ذو تأثير إيجابي على مستوى الاداء المهارى.

ثانياً : التوصيات:

إستنادا الى ما توصل اليه من نتائج ، يوصى الباحث بما يلي :

بالنسبة للمدربين :

- تطبيق التدريب العرضى داخل البرامج التدريبية الخاصة فى مراحل الناشئين ضمن برامج التدريب للاعبى المصارعة الحرة
- تطبيق ووضع وتقسيم التدريبات بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية التى تم إستخدامها فى البرنامج المقترح .
- أستخدام التدريب العرضى بشكل يحاكى المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة التدرج .

بالنسبة للباحثين :

- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على المستوى الأداء المهارى المركب للمصارعة الحرة وبصفة خاصة الناشئين.
- إجراء دراسات على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة .

## المراجع

### أولا : المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد الشعراوى محمد احمد (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ٢- أسامة إبراهيم السعيد عمارة (٢٠٠٢م) : علاقة زمن المباراة بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة اليونانية الرومانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- إسماعيل إيهاب سيد (٢٠٠٤م) : تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي في المستوى -الرقمي في السباحة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- إيهاب سيد إسماعيل ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠١٤م): تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والكفاءة البدنية الخاصة والنسبية ، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية بنين بأبو قير ، جامعة الأسكندرية.
- ٥- إيهاب محمد الصادق حسن، أمجد زكريا أحمد عبدالعال (٢٠٠٨م): تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الووسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- تامر عماد درويش (٢٠١٨م): تأثير استخدام إستراتيجيات مختلفة للتهدة القمية على بعض المكتسبات التدريبية لمصارعى الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٧- خالد السيد سرور ، محمد إبراهيم جاد(٢٠٠٨م) : تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعہ الإسكندرية.
- ٨- صالح شريف فتحي، حاتم حسين الدريني (٢٠٠٥م) : استخدم التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة لناشئ التنس وتأثيره على مستوى الأداء المهارى، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- صالح مصطفى محمد عمارة (٢٠١٣م) : برنامج تدريبات نوعية لمهارة السقوط على الرجلين وتأثير على فعالية الأداء للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

- ١٠- صريح عبد الكريم الفضلي (٢٠٠٣م) : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين؛ بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد (١٢)، ٢٠٠٣م.
- ١١- علاء محمد قناوي (٢٠٠١م) : المصارعة بين النظرية والتطبيق، الصباح للنشر، الزقازيق.
- ١٢- محمد جابر بريقع ، إيباب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) : التدريب العرضي (أسس، مفاهيم، تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- محمد عبدالدايم ، مدحت صالح وطارق محمد القطان (١٩٩٣) : برنامج تدريبي للإعداد البدني وتدريب الأتقال، مطابع الأهرام، القاهرة .

#### ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية:

- 14- Dustin P. Jubert , Gary L Oden & BRENT C. ESTES (2011) :The Effects of elliptical cross traning on VO2max in Recently Trained Runners , International Jourannl of Exercise Science , Texas A&M University,Depatrmt of Health and Kinesiology , Sam Houston State University,Depatrmt of Health and Kinesiology , USA .
- 15- Gerhat,D Haden(2013): ACoparison of Crossfit Training to Traditional Anaerobic Resistance Training Terms of Selected Fitness Domains Representative of Overall Atheletic Performance, University of Pmeylviana, Indiana .
- 16- Moran and G.H.Mcglynn(1997):cross training for sports, human kinetics books, san fiancisco,
- 17- Sander L.,Lefevers,Victor (٢٠٠٠) :Relation ship between componebts of speed reaction ,accuracy and fencing success , annual meeting of American alliance for health ,physical education and reaction ,U.S.A
- 18- Stone,. M.H. and R.A BORDEN:Modes and Methods of resistance training strength and condition,1997
- 19- Van Raalte, et., al. (٢٠٠٢): The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance., Journal of Sport and Exercise Psychology ,No.