

## فعالية استخدام بعض مواقف اللعب فى تطوير الاداء المهارى للمصارعين

أ.د/نبيل حبنى الشورىجى(\*)

أ.م.د/محمد سعد غرابه(\*\*)

احمد محمد الدهراوى(\*\*\*)

استهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام بعض مواقف اللعب على بعض الصفات البدنيه و فعالية الاداء المهارى للمصارعين واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعه الواحده عن طريق القياس القبلى والبعدى ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائيه من لاعبي النادى الاهلى الرياضى بدمهور (٢٢) مصارع فى المرحله السنيه تحت ٢٠ سنة، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسيه (١٠) لاعبين. أما عدد لاعبي الدراسة الإستطلاعيه فقد بلغ (١٢) لاعب وهم بخلاف المجتمع الأصلى للدراسة .

وكانت أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة معنويه بين القياس القبلى والقياس البعدى فى بعض القدرات البدنيه الخاصه لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت فى المتغيرات البدنيه ما بين (٢.٨٠ الى ٨.٨٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما (٢.٩٨ % الى ١٨.٩١ %).
- وجود فروق ذات دلالة معنويه بين القياس القبلى والقياس البعدى فى فعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت فى متغيرات فعالية الاداء ما بين (٢.٨٧ الى ٥.٥١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما (٢١.٢١ % الى ٤٢.٣٧ %).

---

(\*) استاذ تدريب المصارعه بقسم المنازلات والرياضات الفرديه بكلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا

(\*\*) استاذ المصارعه المساعد بقسم المنازلات والرياضات الفرديه بكلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا

(\*\*\*) باحث مصارعه بقسم المنازلات والرياضات الفرديه بكلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا

## **effectiveness of the using some playing situations upon develop of skill performance for wrestlers**

**Dr:Nabil Hosny Alshorbagy(\*)**

**Dr. Mohamed Saad Ghoraba(\*\*)**

**Ahmed Mohamed EIDhrawy (\*\*\*)**

The research aims to develop the effectiveness of the skill performance of wrestlers, through:

- 1- Getting to know the situational exercises of some of the struggle skills from the top of the wrestlers.
- 2- Designing a training program to develop the effectiveness of the skill performance of wrestlers using playing positions.
- 3- Recognizing the effectiveness of using some playing positions in developing the skill performance of wrestlers.

The researcher used the one-group experimental method by means of tribal and remote measurement, and the sample was chosen randomly from Al-Ahly Sports Club players (22) wrestlers in the Sunni stage under 20 years, and the number of players in the basic study was (10) players. As for the number of players in the survey, it reached (12) players, and they are different from the original community of the study. The most important **results were:**

- 1- There are significant differences between the tribal and remote measurements in some special physical abilities in favor of the post measurement.

There are significant differences between the tribal measurement and the post measurement in some playing situations and the effectiveness of skill performance in favor of the post measurement

---

**(\*)Professor, Department of Combat and Individual Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University.**

**(\*\*)Assistant Professor, Department of Combat and Individual Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University.**

**(\*\*\*)PhD researcher, Faculty of Physical Education, Tanta University.**

## المقدمة ومشكلة البحث:

المصارعة من الرياضات التي ارتبطت بالإنسان منذ نشأته حيث تتميز بطبيعة تنافسية خاصة ،وتتطلب قدرات بدنية وحركية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة والتي تتطلب عملا عضليا سريعا وقويا في فترة زمنية قصيرة ، والمصارعة من أنشطة النزال الفردي وتنتمي لعنصر المبادأة الفردية والاعتماد على النفس والثقة بالنفس والشجاعة .كما تمنح ممارستها فرصة التعبير عن النفس وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسؤوليته الخاصة . وكذا تتطلب قدرات حركية خاصة لذا فإن المصارع الذي يمتلك جميع القدرات الحركية يستطيع أن يربك المنافس ويستطيع المواصلة والاستمرار في الأداء دون توقف وتسجيل النقاط الفنية والفوز بالمباراة. (٢:١)

كما يذكر امباخ وجونسون Umbachand & johnson (١٩٨٩) :أن المصارعة إحدى رياضات الأنشطة الفردية (النزال الفردي) التي تحتاج إلى قدرات حركية خاصة فهي تحتوي على حركات فنية عديدة ومتنوعة والمصارع الذي يجيد هذه الحركات ويمتلك قدرات حركية عالية بالإضافة إلى أن ادائه الفني يصبح مميذا ويستطيع الفوز في المباريات. (١٤ : ١٠) بينما يرى على ربحان (٢٠٠٣) :انه نظرا لتقارب المستوى البدني والمهارى والخطى في مستويات القمة للمصارعين لذا يجب زيادة الاهتمام بالصراع من اعلى وكذلك على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة حيث أن المصارع عن طريقها يكون قادرا على التصرف في مواقف اللعب المختلفة . (١٠:٦)

ويشير هانى مرسى (٢٠٠٤) نقلا عن جيجوركان (١٩٩٦) فى البطولات والمسابقات تظهر انواع مختلفه من الاداءات المهارية وكذلك الاداءات المركبة حيث نجد انه ليس من الممكن ان تهزم المنافس باستخدام وتطبيق اسلوب واحد فقط ولكن يجب استخدام مجموعة من الأساليب والاداءات المهارية المرتبطة معا . (١٧:١١)

ويشير ثروت عبد الحكيم (٢٠١١): الى ان المصارع المحدود الذى لا يجيد تنفيذ العديد من الحركات المتنوعة ويعتمد فى صراعة على تكرار حركة واحدة فقط سوف يجعل منافسة يدافع ضد هذه الحركة ولكن المصارع يجب ان يخادع بتنفيذ العديد من الحركات المفضله عنده . (٣:٣)

ومن خلال ماسبق تتضح اهمية التدريب على مواقف اللعب التى تتشابه مع الاداء فى المباريات وبالرغم من اهميتها لم تتطرق اى من الدراسات السابقه لهذا النوع من التدريب بالنسبه للمصارعين ولذا يرى الباحثون اهمية اجراء مثل هذه الدراسه.

## هدف البحث :

- ١- التعرف على تأثير مواقف اللعب فى تطوير الصفات البدنيه للمصارعين
- ٢- التعرف على تأثير مواقف اللعب فى فعالية الاداء المهارى للمصارعين

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنيه .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى فعالية الاداء المهارى للمصارعين .

## المصطلحات المستخدمة فى البحث :

### ١- مواقف اللعب فى المصارعة

يذكر احمد المغاورى (٢٠٠٧) ان التدريبات الموقفيه هى تلك التدريبات التى تتشابه مع الظروف والمواقف التى يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة سواء كانت دفاعية او هجومية والتى تتطلب منه سلوك يتناسب مع الموقف وتؤدى الى اكساب اللاعبين المرونة الخطئية عند اداء المهارات الاساسية. (٢: ١٠)

### ٢- فعالية الاداء المهارى:

يعرفها محمد الروبى (٢٠٠٥) ان فعالية الاداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق الاداء الامثل للعديد من المهارات الفنية الناجحه دون هبوط مستوى قدراته البدنيه والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية الصراع. (٩: ٢٥٤)

## خطة واجراءات البحث:

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعه الواحده مع القياسات القبليه والبعديه وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث

اشتملت عينة البحث على ٢٢ لاعب يمثلون نادى (النادى الاهلى الرياضى بدمنهور) والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعه واشتملت العينه الاساسيه للبحث على (١٠) مصارعين وعدد ١٢ مصارع من خارج عينة البحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات والدراسه الاستطلاعيه.

## شروط اختيار العينة :

- الباحث يعمل مدربا لفريق المصارعه بالنادى الاهلى.
- موافقة أفراد العينة على المشاركة في تجربة البحث .
- عدم تواجد بطولات لأي مصارع خلال فترة إجراء التجربة .
- عدم تناول أي مصارع لمكملات غذائية .
- عدم إصابة أي مصارع قبل أو أثناء تطبيق تجربة البحث

جدول (١) التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث فى (المتغيرات الاولى)

ن = ١٠

قبل التجربة ( تجانس العينه)

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٢١-	٠.٧٦	١٨.٥	١٨.٤٥	السن سنة	الأولية
٠.٤٦-	٣.٨٦	٧٤	٧٣.٧٥	الوزن كجم	
٠.٤٩	٢.٣٧	١٧٤	١٧٤.٠٥	الطول سم	
٠.١٦	١.١٠	٦	٦.٠٥	عدد سنوات الممارسة سنة	

يتضح من جدول(١)والخاص بتجانس بيانات عينة البحث فى القياسات الاولى الأساسية أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠.٤٦ إلى ٠.٤٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$ . وتقرب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات الأولية قبل التجربة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث ( القياس والتدريب ) :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم .
- مقياس الطول Restameter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
- جهاز قياس قوة القبضة Manometer .
- كاميرا تصوير تليفزيوني ملونة .
- جهاز عرض تليفزيوني T.V
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ( ٠.٠١ ) ث .
- مانيكان ( شاخص مصارعة ) Dummy مختلف الأوزان.

- بساط مصارعه.

- قياسات واختبارات البحث :

- اولا القياسات المورفولوجية

١- قياس الطول

٢- قياس الوزن

٣- تسجيل السن

٤- تسجيل عدد سنوات الممارسه:

- ثانيا الاختبارات البدنية العامه :

١- اختبار قوة القبضة (١٢ : ٣١)

-ثالثا الاختبارات البدنيه الخاصه مرفق رقم(٤)

١- اختبارات القوة الميزة بالسرعة :

- الكوبرى والتخلص منه ١٥ ث. (٨ : ١٤)

- ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين ١٥ ث . (١٢ : ٢٠)

- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم دفعهما خلفاً للانبطاح المائل ١٥ ث. (٤ : ٤٦)

٢- اختبارات تحمل السرعه :

١- الكوبرى والتخلص منه ٣٠ ث. (٨ : ١٤)

٢- ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين ٣٠ ث . (١٢ : ٢٠)

٣- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم دفعهما خلفاً للانبطاح المائل ٣٠ ث . (٤ : ٤٧)

٣- اختبارات تحمل الاداء :

١- الكوبرى والتخلص منه ٦٠ ث. (٨ : ١٥)

٢- ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين ٦٠ ث . (١٢ : ٢٠)

٣- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم دفعهما خلفاً للانبطاح المائل ٦٠ ث . (٤ : ٤٨)

رابعا اختبار فعالية الاداء مرفق رقم ( ٥ )

**المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث**

قام الباحث باجراء دراسته المعاملات العلمية بهدف التاكيد من صدق وثبات الاختبارات البدنيه قيد الدرسته وذلك قبل بدء تطبيق البرنامج وذلك فى الفتره من يوم ١٥ فبراير ٢٠٢١ وحتى ٢٠ فبراير ٢٠٢١ بصالة المصارعه بالنادى الاهلى بدمنهور والجداول التاليه توضح صدق وثبات الاختبارات

**جدول (٢)**

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات البدنية)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الدلالات الاحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٠.٩٥٥	* ١٠.٢٤	١٣.٢٠	١.٨٦	٤٣.٦٧	٢.٥٥	٥٦.٨٧	قوة القبضة يمين كجم	قوة القبضة (كجم)
٠.٩٣٦	* ٨.٤٠	١١.٣٣	١.٧٥	٣٨.٣٣	٢.٨٠	٤٩.٦٧	قوة القبضة شمال كجم	
٠.٩٥٦	* ١٠.٢٥	٣.٥٠	٠.٥٥	٤.٥٠	٠.٦٣	٨.٠٠	الكوبرى والتخلص	القوة المميزة بالسرعة (عدد/٥ ثانية)
٠.٩٥٢	* ٩.٨٢	٧.٥٠	١.٤١	١٤.٠٠	١.٢٢	٢١.٥٠	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	
٠.٨٧٨	* ٥.٨١	٢.١٧	٠.٧٥	٣.١٧	٠.٥٢	٥.٣٣	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٩١٦	* ٧.٢٤	٦.٥٠	١.٠٣	١٠.٣٣	١.٩٤	١٦.٨٣	الكوبرى والتخلص	تحمل السرعة (عدد/٣٠ ثانية)
٠.٩٠٣	* ٦.٦٦	٨.٨٣	٢.٧٤	٢٣.٥٠	١.٧٥	٣٢.٣٣	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	
٠.٩١٢	* ٧.٠٤	٥.١٧	٠.٨٢	٨.٦٧	١.٦٠	١٣.٨٣	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٨٠	* ٥.٨٧	٨.١٧	١.٧٢	٢٢.١٧	٢.٩٤	٣٠.٣٣	الكوبرى والتخلص	تحمل الاداء (عدد/٦٠ ثانية)
٠.٨٠٢	* ٤.٢	١٤.٦٧	٥.٠٩	٤٦.٦٧	٦.٧٧	٦١.٣٣	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	
٠.٩٠٧	* ٦.٨١	٧.٠٠	١.٨٣	١٥.٨٣	١.٧٢	٢٢.٨٣	الانبطاح المائل من الوقوف	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات البدنية) وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٢ الى ١٠.٢٥) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٨٠٢ الى ٠.٩٥٦) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية تتسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله.

جدول (٣) الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية لايجاد ثبات

ن = ١٢

الاختبارات البدنية

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى	التطبيق الاول	الدلالات الاحصائية
--------------	--------	---------------------	----------------	---------------	--------------------

		ع±		س		ع±		س		المتغيرات
٠.٩٤١	٠.٤٢	٩.٥٦	١.١٧	٧.١٠	٥١.٢٧	٦.٣٧	٥٢.٤٣	قوة القبضة يمين كجم	قوة القبضة (كجم)	
٠.٩٢٨	٠.٢١	٩.٦٨	٠.٥٨	٦.٥٠	٤٥.٠٨	٦.٣١	٤٥.٦٧	قوة القبضة شمال كجم		
٠.٩١١	٠.٢١	٢.٧٢	٠.١٧	١.٩٢	٦.٦٧	١.٩٩	٦.٨٣	الكوبرى والتخلص	القوة المميزة بالسرعة (عدد/١٥ ثانية)	
٠.٩٣٤	٠.١٩	٦.٠٧	٠.٣٣	٤.١٠	١٨.٤٢	٤.٠٥	١٨.٧٥	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل		
٠.٩٠٦	٠.٤٨	١.٨٢	٠.٢٥	١.٣٠	٤.٣٣	١.١٦	٤.٥٨	الانبطاح المائل من الوقوف		
٠.٩٣٣	٠.٥٤	٤.٧٧	٠.٧٥	٣.٦٩	١٣.٨٣	٣.٥٨	١٤.٥٨	الكوبرى والتخلص	تحمل السرعة (عدد/٣٠ ثانية)	
٠.٩١٩	٠.٢٢	٧.٧٨	٠.٥٠	٥.٢٧	٢٨.٥٠	٥.١٠	٢٩.٠٠	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل		
٠.٨٩٤	٠.٤٦	٣.٧٨	٠.٥٠	٢.٧٨	١١.٥٨	٢.٦١	١٢.٠٨	الانبطاح المائل من الوقوف		
٠.٨٨٦	٠.٦٥	٥.٨١	١.٠٨	٤.٧٤	٢٦.٥٨	٤.٥٨	٢٧.٦٧	الكوبرى والتخلص	تحمل الاداء (عدد/٦٠ ثانية)	
٠.٩٢٤	٠.٠٤	١٥.١٦	٠.١٧	٩.٦٨	٥٥.٧٥	٩.٦٩	٥٥.٥٨	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل		
٠.٩٠٠	٠.٢٥	٥.٧٩	٠.٤٢	٤.٠٣	١٩.٧٥	٣.٧٤	٢٠.١٧	الانبطاح المائل من الوقوف		

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لاجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٤ الى ٠.٦٥) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٨٦ الى ٠.٩٤١) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

### تطبيق التجربة :

\* قام الباحث باجراء القياسات القبليه خلال يومين وهما ٢٣ و ٢٤ فبراير ٢٠٢١ ثم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح مرفق (٦) على المجموعه قيد البحث خلال ٤ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبيه خلال الاسبوع باجمالى ١٢ وحده تدريبيه خلال الفترة من (٢٦) فبراير حتى (٢٥) مارس ٢٠٢١ م . ثم اجراء القياسات البعديه خلال يومين هما ٢٧ و ٢٨ مارس ٢٠٢١ بنفس طريقة اداء القياس القبلى .



## المعالجات الإحصائية :

- تمت المعالجات الاحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقا لاهداف البحث وفروضه كما يلي
- مقاييس النزعة المركزيه(المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط- معامل الإلتواء)
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبار (ت) للمجموعة الواحدة.
- اختبار (ت) للمجموعتين المختلفتين .
- النسبة المئوية .

## عرض ومناقشة النتائج

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية  
في (الاختبارات البدنية)

جدول (٤) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣.٢٣	*٣.٥٤	١.٤٣	١.٦٠	٢.٤٤	٥١.٢٠	٢.٩٩	٤٩.٦٠	قوة القبضة يمين كجم	قوة القبضة (كجم)
٢.٩٨	*٦.٠٩	٠.٦٧	١.٣٠	٢.٦٩	٤٤.٩٠	٣.٢٧	٤٣.٦٠	قوة القبضة شمال كجم	
١٧.٣٩	*٣.٢١	٠.٧٩	٠.٨٠	٠.٧٠	٥.٤٠	٠.٥٢	٤.٦٠	الكوبرى والتخلص	القوة المميزة
١٠.٧٩	*٤.٨٨	٠.٩٧	١.٥٠	١.٠٧	١٥.٤٠	١.٢٩	١٣.٩٠	ثنى الذراعين من	

								الانبطاح المائل	بالسرعة
١٨.٩١	٢.٨٠	٠.٩٧	٠.٧٠	٠.٦٧	٤.٤٠	١.١٦	٣.٧٠	الانبطاح المائل من الوقوف	(عدد/١٥ ثانية)
١١.٦٥	*٤.١٣	٠.٩٢	١.٢٠	٠.٨٥	١١.٥٠	١.٢٥	١٠.٣٠	الكوبرى والتخلص	تحمل السرعة (عدد/٣٠ ثانية)
٩.١٦	*٨.٨٣	٠.٨٢	٢.٣٠	١.٩٠	٢٧.٤٠	١.٥٢	٢٥.١٠	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	
١٥.٠٠	*٣.٣٤	١.١٤	١.٢٠	٠.٦٣	٩.٢٠	٠.٩٤	٨.٠٠	الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل الاداء (عدد/٦٠ ثانية)
٩.٣٩	*٤.٧٤	١.٣٣	٢.٠٠	١.٤٢	٢٣.٣٠	١.٢٥	٢١.٣٠	الكوبرى والتخلص	
٨.٦٤	*٤.٠٠	٣.١٦	٤.٠٠	٢.٥٤	٥٠.٣٠	٤.٥٠	٤٦.٣٠	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	تحمل الاداء (عدد/٦٠ ثانية)
٨.٩٣	*٦.٧١	٠.٧١	١.٥٠	١.٤٩	١٨.٣٠	١.٧٥	١٦.٨٠	الانبطاح المائل من الوقوف	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٨٠ إلى ٨.٨٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٢.٩٨% إلى ١٨.٩١%)

#### جدول (٥)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية (المهارة التفليحة) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٢١.٢١	٣.٢٨ *	٠.٦٧	٠.٧٠	٠.٤٧	٤.٠٠	٠.٦٧	٣.٣٠	محاولات ناجحه	اداء المهاره فى ظل وجود دفاع ٦٠ ث
٤٠.٣٨	٤.٨٥ *	٢.٧٤	٤.٢٠	٢.٣٢	١٤.٦	٢.٩٥	١٠.٤	مجموع النقاط	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

- يتضح من جدول (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (لمهارة التفليحة) للمجموعة التجريبية
- وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في معظم المتغيرات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت في المحاولات الناجحه ٣.٢٨ وفي مجموع النقاط ٤.٨٥ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥
  - كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي في المحاولات الناجحه ٢١.٢١% وفي مجموع النقاط ٤٠.٣٨%

### جدول (٦)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

في المتغيرات المهارية (لمهارة البراوليه)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٢٤.٠٢	*٢.٨٧	٠.٩٣	٠.٨٩	٠.٧١	٤.٦٧	٠.٦٧	٣.٧٠	محاولات ناجحه	اداء المهاره فى ظل وجود دفاع
٣٣.٩٠	*٤.٠٠	٣.٠٠	٤.٠٠	٢.٣٣	١٥.٧٨	٢.٢٠	١١.٨٠	مجموع النقاط	٦٠

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

- يتضح من جدول (٦) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (لمهارة البراوليه) للمجموعة التجريبية :
- وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في معظم المتغيرات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت في المحاولات الناجحه ٢.٨٧ وفي مجموع النقاط ٤.٠٠ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

- كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي فى المحاولات الناجحه ٢٤.٠٢% وفى مجموع النقاط ٣٣.٩٠%

### جدول (٧)

الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات المهارية (لمهارة السوبلس) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣٣.٣٣	*٤.٨١	٠.٧٩	١.٢٠	٠.٧٩	٤.٨٠	٠.٥٢	٣.٦٠	محاولات ناجحه	اداء المهاره فى ظل وجود دفاع ٦٠ ث
٤٢.٣٧	*٥.٥١	٢.٨٧	٥.٠٠	٢.٥٣	١٦.٨	١.٩٩	١١.٨	مجموع النقاط	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

- يتضح من جدول (٧) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدي فى المتغيرات المهارية (لمهارة السوبلس) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى معظم المتغيرات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت فى المحاولات الناجحه ٤.٨١ وفى مجموع النقاط ٥.٥١ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥
  - كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي فى المحاولات الناجحه ٣٣.٣٣% وفى مجموع النقاط ٤٢.٣٧%
- مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (٤) الخاص بإيجاد الفروق بين القياس القبلى و البعدي فى جميع متغيرات القدرات البدنيه الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الاداء ، تحمل السرعة ، القوة القصوى الثابتة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى تلك القياسات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٨٠ الى ٨.٨٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما (٢.٩٨% الى ١٨.٩١%) وهذا يدل على نجاح البرنامج فى تنمية القدرات البدنيه الخاصه على الرغم من ان البرنامج التدريبى المقترح موضوع ومصمم لتطوير القدرات المهاريه للمصارعين .

ويتفق ذلك مع دراسة محمد رضا الروبي ١٩٩١م التي أشارت ان تطوير القدرات الحركية الخاصة ذات تأثير كبير لفاعلية الاداء المهاري للمصارعين . (٥٥:٩)

ويتضح من جدول (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات  
المهارية (لمهارة التلفيحة) :

• وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت فى  
المحاولات الناجحه ٣.٢٨ وفى مجموع النقاط ٤.٨٥ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند  
مستوى ٠.٠٥

• كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى فى المحاولات الناجحه ٢١.٢١% وفى مجموع  
النقاط ٤٠.٨٣%

ويتضح من جدول (٦) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات  
المهارية (لمهارة البراوليه) :

• وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت فى  
المحاولات الناجحه ٢.٨٧ وفى مجموع النقاط ٤.٠٠ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند  
مستوى ٠.٠٥

• كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى فى المحاولات الناجحه ٢٤.٠٢% وفى مجموع  
النقاط ٣٣.٩٠%

كما يتضح من جدول (٧) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى  
المتغيرات المهارية (لمهارة السويلس) :

• وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت فى  
المحاولات الناجحه ٤.٨١ وفى مجموع النقاط ٥.٥١ وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند  
مستوى ٠.٠٥

• كما بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى فى المحاولات الناجحه ٣٣.٣٣% وفى مجموع  
النقاط ٤٢.٣٧%

ويرجع هذا التقدم إلى نجاح البرنامج التدريبى المقترح ، ومراعاة الباحث التدريب على الجمل  
الحركية المركبة من الدفاع والهجوم وهذا ما يتفق مع ما ذكره بتروف (١٩٨٧) أن تدريبات  
الأعداد الخططى للمصارع يجب أن تحتوى على الأحتمالات (التوقع الحركى) التى من الممكن  
أن تحدث فى المباراة ، فالمصارع الذى يمتلك الأساليب المركبة ويجيد مكوناتها الفنية يحدث  
تقدماً ملحوظاً فى المباريات كما يجب أن يهتم الإعداد الخططى بالجانب الفكرى إلى جانب أنه  
يجب الإشارة إلى ضرورة أن تتصف خطط المصارعة بالديناميكية ، وهذا النظام يتحقق عند  
إستخدام التدريب الفنى المركب فى تدريب المصارعين (١٣ : ١١٠)

ولقد أهتم الباحث بأن يحتوى الإعداد المهارى على تمرينات لها نفس شكل الأداء الحركى  
للجمل الهجومية فى رياضة المصارعة وكذلك الربط بين الخطط والاداء المهارى. حيث يتفق ذلك

مع ما ذكره كل من محمد بريقع وإيهاب البديوى (٢٠٠٤) أنه يجب الأهتمام بتمرينات البساط  
والمواقف التكتيكية (الخططية) وتهيئة المناخ الإنفعالى الذى ستواجهه أثناء المنافسة والتدريب فى  
شكل مواقف تنافسية . (٥٩ :٧)

وكما يرى مسعد على محمود (٢٠٠١) أن الاعداد المهارى المتنوع والمتماثل ، وإتقان  
الحركات المركبة أو المصارعة فى سلسلة من الحركات يساعد المصارع فى تعزيز أدائه  
التكتيكي ( القدرة علي تطبيق الهجوم والهجوم المضاد أثناء الصراع بنجاح) ويعتبر هذا من  
المعايير الضرورية للأداء الخطي . (١٠ : ١١٩)

## الاستنتاجات :-

فى حدود عينة البحث ، والمنهج المستخدم ، والاختبارات والقياسات المطبقة فى هذه الدراسة، وما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية للبيانات من نتائج، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- أظهر البرنامج المقترح فروقا بين القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنيه لصالح القياس البعدى
- البرنامج المقترح بإستخدام مواقف اللعب لتطوير فعاليه الاداء الهجومى للمصارعين المطبق أدى إلى تحسن فى فعالية الاداء المهارى فى الحركات (قيد الدراسة) بين القياسات القبليه والبعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث تراوحت نسبة تحسن الإختبارات المهاريه ما بين (٢١.٢١% الى ٤٢.٣٧%)

## التوصيات :-

- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتطوير فعاليه الاداء المهارى للمصارعين (قيد الدراسة) بإستخدام مواقف اللعب لما لها من دور فعال فى الإرتقاء بفعالية الاداء المهارى للمصارعين
- يوصى الباحث بإستخدام إختبارات فعالية الاداء (قيد الدراسة) التى قام الباحث بتصميمه وتقنيته و تدريب و قياس فعالية الاداء المهارى للمصارعين.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة على فعالية الاداء للمصارعين.
- مراعاة الربط بين الخطط المشابهة والتي تحل نفس المواقف التنافسية .
- الاهتمام بربط الأداء بالزمن حتى يكون عند اللاعب القدرة على ضبط إيقاع المباراة وتوقيت الأداء
- الاهتمام بالاساليب الخططية على حسب إهميتها للمصارع وهى (الهجوم البسيط - الاعداد للهجوم - الهجوم المركب - الهجوم المضاد - الدفاع) .
- ضرورة وضع أهداف خططية التى يؤديها اللاعب لتحقيق ميزة فى المواقف التنافسية .
- مراعاة الربط بين الخطط المتشابهه والتي تحل نفس المواقف التنافسية .
- الاهتمام بالتدريب المبارئى ذو المهمات المحددة لكى ينجزها اللاعب فى الوقت المحدد وتحت الظروف المحددة من قبل المدرب .
- استخدام المتغيرات المهارية الخاصة بالدراسة فى تقييم فعالية الاداء المهارى للمجموعات المهارية الأخرى فى المصارعة الرومانية .

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- ١ ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،القاهرة ،٢٠٠٣م
- ٢ احمد المغاورى مروان : استخدم التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططى للضربة الهجوميه لناشئ الكرة الطائرة،رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها،٢٠٠٧م.
- ٣ ثروت سعيد عبد الحكيم : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمى للمصارعين الناشئين ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٤ جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى دراسة نظرية ،مذكرات ،كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م.
- ٥ على السعيد ربحان : المصارعة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١م .
- ٦ ————— : الإتجاهات الحديثه فى مجال تدريب المصارعه، مقالة المجلس الأعلى للجامعات المصرية، ٢٠٠٣م .
- ٧ محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الثانى المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٨ محمد رضا الروبى : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفاعلية الاداء المهارى للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة



- الاسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٩ محمد رضا الروبي : مبادئ تدريب المصارعه الحرة ، الأداء الفنى للحركات ، الطبعة الأولى ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٠ مسعد على محمود وآخرون : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١١ هانى عادل مرسى : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى اداء لاعبي رياضة الجودو، بحث دكتوراة الفلسفة غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 12 **Forst,ReabenB** : Psychological concepts applied to physical educational coaching Adison Wesley co- californing londop pp.1971.
- 13 **Petrov , R.,** : Free Style and Grocer .Roman Wrestling , published by File Printed by Forum – Novas , YOURS lava . 1987.
- 14 **Umbach ,A.W .and Johnso , W.R.** : wrestling WMC.,Crown Co.publishers, Lowa , 1989.