



تأثير برنامج تدريبي علي القدرات البدنيه الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الصراع أرضا للاعبي المصارعة الرومانية

*أ.د / أحمد عبد الحميد عماره .

**أ.م.د / محمد بيللى إبراهيم .

*** الباحث/ رضا سامى على حماد

المخلص

الهدف من الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة بنادي مليج الرياضي بمحافظة المنوفية ، حيث بلغ إجمالي حجم عينة البحث (١٨) لاعبة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة نتيجة البرنامج التدريبي المقترح .

الكلمات الإستدلالية :- القدرات البدنية الخاصة - دفاعات البرم - المصارعة الرومانية

* أستاذ المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

*** باحث ماجستير بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة

السادات





مقدمة ومشكلة البحث

أولاً : مقدمة البحث :-

إن التقدم الذى يشهده العالم فى الوقت الحالى يعد أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقى الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمى المدروس ، وشمل هذا التقدم جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضى ، فقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفة بالمتغيرات التى يمكن أن تؤثر فى نجاح العملية التدريبية ، ويعد الجانب البدنى هو المدخل الرئيسى والأهم لأداء وإتقان المهارات الرياضية .

المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس، عرفها الإنسان في الزمن القديم على شكل حركات عفوية وبدائية، ثم تطورت وارتقت لتصبح فنا يعتمد على القوة والمهارة، مارسها القدماء المصريين بشكل منافسات بين العائلات والأفراد والسكان المحليين (٦٥:٤٣)

ورياضة المصارعة لها خصائص ومميزات تتفرد بها عن كثير من الرياضات الأخرى حيث تتضمن مهارات هجومية ومهارات دفاعية ومهارات هجومية دفاعية ومهارات دفاعية هجومية، كما أنها تتطلب سمات إرادية وقدرات عقلية تساعد المصارع من خلالها على سرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وخلال المواقف المتغيرة التي تواجهه (٢٤:٤٧)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة لتحقيق الفوز وإجاز المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد متميز ذو شمولية وتكامل من جميع النواحي المهارية والخطية والبدنية والعقلية (٢:٣٨)

فرياضة المصارعة تتطلب درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري والخطي نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوى وضع الجسم طبقا لمواقف الصراع ما بين مستوى عالي ومتوسط ومنخفض (٤:٤٧)

والوصول للمستويات العالمية أصبح مظهرا من مظاهر التقدم والرقى الاجتماعي والازدهار الاقتصادي للدولة، لذا وجهت كافة الجهود العلمية من قبل المتخصصين في المجال الرياضي بالأنشطة الرياضية عن طريق إجراء البحوث الخاصة، والتي تعالج مختلف المشاكل المرتبطة بالنشاط الرياضي عامة، وكذا التوصل إلي الحلول العلمية للوصول باللاعبين إلي المستويات العالمية معتمدين في ذلك علي ما استحدثه العلم من أسس ونظريات علمية (٣٥:٤٠)





تتميز المصارعة الرومانية بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بالدقة في الأداء والتكنيك الصحيح للحركة وتنقسم الحركات في المصارعة الرومانية لعدة مهارات مختلفة طبقاً لوضع الصراع أو الانتقال من وضع بدء الصراع إلي وضع آخر "الصراع من أعلي إلي أسفل "

حركات المصارعة الرومانية

تتنوع حركات المصارعة الرومانية طبقاً لوضع الصراع الذي يبدأ منة المصارع تنفيذ الحركات وهي أما

- مهارات حركية من وضع الصراع وقوفا "عاليا .
- مهارات حركية انتقالية تبدأ من وضع الصراع عاليا وتنتهي إلي وضع الصراع أرضا.
- مهارات حركية من وضع الصراع أرضا "أسفل " (١٧٢:٤٧)

ويذكر محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٣ م) أن المصارعة من الرياضات النزالية العنيفة التي يقوم المصارع فيها بمجهود بدني شديد أثناء فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات وخلال المنافسات، لذلك يجب التخطيط جيداً لوضع البرنامج التدريبي، حيث يتم تقسيم الموسم التدريبي SEASON TRAINING إلى فترات مع تحديد الأهداف الخاصة بكل فترة، على أن تهدف كل فترة إلى تنمية قدرات المصارع ومتابعة تقدمه مما يحثه على الإستمرار وبذل الجهد .

أن رياضه المصارعه تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على أسس ومبادئ علميه بالإضافة إلى الإهتمام الكبير بالتخطيط للبرامج التدريبية للإرتقاء بالنواحي الفنيه أثناء أدائه للحركات . (٩٨:٣٨)

ثانيا مشكلة البحث :-

نشأت مشكله البحث وذلك من خلال خبرة الباحث كونه أحد أبطال المصارعة الرومانية كلاعب دولي حقق العديد من المراكز في البطولات المحلية والدولية وأيضاً شارك في العديد من المعسكرات الدولية والتي تواجد فيها العديد من الفرق والمنتخبات القوية الذين كانوا علي اعلي مستوي من الأداء الفني والمهاري وأيضاً من خلال عمل الباحث في مجال التدريب في الأندية الرياضية، فقد استطاع الباحث متابعة المصارعة الرومانية العالمية وكذلك المصارعة الرومانية المصرية، وقد وجد تأخر المصارعة الرومانية المصرية عن مواكبة التقدم العالمى .

كما يلاحظ الباحث ندره المكتبه العربيه لمثل هذا النوع من الأبحاث في رياضة المصارعة الرومانية.





يعتبر المهارات المنفذة في الصراع الأرضي هي الأكثر تأثيرا علي نتائج المباريات والتي يتم التسجيل من خلالها عدد كبير من النقاط في المنافسات وإن الدفاعات الأرضية من نقاط الضعف عند المصارعين حيث ان أخر إحصائية لبطولة الألعاب الأولمبية ريودي جانيرو ٢٠١٦ خير دليل علي ذلك حيث تم تسجيل اعلي نسبة تسجيل نقاط من خلال الصراع الأرضي وجاءت نقطة الضعف بسبب عدة أسباب ومنها إهتمام المدربين بالمهارات الهجومية من الصراع عاليا والصراع الأرضي والمهارات الدفاعية في الصراع عاليا في برامجهم التدريبية وعدم الالتفات بشكل كافي في برامجهم التدريبية إلي الدفاعات الأرضية ومن أهم العناصر الخاصة بالدفاعات الأرضية (القوة الانفجارية - القوة القصوى - تحمل القوة - القوة الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة) أن العملية الحركية في أي مهارة تعتمد علي مجموعة من العضلات وتنقسم تلك العضلات من حيث فاعليتها إلي عضلات رئيسة وعضلات ثانوية وعضلات بمثابة مساعدة وعضلات مثبتة ومن تلك العضلات (العضلة الصدرية الكبرى - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية - العضلة الدالية - العضلة الثلاثية الرؤوس العضدية - العضلة المستقيمة البطنية - العضلة المائلة البطنية)

كما ان التعديلات الأخيرة لقانون المصارعة من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة في الفترة الحالية والسابقة في صالح اللاعب المهاجم في الوضع الأرضي كما يمنع المصارع المدافع من الخروج من الزون وأيضا منعه من التحرك للامام بشكل مباشر كما أن في أخر تحديثات القانون نصت إلي أن اللاعب المدافع لا يسمح له بإعاقه المهاجم عن المسك او محاولة فك مسكة اللاعب المهاجم ومن الواضح التغييرات في القانون في صالح اللاعب المهاجم مما أدي إلي عبء اكبر علي اللاعبين بتطوير قدراتهم على الدفاع وخاصة الدفاع البرمة.

ويتفق "مسعد على محمود (٢٠٠٣) ومحمد رضا الروبي" (٢٠٠٥) على أهمية القوة بالنسبة للمصارع والمصارع الجيد هو الذي يعرف كيف يتصارع في حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانات المختلفة التي يتميز بها، ويجب عليه تنمية حركاته المفضلة حتى يكون أكثر فاعليه في المباريات، والمصارع الذي يتمتع بقدرات بدنية مرتفعة ويتميز بالأداء المهاري الجيد يتمكن من الأداء المتميز وتعتبر تمارينات الإعداد البدني والمهاري معا هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الفورمة الرياضية أثناء فترتي الإعداد وقبل المنافسات حيث تسهم بشكل كبير في معاودة الربط بين عناصر الفورمة الرياضية، ويمكن تنظيم هذا النوع من التمارينات بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المباريات (٤٨ : ٨) (٤٤ : ٣٥)



تعد صفة القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية الأساسية التي يتم الاعتماد عليها في تحقيق أفضل الإنجازات في رياضة المصارعة وخصوصاً فعالية أداء مهارة (دفاع البرمة) . ويتفق "مفتى إبراهيم (٢٠٠٢م)، قاسم حسن" (٢٠٠٦م) أن مجموعة القوة العضلية (قوة قصوة- قدرة عضلية- قوة انفجارية) هي العامل الأكبر في إنجاح المصارعة كما عضد هذا الرأي احد رواد التربية الرياضية حينما اثبت MECLOY مكلوى أن القوة أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في الأداء الحركي للمصارعين، فالمصارعون يعملون علي تنمية قوتهم كى تناسب المتطلبات الفنية للمباراة حتى يمكن أن يؤديون الرفع والدفع والمسك بسهولة خلال الصراع (٨٥:٤٩)(١٠٣:٣٤).

ومن ثم فإن القوة القصوى عاملا هاما ومؤثرا في مستوى الأداء المهاري لرياضة المصارعة، وان افتقار المصارع إلي القوة المناسبة إنما يحد من كفاءة أدائه للحركات التي تتطلب هذا النوع من (٥٦:٢٩).

و يشير عادل عبد البصير" (٢٠٠٠م) نقلا عن ماكلوى ونورمان & NORMAN MACLOY أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الكفاءة البدنية و أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة، و أنها تؤثر على تنمية عناصر الكفاءة البدنية كالسرعة و التحمل (٨٢:٢٣).

ونظرا لوجود طرق وأساليب كثيرة لتطوير القوة العضلية إلا إن التحكم بها وفق أسس علمية جديدة من ناحية الشدة في تقنين التمرينات بطرق مختلف ربما تعطي نتائج أفضل، وهذا ما تتطلب منا في إيجاد أفضل أسلوب تدريبي يهتم بالقوة العضلية بشكل عام والتي نرى بان تدريبات الايزومتري (الثابت) هو الأكثر إنتاج القوة المطلوبة والتي من خلاله يتحكم بالقدرات البدنية الأخرى وخصوصا القوة العضلية بانواعها المختلفة .

توجه المدربين واللاعبين في المستويات العليا إلي الجانب الخططي والسيطرة علي المباراة وتوجيهها للصراع الأرضي لسهولة التسجيل في ذلك الوضع من خلال اللعب المهاجم وبالتالي أثر علي جميع المستويات الأخرى في توجيهاتهم التكتيكي وبالتالي التدريبية كما أن الدفاع البرمة من المهارات الأساسية والغير معقدة والتي يمكن إستخدامها مع جميع المراحل العمرية (ناشئين -شباب -كبار).

ثالثاً : هدف البحث:





التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة.

رابعاً : فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي.

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي.

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة لأداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث

المصارعة:-

بأنها منازلة بين مصارعان وفقاً للقوانين الموضوعية وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه وذلك من خلال المهارات الفنية والحركات المركبة والقدرات الخطئية وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية. (٨:٤٣)

البرم :-

أحد المهارات الهجومية من وضع الصراع الأرضي التي يقوم بها اللاعب المهاجم بتطويق وسط اللاعب المنافس وإعداد المهارة بخطواتها الفنية من أجل عمل دوران كامل للاعب آخر. (تعريف اجرائي)

الصراع ارضاً :-

هو عبارة عن مجموعات من المهارات تؤدي من الوضع ارضاً بغرض اقلاب المنافس لتثبيت الكتفين او إحراز نقاط. (٤:٤٣)





الدفاع :-

هو الخطوات والتحركات التي يقوم بها اللاعب من اجل التصدي لمحاولات الخصم في تنفيذ مهارة ما . (تعريف اجرائي)

المستويات العليا :-

هي قمة الهرم التنافسي في اى رياضة او منافسة على المستوى العالمى او الاولمبي .

(تعريف اجرائي)

القوة القصوى :

هي قدرة الفرد علي إخراج أقصى قوة ممكنة . (١١٢:٢٦)

القوة الثابتة :

هي الأكثر إنتاج للقوة المطلوبة . (تعريف الإجمالي)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة بنادي مليج الرياضي بمحافظة المنوفية، والمُسجل بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٦) ناشئ .. تم تقسيمهم كالتالي:

١ . عينة البحث الأساسية:

وعددها (١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة. تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين في العدد كالتالي:

أ . المجموعة التجريبية: وعددها (٨) ناشئين، يتم تطبيق البرنامج المُقترح عليها.

ب - المجموعة الضابطة: وعددها (٨) ناشئين، يتم تطبيق البرنامج التقليدي عليها.

٢ - عينة البحث الاستطلاعية:

وعددها (١٠) ناشئين تحت ١٧ سنة من نفس النادي ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد كالتالي:



- أ . مجموعة مميزة: وعددها (٥) ناشئين منتظمين في التدريب.
 ب - مجموعة غير مميزة: وعددها (٥) ناشئين غير منتظمين في التدريب.
 والجدول (٢) يوضح تصنيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (٢)

تصنيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

ن = ٢٤

النسبة المئوية %		العدد		عينة البحث	
% ٦١.٥٤	% ٣٠.٧٧	١٦	٨	الضابطة	الأساسية
	% ٣٠.٧٧		٨	التجريبية	
% ٣٨.٤٦	% ١٩.٢٣	١٠	٥	مميزة	الاستطلاعية
	% ١٩.٢٣		٥	غير مميزة	
% ١٠٠		٢٦		الإجمالي	

٣ - اعتدالية بيانات عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث (الناشئين تحت ١٧ سنة)، وبالبالغ عددها (٢٦) ناشئ في مُتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

اعتدالية بيانات عينة البحث في بعض المُتغيرات المُختارة

ن = ٢٦

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المُتغيرات المُختارة	
١.٢٢ -	٠.٣٧	١٧.٠٠	١٦.٨٥	سنة	السن	مُتغيرات النمو
٠.٦١ -	٣.٦١	١٧٥.٠٠	١٧٤.٢٧	سنتيمتر	الطول	
٠.٣٦	٣.٨٧	٦٦.٠٠	٦٦.٤٦	كيلوجرام	الوزن	
٠.٢٧ -	١.٣١	٦.٠٠	٥.٨٨	سنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (٣) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض المُتغيرات المُختارة قد انحصرت ما بين (٣ ±)، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث.





ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة وعلم التدريب الرياضي التي توافرت للباحث وذلك بهدف:-

- أ- تحديد وحصر المتغيرات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- ب- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- ج- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.
- د- تحديد وحصر تدريبات القوة المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر " .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية ، كرات طبية ، أحبال مطاطية ، جهاز ديناموميتر ، جهاز مينوميتر .
- بساط قانوني ، شريط للقياس ، مقاعد سويدية ، أطواق ، أوزان مختلفة .

استمارات البحث :

استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث : مرفق (١)

- قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:
- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
 - استمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات البدنية.
 - استمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات المهارية.

الاختبارات المستخدمة:

(أ) الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات القبضة اليمنى واليسرى (جهاز المانوميتر).
- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والرجلين (جهاز الديناموميتر).
- إختبار القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء عدد ٣ كبارى).





- إختبار تحمل القوة (عدد مرات أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص ثلث وزن اللاعب في دقيقة واحدة).

- إختبار الرشاقة الخاصة (أكبر عدد من المرات لأداء مهارة الكوبرى في ١٠ ث).

- إختبار المرونة (إختبار الكوبرى)

رابعاً - الدراسة الاستطلاعية:

تم تنفيذها على عينة الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٥/١٤ إلى ٢٠٢٢/٥/١٧،

حيث أسفرت عن التأكد من:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات (قيد البحث).
 - تدريب المُساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات (قيد البحث).
 - الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
 - صلاحية الأدوات والأجهزة الموجودة في صالة تدريب الأثقال.
 - تجريب بعض وحدات البرنامج المُقترح.
 - تحديد جرعات البداية لكل تدريب (تقنين الاحمال التدريبية).
 - توافر المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).
- خامساً: المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).**

١ - حساب المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):

أ - صدق الاختبارات (قيد البحث):

تم حساب صدق الاختبارات (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على

عينة الدراسة الاستطلاعية. التي قُسمت إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى: بلغ عددها (٥) ناشئين تحت ١٧ سنة. (يمثلوا المجموعة المُميزة).
- المجموعة الثانية: بلغ عددها (٥) ناشئين تحت ١٧ سنة. (يمثلوا المجموعة غير المُميزة).

والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في

الاختبارات (قيد البحث).



جدول (٣)

مُعاملات صدق الاختبارات (قيد البحث)

$$n = 2 = 1 \quad n = 2 = 1$$

"قيمة Z" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)	
	ع±	س	ع±	س			
* ٦.٦٧	١.٤٨	٤٣.٢٠	١.١٤	٤٦.٦٠	كجم	اليمنى	القوة القصوى
* ١٧.٩٦	٠.٧١	٣٧.٠٠	٠.٥٥	٤١.٤٠	كجم	اليسرى	لعضلات القبضة
* ٦.٨٦	١.٦٧	١٧٦.٤٠	٢.٦١	١٨٤.٤٠	كجم	الرجلين	القوة القصوى
* ٦.٢٨	٢.٧٩	١٢٩.٤٠	٢.٢٨	١٣٥.٨٠	كجم	الظهر	لعضلات
* ٥.٧٢	٠.٧١	٨.٠٠	٠.٥٥	٦.٦٠	ثانية		القوة المميزة بالسرعة
* ٤.٨١	١.٠٠	٥.٠٠	٠.٨٤	٦.٨٠	عدد		تحمل القوة
* ٤.٠٢	٠.٤٥	٣.٢٠	١.٠٠	٥.٠٠	عدد		الرشاقة الخاصة
* ٩.٠٥	٢.٠٧	٣٧.٤٠	١.٥٨	٣١.٠٠	سم		مرونة العمود الفقري
* ٦.٦٩	٢.٨٦	٢٦.٢٠	٢.٠٧	٣٢.٤٠	ثانية		الاتزان الثابت

* قيمة (Z) الجدولية = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح متوسطات المجموعة المميزة في الاختبارات (قيد البحث)، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب - ثبات الاختبارات (قيد البحث):

قام الباحث بإيجاد مُعاملات ثبات الاختبارات (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٥) ناشئين تحت ١٧ سنة يمثلوا المجموعة المميزة، حيث أعتبر الباحث نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم الباحث قام بإعادة تطبيق الاختبارات بفاصل زمني قدره (٣) أربعة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، و جدول (٤) يوضح مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات (قيد البحث).



جدول (٤)

مُعاملات الثبات للاختبارات (قيد البحث)

ن = ٥

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
	ع±	س	ع±	س		
* ٠.٩٤	١.٣٠	٤٦.٨٠	١.١٤	٤٦.٦٠	كجم	القوة القصوى اليمنى
* ٠.٩٢	٠.٨٩	٤١.٦٠	٠.٥٥	٤١.٤٠	كجم	لعضلات القبضة اليسرى
* ٠.٩٦	٢.٠٠	١٨٤.٠٠	٢.٦١	١٨٤.٤٠	كجم	القوة القصوى الرجلين
* ٠.٩٧	٢.٤١	١٣٦.٤٠	٢.٢٨	١٣٥.٨٠	كجم	لعضلات الظهر
* ٠.٩٢	٠.٨٩	٦.٤٠	٠.٥٥	٦.٦٠	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
* ٠.٩٠	١.٠٠	٧.٠٠	٠.٨٤	٦.٨٠	عدد	تحمل القوة
* ٠.٩١	١.١٠	٥.٢٠	١.٠٠	٥.٠٠	عدد	الرشاقة الخاصة
* ٠.٩٧	١.٧٩	٣١.٢٠	١.٥٨	٣١.٠٠	سم	مرونة العمود الفقري
* ٠.٩٦	٢.٤١	٣٣.٤٠	٢.٠٧	٣٢.٤٠	ثانية	الاتزان الثابت

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (ن - ٢ = ٣)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٧)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

٢ - خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمُساعدين، مع مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات القبليّة والبعدية، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

١ - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في اختبارات المتغيرات (قيد البحث) من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٩ إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٣ م.
أ - اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

قام الباحث بإيجاد التوزيع الاعتدالي للقياسات القبليّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)، والجدول (٥) يوضح ذلك.



جدول (٥)

اعتدالية بيانات القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)
في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٦

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
٠.٣٣ -	١.٠٩	٤٧.٠٠	٤٦.٨٨	كجم	القوة القصوى اليمنى
٠.٧٤	١.٢٥	٤١.٠٠	٤١.٣١	كجم	عضلات القبضة اليسرى
٠.١٠	٤.٠٣	١٨٤.٠٠	١٨٤.١٣	كجم	القوة القصوى الرجلين
٠.٠٠	٣.٤٣	١٣٦.٠٠	١٣٦.٠٠	كجم	عضلات الظهر
١.٣٣	٠.٧٠	٧.٠٠	٧.٣١	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
١.١٠ -	٦٨.	٧.٠٠	٦.٧٥	عدد	تحمل القوة
١.٠٦ -	٠.٥٤	٥.٠٠	٤.٨١	عدد	الرشاقة الخاصة
١.٠٣	١.٦٣	٣٠.٠٠	٣٠.٥٦	سم	مرونة العمود الفقري
٠.٢٣	٢.٥١	٣٢.٠٠	٣٢.١٩	ثانية	الاتزان الثابت

يتضح من جدول (٥) أن مُعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المتغيرات (قيد البحث). قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية بيانات القياسات القبليّة.

ب - التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبليّة:

قام الباحث بالتأكد من التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات (قيد البحث)، والجدول (٧) يوضح ذلك.



جدول (٧)

التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبلية

لاختبارات المتغيرات (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 8$$

" Z قيمة "	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
	ع±	س	ع±	س		
٠.٦٨	١.٢٠	٤٧.٠٠	١.٠٤	٤٦.٧٥	كجم	القوة القصوى اليمنى
٠.٣٠	١.٤١	٤١.٣٨	١.١٦	٤١.٢٥	كجم	لعضلات القبضة اليسرى
٠.٨٠	٣.٨٢	١٨٣.٥٠	٤.٤٠	١٨٤.٧٥	كجم	القوة القصوى الرجلين
٠.٣٩	٣.٤٥	١٣٥.٧٥	٣.٦٢	١٣٦.٢٥	كجم	لعضلات الظهر
٠.٥٠	٠.٧٤	٧.٣٨	٠.٧١	٧.٢٥	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
١.٣٧	٠.٨٣	٦.٨٨	٠.٥٢	٦.٦٣	عدد	تحمل القوة
٠.٧٦	٠.٦٤	٤.٨٨	٠.٤٦	٤.٧٥	عدد	الرشاقة الخاصة
٠.٢٥	١.٩٣	٣٠.٥٠	١.٤١	٣٠.٦٣	سم	مرونة العمود الفقري
٠.٤٠	٢.٥١	٣٢.٠٠	٢.٦٧	٣٢.٣٨	ثانية	الاتزان الثابت

* قيمة (Z) الجدولية = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبلية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث).

سادساً: البرنامج التدريبي :-

- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات الآتية :-

■ قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء في مجال المصارعة للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج ، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي :-

أ- تحليل الاحتياجات.

ب- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينة البحث.

ج- تحديد خصائص المرحلة السنوية.



د- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:-

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية
- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث.
- الاحتفاظ بالطريقة التموجية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق مبدأ إنتقال أثر التدريب.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل
- الإستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية مشابهه ومرتبطة .
- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج

- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:-

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتنمية مستوى الأداء لدفاعات البرم في المصارعة الرومانية .

ب- محتوى البرنامج :

أشتمل البرنامج التدريبي العام على:-

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة ولذلك تنشط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- تحديد تدريبات القوة وتوزيعها داخل الوحدات تبعاً للنسبة المئوية المحددة ، وقد تم اختيار (٣٠) تدريباً تم وضعهم للتدريب من خلال البرنامج المقترح. مرفق (٤)



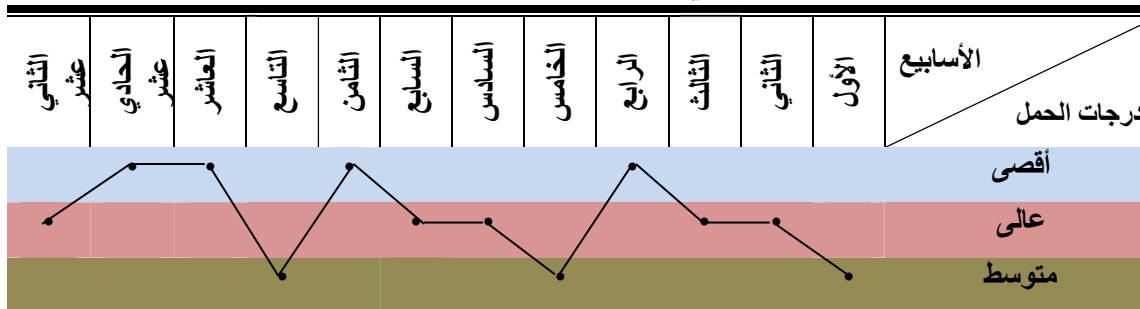
- تنظيم الأسلوب التدريبي :-

قام الباحث بعد قراءته للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:-

- أ - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.
 - ب - تحديد درجة وشدة الحمل الأسبوعية.
 - ج - تحديد حجم التدريب الإسبوعي واليومي.
 - د - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.
- أ - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

١ - استخدم الباحث الطريقة التموجية في تشكيل الحمل الشهري (١ - ٢) خلال دورة الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع كانت أربع وحدات ومن خلال الرجوع لآراء السادة الخبراء تم الاتفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الثاني تتراوح شدتها ما بين الحمل المتوسط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي.



شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن:

الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٣) أسبوع ، بينما الأسابيع ذات الحمل العالي هي (٥) أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٤) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب وذلك من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر.

٢ - استخدم الباحث الطريقة التموجية على مدارالوحدات التدريبية اليومية حيث تم استخدام تشكيل الحمل (١ - ٢) وذلك في ضوء تشكيل الحمل الأسبوعي المستخدم وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وآراء السادة الخبراء وذلك على مدار (١٢) أسبوع.

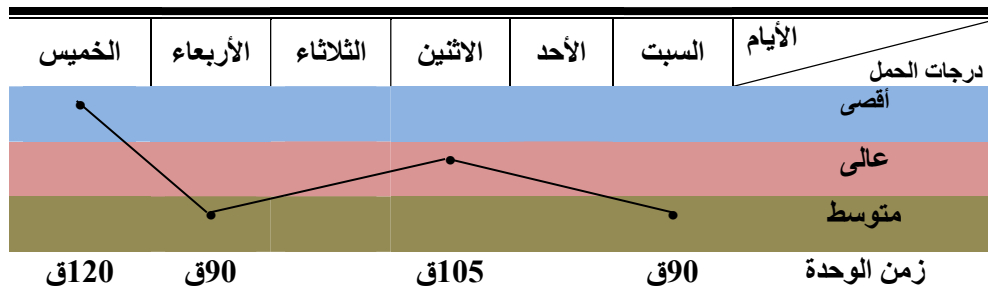


ب - تحديد شدة الحمل:-

حدد الباحث درجة شدة الحمل وفقاً للآتي :

- ١- حمل متوسط : ٥٠٪ - ٧٤٪ من أقصى قدرة اللاعب.
- ٢- حمل عالي : ٧٥٪ - ٨٩٪ من أقصى قدرة اللاعب.
- ٣- حمل أقصى : ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى قدرة اللاعب .

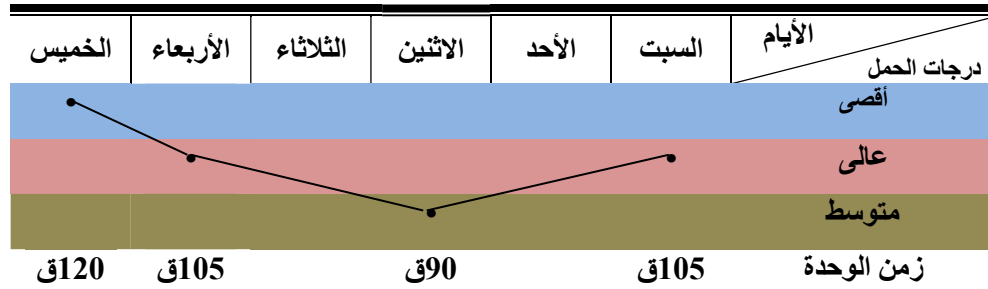
(١) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط



شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

(٢) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالي

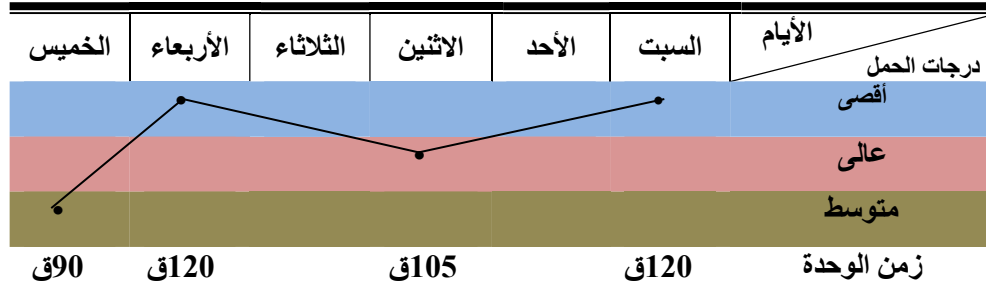


شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالي



تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى



شكل (٥)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

ج- تحديد حجم التدريب الإِسبوعي:-

قام الباحث بتحديد حجم التدريب الإِسبوعي كما يلي:-

١- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال أسبوع من فترة الإعداد الكلية

$$٩٠ \times ٢ + ١٢٠ + ١٠٥ = ٤٠٥ \text{ ق}$$

٢- مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال أسبوع من فترة الإعداد الكلية

$$٩٠ + ١٢٠ + ١٠٥ \times ٢ = ٤٢٠ \text{ ق}$$

٣- مجموع زمن الحمل الأقصى خلال أسبوع من فترة الإعداد الكلية

$$٩٠ + ١٠٥ + ١٢٠ \times ٢ = ٤٣٥ \text{ ق}$$

جدول (٨)

حجم التدريب الإِسبوعي للبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع المتوسط	الأسبوع الأقل من الأقصى	الأسبوع الأقصى	الأسبوع الحمل	شدة الحمل	حجم الحمل
١	١	٢	الحمل الأقصى	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ق
١	٢	١	الحمل العالي	٧٥% - ٨٩%	١٠٥ق
٢	١	١	الحمل المتوسط	٥٠% - ٧٤%	٩٠ق

د - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج:-

١- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:-





أ- الإحماء:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (١٥ ٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث.

ب- الجزء الرئيسي:-

والجزء الرئيسي يمثل (٧٥ ٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج ، ويحتوى الجزء الرئيسي على تلك الوجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي ، حيث تتحدد تلك الوجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية ، مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

ج- الختام:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ، حيث يمثل الختام (١٠ ٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

٢- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:-

قام الباحث بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة لكل من مرحلتي البرنامج:- وفيما يلي عرض الجداول التي توضح على التوالي ما يلي:

جدول (٩)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	الإعداد البدني
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٤ وحدات
٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٤٨ وحدة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٩٠-١٢٠ دقيقة





جدول (١٠) تحديد حجم التدريب الأسبوعي للمجموعة التجريبية

مرحلة الإعداد للمنافسات						مرحلة الإعداد البدني الخاص						الفترة	
الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
												أقصى	%٩٠ - %١٠٠
												عالي	%٧٥ - %٨٩
												متوسط	%٥٠ - %٧٤
٤٠٥ ق	٤٢٠ ق	٤٣٥ ق	٤٢٠ ق	٤٣٥ ق	٤٢٠ ق	٤٣٥ ق	٤٢٠ ق	٤٠٥ ق	٤٣٥ ق	٤٢٠ ق	٤٢٠ ق	المجموع (%١٠٠) بالدقائق	
٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	الإجماء بالدقائق	
%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٥٥	%٥٠	%٤٠	%٤٥	%٤٠	%٥٥	%٥٠	%٥٠	%٦٠	النسبة	التدريبات عناصر
١٢٨,٢٥ ق	١٢٠ ق	١١٠,٢٥ ق	١٦٥ ق	١٥٧,٥ ق	١٢٠ ق	١٤١,٧٥ ق	١٢٠ ق	١٥٦,٧٥ ق	١٥٧,٥ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	النسبة	اللياقة البدنية
%٥٥	%٦٠	%٦٥	%٤٥	%٥٠	%٦٠	%٥٥	%٦٠	%٤٥	%٥٠	%٥٠	%٤٠	النسبة	الإعداد المهاري
١٥٦,٧٥ ق	١٨٠ ق	٢٠٤,٧٥ ق	١٣٥ ق	١٥٧,٥ ق	١٨٠ ق	١٧٣,٢٥ ق	١٨٠ ق	٢٢٨,٢٥ ق	١٥٧,٥ ق	١٥٠ ق	١٢٠ ق	النسبة	الدقائق
٢٨٥ ق	٣٠٠ ق	٣١٥ ق	٣٠٠ ق	٣١٥ ق	٣٠٠ ق	٣١٥ ق	٣٠٠ ق	٢٨٥ ق	٣١٥ ق	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	زمن الجزء الرئيسي	
٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	زمن الجزء الختامي	



جدول (١١)

تشكيل حمل التدريب خلال فترة الإعداد

دورة الحمل الكبرى												
											متوسط شدة (دورة الحمل الكبرى)	
											دورة الحمل الفترية	
مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الإعداد للمباريات			أقصى	
											%100-%90	
											%89 - %75	
											%74 - %50	
دورة الحمل الأسبوعية												
											أقصى	
											%100-%90	
											%89 - %75	
											%74 - %50	
											متوسط	
											شدة الحمل الأسبوعية	
											%75	
											%77	
											%91	
											%59	
											%78	
											%93	
											%95	
											%60	
											%84	
											%90	
											%78	
											%55	
(1 - 3)												
											تشكيل دورة الحمل	
											الوحدة اليومية	
											أقصى	
											%100-%90	
											%89 - %75	
											%74 - %50	
(1:3)												
											تشكيل دورة الحمل	
											زمن الجرعات التدريبية (ق)	
											مجموع أزمدة الأسابيع	
											مجموع أزمدة الشهور	
											المجموع الكلي لأزمدة البرنامج	



جدول (١٢)

نموذج لوحة تدريبية

شدة الحمل : متوسط

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة

الإسبوع : الثاني

التاريخ : / / ٢٠٢٠م

رقم الأسبوع	أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرينات	زمن الأداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	رقم الأسبوع	
الثاني	الإحماء	١٥ق	- الجري لفتين	٤ق	١	١ق				
			- تمارين إطالة ومرونة وتمارين متنوعة لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للمجهود البدني.	٤ق	١	١ق				
			- إحماء متنوع في ضوء الأداء الحركي	٤ق	١	١ق				
	الإعداد البدني	تدريبات القوة	٣٠ق	ST1-ST2-ST3-ST4-ST5	١٠ث	٤	٣٠ث	٣	٣٠ث	
				تدريبات لتمنية الرشاقة	٣ق	٢	١ق			
				والمرونة	١ق	٣	٣٠ث			
	الإعداد المهاري	الإعداد المهاري	٢٠ق	تدريبات مهارية (مهارة البرم والدفاع عليها)	١٠ث	٤	١٥ث	٣	٣٠ث	
تدريبات مهارة				١٠ث	٤	١٥ث	٣	٣٠ث		
	التهدئة	٥ق	- تمارين مرونة وإطالة لأجزاء الجسم - تمارين استرخاء وتهدئة للجسم							



سابعاً - اختيار المساعدين:

اختار الباحث ثلاث مساعدين من زملائه المدربين ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

ثامناً - خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية وذلك من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٩م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٣م لمجموعتي البحث بنادي

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٥/٢٥م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٨/١٧م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم السبت ٢٠٢٢/٨/٢٠م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٨/٢٤م لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) ، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

- تاسعاً: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- مُعامل الالتواء.



• اختبار (Z. test) لحساب دلالة الفروق.

• معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%).

كما ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاه واحد واتجاهين.

عرض ومناقشة النتائج

. أولاً: عرض النتائج:

١ - عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات

القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة

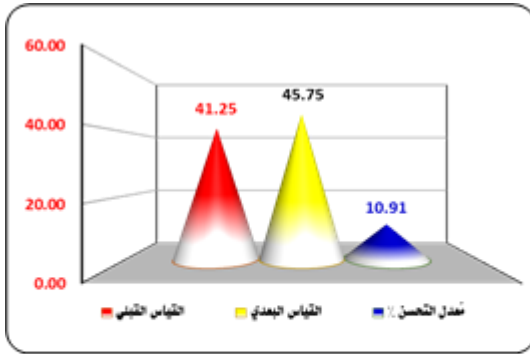
ن = ٨

معدل التحسن %	قيمة "Z" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
% ١١.٢٣	* ١٤.٣٥	١.٨٥	٥٢.٠٠	١.٠٤	٤٦.٧٥	كجم	القوة اليمنى
% ١٠.٩١	* ١٠.٩٣	١.١٦	٤٥.٧٥	١.١٦	٤١.٢٥	كجم	القوى العضلات القبضة اليسرى
% ١١.٢٣	* ١٣.٣٤	٣.٥١	٢٠.٥٠	٤.٤٠	١٨٤.٧٥	كجم	القوة الرجلين
% ١٣.٦٧	* ١٤.٥٧	٢.٥٣	١٥٤.٨٨	٣.٦٢	١٣٦.٢٥	كجم	القوى العضلات الظهر
% ١٢.٠٠	* ٣.٥٠	٠.٧٤	٦.٣٨	٠.٧١	٧.٢٥	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
% ١٦.٨٩	* ٦.١٥	٠.٤٦	٧.٧٥	٠.٥٢	٦.٦٣	عدد	تحمل القوة
% ١٣.٢٦	* ٣.٨٢	٠.٥٢	٥.٣٨	٠.٤٦	٤.٧٥	عدد	الرشاقة الخاصة
% ١٣.٠٦	* ٨.٠٤	١.٦٩	٢٦.٦٣	١.٤١	٣٠.٦٣	سم	مرونة العمود الفقري
% ٩.٦٤	* ٣.٣١	٠.٩٣	٣٥.٥٠	٢.٦٧	٣٢.٣٨	ثانية	الاتزان الثابت
% ٩.٦٤	* ٣.٣١	٠.٩٣	٣٥.٥٠	٢.٦٧	٣٢.٣٨	ثانية	الاتزان الثابت

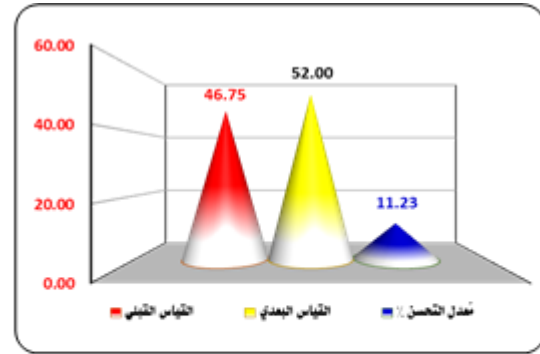
* قيمة (Z) الجدولية = $1.96 \pm$



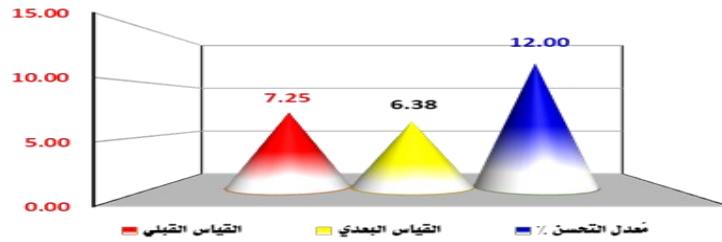
يتضح من جدول (١٣)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات القدرات البدنية القدرات الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياسات البعديّة، وقد تراوحت معدّلات التحسن ما بين ٩.٦٤ % : ١٦.٨٩ %.



القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى
جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)

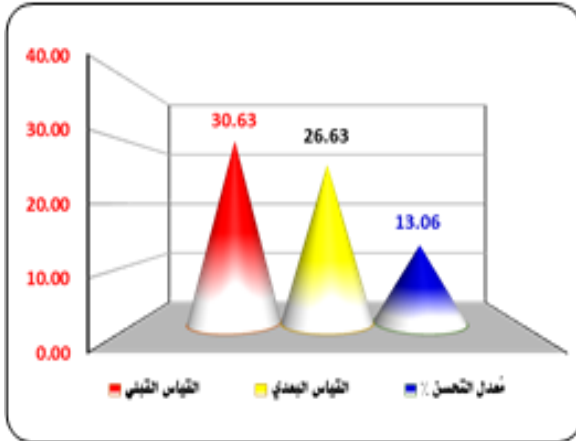


القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى
جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)



القوة المميزة بالسرعة
وحدة القياس (ثانية)

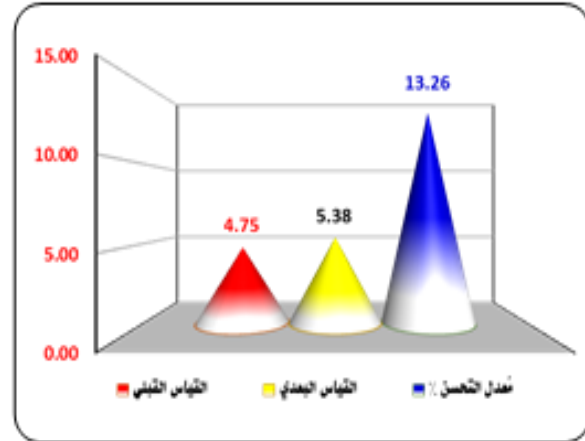




مرونة العمود الفقري

الكوبري

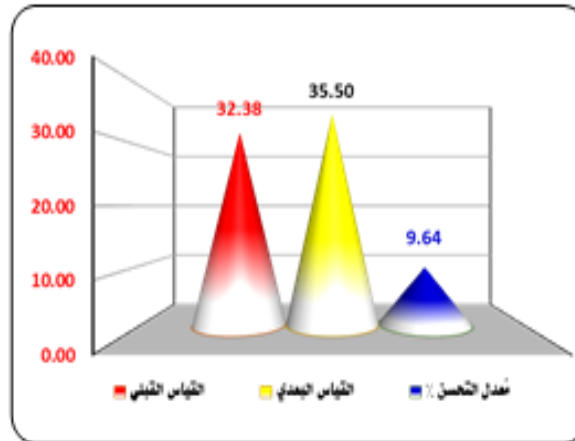
وحدة القياس (السنتمتر)



الرشاقة الخاصة

أداء مهارة الكوبري في التواني

وحدة القياس (العدد)



الاتزان الثابت

أداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل

وحدة القياس (الثانية)

شكل (٦)

متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة



٣ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة

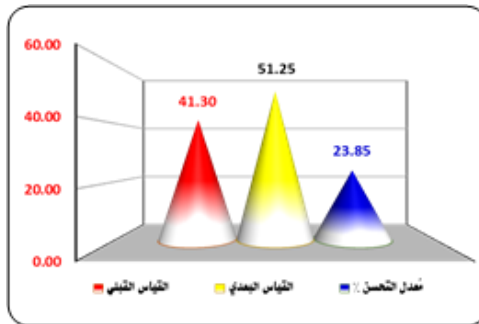
ن = ٨

معدل التحسن %	"قيمة Z" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
٢٤.٤٧ %	* ٢٧.٢١	١.٥١	٥٨.٥٠	١.٢٠	٤٧.٠٠	كجم	القوة القصوى اليمنى
٢٣.٨٥ %	* ١٩.٨٤	١.٦٧	٥١.٢٥	١.٤١	٤١.٣٨	كجم	عضلات القبضة اليسرى
٢٦.٤٣ %	* ٣٥.٩٤	٢.١٤	٢٣٢.٠٠	٣.٨٢	١٨٣.٥٠	كجم	القوة القصوى الرجلين
٢٩.٤٧ %	* ٣٢.٧٦	٢.١٢	١٧٥.٧٥	٣.٤٥	١٣٥.٧٥	كجم	عضلات الظهر
٢٣.٧١ %	* ٦.٦٥	٠.٥٢	٥.٦٣	٠.٧٤	٧.٣٨	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
٢٣.٥٥ %	* ٥.٥١	٠.٥٣	٨.٥٠	٠.٨٣	٦.٨٨	عدد	تحمل القوة
٢٠.٤٩ %	* ٤.٤١	٠.٣٥	٥.٨٨	٠.٦٤	٤.٨٨	عدد	الرشاقة الخاصة
١٨.٨٥ %	* ٨.٤٤	١.٢٨	٢٤.٧٥	١.٩٣	٣٠.٥٠	سم	مرونة العمود الفقري
١٩.٩٤ %	* ٧.١٩	٢.٤٥	٣٨.٣٨	٢.٥١	٣٢.٠٠	ثانية	الاتزان الثابت

* قيمة (Z) الجدولية = $1.96 \pm$

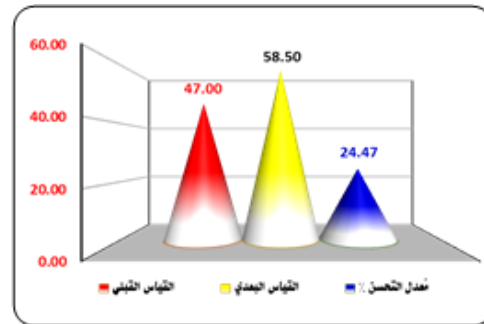
يتضح من جدول (١٥)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياسات البعدية، وقد تراوحت معدلات التحسن الحادثة ما بين ١٩.٩٤% : ٢٩.٤٧%.





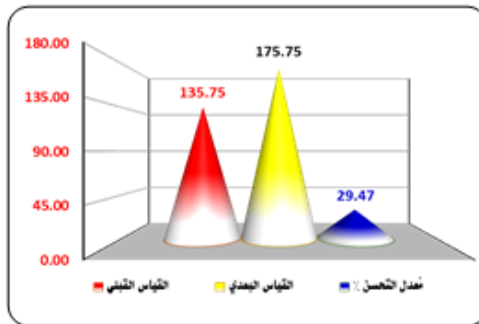
القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى

جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)



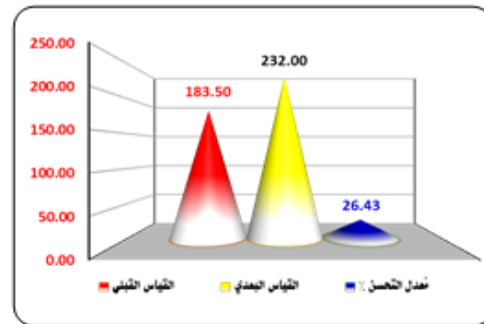
القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى

جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)



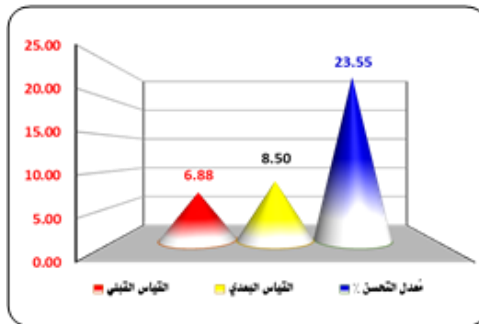
القوة القصوى لعضلات الظهر

جهاز الديناموميتر
وحدة القياس (الكيلوجرام)



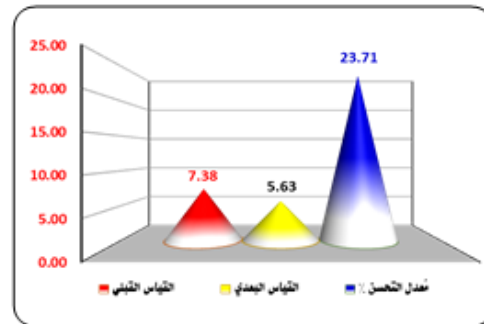
القوة القصوى لعضلات الرجلين

جهاز الديناموميتر
وحدة القياس (الكيلوجرام)



تحمل القوة

أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص في (الذرية)
وحدة القياس (العدد)



القوة المميزة بالسرعة

زمن أداء عدد كوريري بشكل متتالي
وحدة القياس (ثانية)

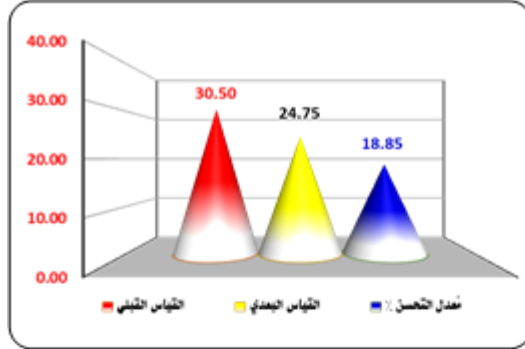
شكل (٨)

متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات

القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة



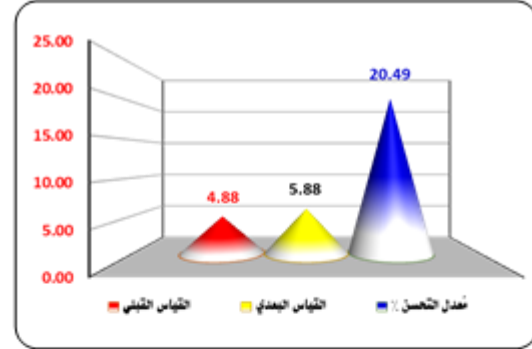
تابع شكل (٨)



مرونة العمود الفقري

الكوبري

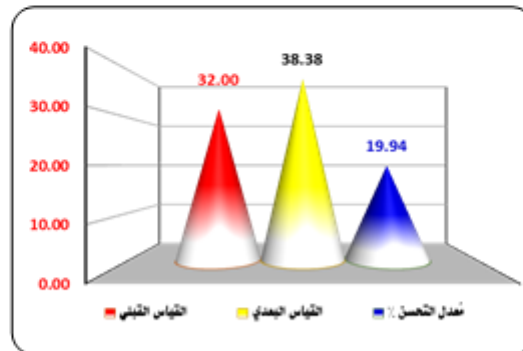
وحدة القياس (السنتمتر)



الرشاقة الخاصة

أداء مهارة الكوبري في (الزاني)

وحدة القياس (العدد)



الاعتزان الثابت

أداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل

وحدة القياس (الثانية)



عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة

ن = ٨

معدل التحسن %	"قيمة Z" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
% ١٢.٥٠	* ٩.٩٣	١.٥١	٥٨.٥٠	١.٨٥	٥٢.٠٠	كجم	القوة القصوى اليمنى
% ١٢.٠٢	* ١٣.٣٥	١.٦٧	٥١.٢٥	١.١٦	٤٥.٧٥	كجم	لعضلات القبضة اليسرى
% ١٢.٩٠	* ٢١.٣٨	٢.١٤	٢٣٢.٠٠	٣.٥١	٢٠٥.٥٠	كجم	القوة القصوى الرجلين
% ١٣.٤٧	* ٢٣.٣٢	٢.١٢	١٧٥.٧٥	٢.٥٣	١٥٤.٨٨	كجم	لعضلات الظهر
% ١١.٧٦	* ٢.٨٥	٠.٥٢	٥.٦٣	٠.٧٤	٦.٣٨	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
% ٩.٦٨	* ٤.٥٨	٠.٥٣	٨.٥٠	٠.٤٦	٧.٧٥	عدد	تحمل القوة
% ٩.٢٩	* ٢.٧٣	٠.٣٥	٥.٨٨	٠.٥٢	٥.٣٨	عدد	الرشاقة الخاصة
% ٧.٠٦	* ٣.١٥	١.٢٨	٢٤.٧٥	١.٦٩	٢٦.٦٣	سم	مرونة العمود الفقري
% ٨.١١	* ٨.٧٨	٢.٤٥	٣٨.٣٨	٠.٩٣	٣٥.٥٠	ثانية	الاتزان الثابت

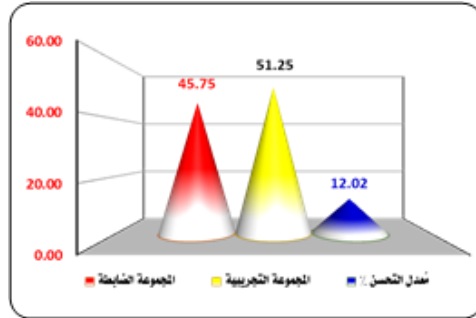
* قيمة (Z) الجدولية = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (١٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح قياسات المجموعة التجريبية، وقد تراوحت معدلات التحسن الحادثة ما بين ٧.٠٦% : ١٣.٤٧%.



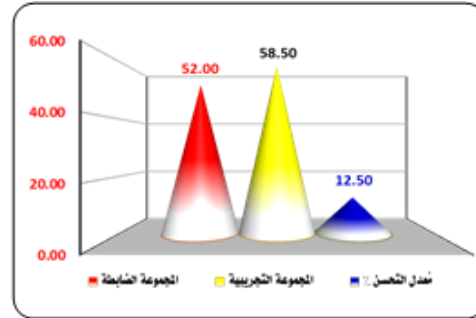
شكل (١٠)

متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة



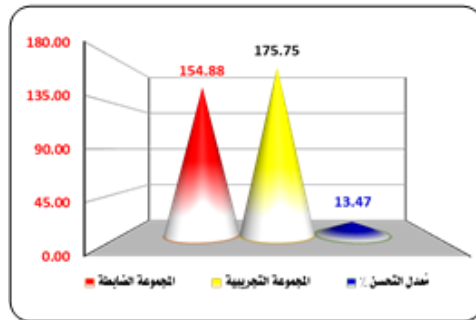
القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى

جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)



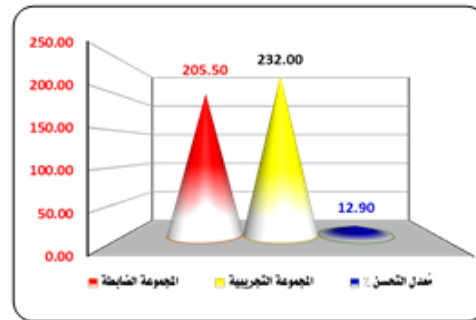
القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى

جهاز ديناموميتر القبضة
وحدة القياس (الكيلوجرام)



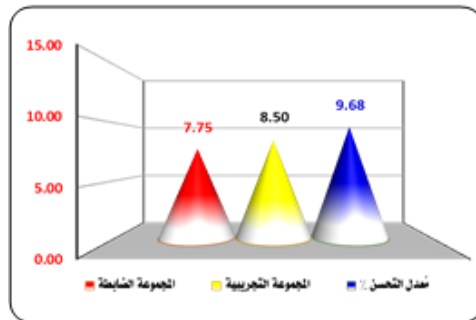
القوة القصوى لعضلات الظهر

جهاز الديناموميتر
وحدة القياس (الكيلوجرام)



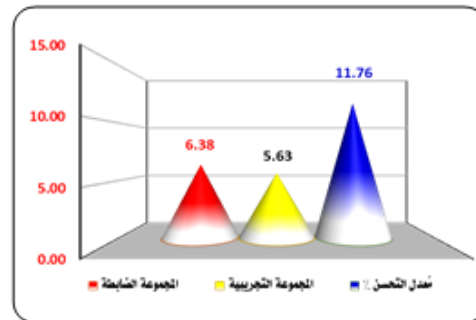
القوة القصوى لعضلات الرجلين

جهاز الديناموميتر
وحدة القياس (الكيلوجرام)



تحمل القوة

أداء مهارة الرمية الخفيفة بالشاخص في الثانية
وحدة القياس (العدد)

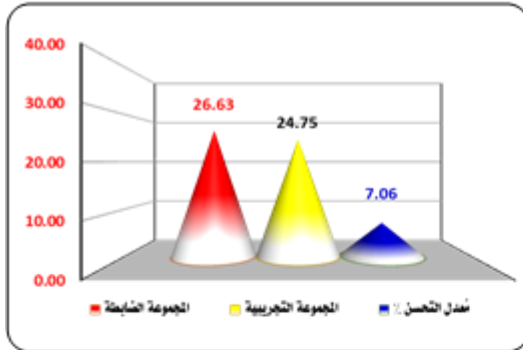


القوة المميزة بالسرعة

زمن أداء عدد كوبري بشكل متتالي
وحدة القياس (ثانية)



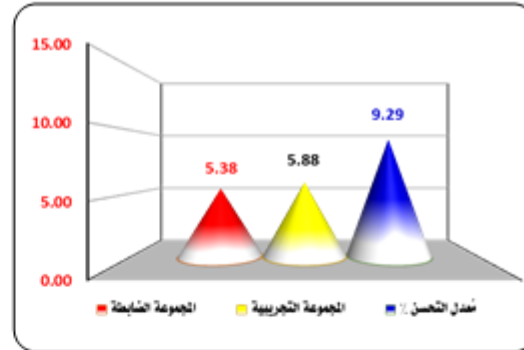
تابع شكل (١٠)



مرونة العمود الفقري

الكوبري

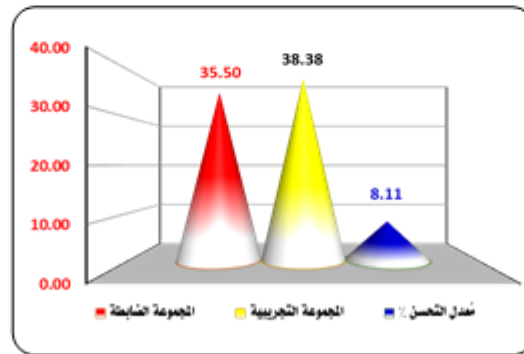
وحدة القياس (السنتمتر)



الرشاقة الخاصة

أداء مهارة الكوبري في الثاني

وحدة القياس (العدد)



الاذزان الثابت

أداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل

وحدة القياس (الثانية)

ثانياً: مناقشة النتائج:

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٣)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياسات البعديّة، وقد تراوحت معدلات التحسن الحادثة ما بين ٩.٦٤ % : ١٦.٨٩ %.





ويعزو الباحث هذا التحسن وهذا التقدم إلى البرنامج التدريبي التقليدي قد ادى إلى التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة وذلك لإنتظام اللاعبين وإلتزامهم في التدريب وتكرار أداء التدريبات والذي أدى بدوره إلى الإرتقاء بالمتغيرات قيد البحث وإنتقال أثر التدريب .

يذكر عادل عبد البصير (٢٠٠٠م) أن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل . (٧٢:٢٣)

ويؤكد James,p,m (٢٠٠٢م) إلى أن التدريب المنتظم يساعد الأعضاء الداخلية على التكيف مع أى عمل جديد مما يؤدي إلى إرتفاع مقدرة اللاعب الوظيفية . (٨٥:٦٦)

وهذا ما يؤكده كل من كمال عبد المجيد وصبحى حسانين (٢٠٠١) (٤٥) أن الانتظام في التدريب وتنمية المكونات البدنية تساهم في الأداء بصورة مثالية.

كما يعزو الباحث هذا الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الجانب المهارى الى طبيعة الأداء الغنية بالمواقف والمهارات والتي من خلالها يمكن تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة الى تنفيذ العديد من التدريبات والتي تهدف الى تنمية وصقل الأداء المهارى والتدرج في التدريبات المهارية للوصول الى مستوى الإلتقان، وكذلك استخدام بعض الأدوات المساعدة واتباع البرنامج التقليدى، ومن هناك حدث تطوير فى المستوى المهارى.

وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من رضا إبراهيم (٢٠٠٩) (١٧) ورامى الطاهر (٢٠١١) (١٦) والتي توصلت إلى إنتظام المجموعة الضابطة فى التدريبات وإتباع طرق التدريب التقليدية قد أثرت إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المقاسة .

وفى هذا الصدد يذكر صبحى حسانين (٢٠٠١) (٤٤) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية وتطوير واتقان المهارات .

ومن هنا تحقق الفرض الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والدفاعات ضد البرم من وضع الأرضى لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة "

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٥)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات





القدرات البدنية القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياسات البعدية، وقد تراوحت معدلات التحسن الحادثة ما بين ١٩.٩٤٪ : ٢٩.٤٧٪.

ويعزو الباحث أن هذا التقدم الملحوظ في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والتي راعى فيها المسارات الحركية للأداء المهاري قد أثرت على المتغيرات البدنية قيد البحث .

حيث يذكر محمد عشاوي (٢٠٠٣م) (٣٧) ، علاء قناوى (٢٠٠٥م) (٣٠) لكى يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفاعلية في المباريات فإن ذلك يتطلب إعداداً خاصاً يتضمن الجانب البدني مرتباً بالجانب المهاري .

ويشير كلاً من ذكى محمد محمد حسن (٢٠٠٤م) (١٥) ، محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) (٣٩) إلى أن القوة العضلية بأنواعها هي الأساس أو القاعدة الرئيسية الخاصة بمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة التي تعتمد على القوة العضلية بأنواعها والسرعة والحركات المتعددة كالمصارعة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره صلاح عسران (٢٠٠٠م) (٢٠) أن القوة العضلية تعد من أهم متطلبات رياضة المصارعة نظراً لطبيعة الأداء وتعدد المقاومات التي يواجهها المصارع أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد .

حيث يؤكد محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) أن تنمية المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية حيث أن اللاعب لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة إفتقاره إلى الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط . (٨٠:٤١)

ويتفق ذلك مع ما ذكرته شابت Chabut,L (٢٠٠٩م) أن التدريب الجيد بإستخدام تدريبات القوة يؤدي إلى قيام كل العضلات الموجوده بها للعمل معاً وتنفيذ حركات أكثر قوة وفاعلية وجسم أكثر إتران وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد فى الأطراف . (٢٩:٦١)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) أن الأداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية إستخدامها فى المنافسة . (١٨٨:٢٧)





وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من صلاح عسران (٢٠٠٠م) (٢٠)، دراسة محمد السيد العشماوي (٢٠٠٣م) (٣٧)، دراسة أسامة إبراهيم السعيد (٢٠٠٦م) (٦)، دراسة محمد إسماعيل الجمال (٢٠٠٧م) (٣٦)، دراسة بلال وتوت (٢٠١٩م) (١٢)، على أن تدريبات القوة العضلية لها تأثير فعال ومباشر لإنتقال أثر التدريب على المستوى المهاري .

ومن هنا تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والدفاعات ضد البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة "

٣ - مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح قياسات المجموعة التجريبية، وقد تراوحت معدّلات التحسن الحادثة ما بين ٧.٠٦ % : ١٣.٤٧ %.

ويعزو الباحث أن التحسن الملحوظ في المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي اتسم بالتنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء قد أثرت على الأداء المهاري وأدى ذلك إلى التأثير الإيجابي على فاعلية الأداء ضد البرم لدى المجموعة التجريبية .

حيث تتفق هذه الدراسة مع ما ذكره على السعيد ریحان (٢٠٠٦م) (٣١) أن المصارع يحتاج إلى مستويات مرتفعة من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء المهارات على نحو ملائم وبكفاءة عالية .

ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن إتقان الأداء المهاري يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري بمدى إكتساب الفرد لهذا الصفات البدنية الخاصة . (١٧١:٢٩)

ويذكر أيضاً على السعيد ریحان (٢٠٠٦م) أنه يفضل إعطاء تمارينات تعمل في نفس إتجاه العمل العضلي للمهارات . (١٤٦:٣١)





ويشير "ديف سكميتز Dave Schmitz (٢٠٠٣م) إلى أن التركيز على مجموعة عضلات كعضلات البطن وعضلات العمود الفقري والتي تساعد على ربط الطرف العلوي بالسفلى وعضلات الجانبيين والأطراف ، بالإضافة لمنع تسريب القوى ، وإستخدام جميع الأطراف وبطريقة متناوبة ، والحركة التكاملية في حساسية الجسم وتكامله ، والنشاط النوعي ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة الأداء ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدى ، ومن خلال فهم متطلبات الأداء نحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الإحتياجات . (٥-٦٢:٣)

وبالنسبة لتحسن فاعلية الدفاع ضد البرم فإن الباحث يعزو ذلك إلى تدريبات القوة حيث أن الإلتقان فى المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية متطلبات الأداء البدنية فمستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسن القدرات البدنية .

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من دراسة جمال عبد العزيز مراد (٢٠٠٠م) (١٣) ، دراسة إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٣م) (٩) ، دراسة ياسر على محمود (٢٠٠٣م) (٥٧) ، دراسة رضا ابراهيم سالم (٢٠٠٩م) (١٧) ، دراسة هيثم أحمد ابراهيم (٢٠١٦م) (٥٥) ، دراسة محمد السيد عشاوى (٢٠٠٣م) (٣٧) ، والتي توصلت جميعها إلى أن البرامج التدريبية التى تستخدم الأجهزة والأدوات المساعده فى التدريب قد أدت إلى تحسن فى المهارات الخاصة بكل نشاط .

ومن هنا تحقق الفرض الثالث والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى اختبارات القدرات البدنية القدرات البدنية الخاصة والدفاع ضد البرم من وضع الأرضى لناشئى المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة " .

الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:

١ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضى لناشئى المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي.





٢ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي.

٣ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح المجموعة التجريبية.

٤ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي، وجاءت في الترتيب على النحو التالي:

- تحمل القوة في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (١٦.٨٩ %).
- القوة القصوى لعضلات الظهر في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (١٣.٦٧ %).
- الرشاقة الخاصة في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (١٣.٢٦ %).
- مرونة العمود الفقري في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (١٣.٠٦ %).
- القوة المميزة بالسرعة في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (١٢.٠٠ %).
- القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى في الترتيب السادس بمعدل تحسن بلغ (١١.٢٣ %).
- القوة القصوى لعضلات الرجلين في الترتيب السادس مُكرر بمعدل تحسن بلغ (١١.٢٣ %).
- القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى في الترتيب الثامن بمعدل تحسن بلغ (١٠.٩١ %).
- الاتزان الثابت في الترتيب التاسع بمعدل تحسن بلغ (٩.٦٤ %).

٥ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح القياس البعدي، وجاءت في الترتيب على النحو التالي:

- القوة القصوى لعضلات الظهر في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (٢٩.٤٧ %).
- القوة القصوى لعضلات الرجلين في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (٢٦.٤٣ %).
- القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (٢٤.٤٧ %).





- القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (٢٣.٨٥ %).
- القوة المميزة بالسرعة في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (٢٣.٧١ %).
- تحمل القوة في الترتيب السادس بمعدل تحسن بلغ (٢٣.٥٥ %).
- الرشاقة الخاصة في الترتيب السابع بمعدل تحسن بلغ (٢٠.٤٦ %).
- الاتزان الثابت في الترتيب الثامن بمعدل تحسن بلغ (١٩.٩٤ %).
- مرونة العمود الفقري في الترتيب التاسع بمعدل تحسن بلغ (١٨.٨٥ %).

٦ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، ولصالح المجموعة التجريبية، وجاءت في الترتيب على النحو التالي:

- القوة القصوى لعضلات الظهر في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (١٣.٤٧ %).
- القوة القصوى لعضلات الرجلين في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (١٢.٩٠ %).
- القوة القصوى لعضلات القبضة اليمنى في الثالث بمعدل تحسن بلغ (١٢.٥٠ %).
- القوة القصوى لعضلات القبضة اليسرى في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (١٢.٠٢ %).
- القوة المميزة بالسرعة في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (١١.٧٦ %).
- تحمل القوة في الترتيب السادس بمعدل تحسن بلغ (٩.٦٨ %).
- الرشاقة الخاصة في الترتيب السابع بمعدل تحسن بلغ (٩.٢٩ %).
- الاتزان الثابت في الترتيب الثامن بمعدل تحسن بلغ (٨.١١ %).
- مرونة العمود الفقري في الترتيب التاسع بمعدل تحسن بلغ (٧.٠٦ %).

٧ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في مستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، وقد بلغ مُعدل التحسن ٢٩.٩٢ % لصالح القياس البعدي.

٨ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، وقد بلغ مُعدل التحسن ٥٢.٩٨ % لصالح القياس البعدي.





٩ - وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى أداء دفاعات البرم من وضع الأرضي لناشئي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة، وقد بلغ مُعدل التحسن ٣١.٥١ % لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال رياضة المصارعة الرماني، وذلك على النحو التالي:

- ١ - الإهتمام بتدريبات القوة لمهارات المصارعة المختلفة خلال إعداد المصارعين لما لها من تأثير مباشر على تحسن المستوى البدني والمهاري .
- ٢ - الإهتمام بصقل المدربين من خلال عقد الدورات التدريبية لهم وتعرف المدربين على الأساليب التدريبية الحديثة .
- ٣ - ضرورة تصميم برامج مشابهه للمراحل السنية المختلفة .
- ٤ - ضرورة تصميم برامج مشابهه بإستخدام تدريبات لتنمية قوة أداء المهارات الفنية المختلفة في أوضاع الصراع المتغيرة .
- ٥ - ضرورة التنوع في إستخدام الوسائل والأدوات والأجهزة عند تطبيق تدريبات القوة .





قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم فاروق جبر (٢٠٠٧م)
 - ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م)
 - ٣- الإتحاد المصرى للمصارعة (١٩٩٣)
 - ٤- أحمد عبد القوى سعيد الفقى (٢٠١٧)
 - ٥- أحمد محمود الدالى ، فؤاد محمد عبد المنعم (٢٠١٧م)
 - ٦- أسامة إبراهيم السعيد (٢٠٠٦م)
- إستراتيجية التحول من الصراع أرضاً إلي الصراع
عاليا لمهارة رفعة الوسط العكسية (الريبو) كأساس
ميكانكي لتطوير الأداء الحركي في رياضة
المصارعة"،
بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية
متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
العدد الواحد والستون
التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار
الفكر العربي، القاهرة .
القواعد الدولية للمصارعة ، ترجمة عادل إبراهيم
مصطفى ، مطابع الناشر المصرى ، القاهرة
تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على معدل
اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة تحت
١٥ سنة " بحث نشر ، المؤتمر العلمى
الدولى الثالث الرياضىة والتنمية المستدامة
(العين السخنة) ، جامعة طنطا ، ٢٠١٧ .
فعالية تدريبات ثبات الجذع على بعض الخصائص
البيوميكانيكية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى
الوثب العالى ، بحث منشور ، المجلة الأوربية
لتكنولوجيا علوم الرياضة ، العدد ١٠ ، المجلد ٧
، دولة الإمارات .
"تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات
الفسيولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى





للمصارعين الناشئين"، رسالة دكتوراه، غير

منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة أسيوط

"تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات

التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز

الدهليزي وفعالية أداء مهارة الوسط العكسية

(الريبو) للاعبي

المصارعة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية

التربية الرياضية، جامعة أسيوط

"برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزي

وتأثيره على مهارة البرم للاعبي المصارعة، رسالة

ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،

جامعة أسيوط

جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى القوة وتأثيره

على أداء المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة،

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة طنطا.

"تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة

العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية

للمصارعين"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي

الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية

والترويح والرياضة والتغيير الحركي لمنطقة الشرق

الأوسط، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية

للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية .

أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر

العربي، القاهرة.

٧- أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٩م)

٨- أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٥م)

٩- إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٣م)

١٠- إيهاب حامد البدراوى، مسعد حسن محمد

(٢٠٠٨م)

١١- سطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م)





تأثير إستخدام تدريبات ثبات الجذع على فاعلية الدفاع ضد البرم فى وضع الصراع من أسفل للمصارعين ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .

تصميم جهاز لقياس دقة ومستوى قوة التصويب فى مجال لعبة كرة اليد ، المؤتمر العلمى الأول لقسم التمرينات والجمباز ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
المدرّب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

التدريب المتقاطع إتجاه حديث فى التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية

"تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) على تحسين بعض القدرات البدنيه والمتغيرات الفسيولوجيه لناشئ ٤٠٠ متر عدو " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوى المحركة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري فى سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٢- بلال مرسى محمد وتوت (٢٠١٩)

١٣- جمال عبد العزيز مراد (١٩٩٣م)

١٤- ذكى محمد حسن (٢٠٠٠م)

١٥- ذكى محمد محمد حسن (٢٠٠٤م)

١٦- رامى محمد الطاهر سالم (٢٠١٩م)

١٧- رضا إبراهيم سالم (٢٠٠٩م)

١٨- ريسان خريبط ، وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦ م)





تصميم وتقنين جهاز لقياس التوقع الحركى للاعبى
تتس الطاولة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

أثر إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة
على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى
لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية
المبادئ الخطئية والهجومية لناشئ كرة القدم ،
رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة أسيوط

تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية
والتكوينات الخطئية الهجومية الفردية للاعبى
المستويات العالية في رياضة الجودو، بحث
منشور، مجلة العلوم للتربية البدنية والرياضية
للبنات، جامعة الإسكندرية .

التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

"تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الدمج علي
بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي
المصارعة" ، رسالة ماجستير ، غير منشوره، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا

البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق
للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

١٩- شريف فتحى صالح (٢٠٠٤م)

٢٠- صلاح محمد عسران (٢٠٠٠م)

٢١- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م)

٢٢- طارق محمد عوض (٢٠٠٧م)

٢٣- عادل عبد البصير (٢٠٠٠م)

٢٤- عامر لطفى أحمد (٢٠٠٧م)

٢٥- عبد الحميد شرف الدين (٢٠٠٢م)





- ٢٦- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)
التدريب الرياضي - تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م)
القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، الجيزة .
- ٢٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)
التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٩، دار المعارف ، القاهرة
- ٢٩- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م)
التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٧، دار المعارف ، القاهرة
- ٣٠- علاء محمد فناوى (٢٠٠٥م)
تأثير عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٣١- على السعيد ربحان (٢٠٠٦م)
الموسوعة العلمية للمصارعين ، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة .
- ٣٢- على فهمي ألبيك (١٩٩٢م)
أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى ، الإسكندرية.
- ٣٣- عويس على الجبالى (٢٠٠٠م)
التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار GMS للنشر ، القاهرة .
- ٣٤- قاسم حسن حسين (٢٠٠٦م)
أسس التدريب الرياضى ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- ٣٥- محمد إبراهيم العيشي (١٩٩١م)
تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار في ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٣٦- محمد إسماعيل الجمال (٢٠٠٧م)
تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة (مسكة الوسط العكسية) في المصارعة





- الرومانية"، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،.
- ٣٧- محمد السيد عشاوى (٢٠٠٣م) تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع والتقوس للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٣٨- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٣م) الموسوعه العلمية للمصارعة الجزء الثانى تخطيط برامج التدريب ، منشأة المعارف بالإسكندرية .
- ٣٩- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) التدريب العرضى أسس - مفاهيم - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ٤٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) علم التدريب الرياضى، ط١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٤١- محمد حسن علاوى ، وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤٣- محمد رضا الروبى (٢٠٠٥م) مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة ، ماهى للطباعة ، ط١ ، الإسكندرية .
- ٤٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م) القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ج١، ط٤، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤٥- محمد صبحى حسانين ، كمال عبد المجيد (٢٠٠١م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٦- مسعد على محمود (٢٠٠١م) المدخل لعلم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة .





٤٧- مسعد على محمود (٢٠٠٣م)
موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواه ، تعليم
- تدريب - إدارة - تحكيم ، دار الكتب والوثائق
القومية ، القاهرة .

٤٨- مسعد على محمود، عمرو بدران (٢٠٠٢م)
مدخل التربية البدنية والرياضة، مذكرات غير
منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
المنصورة .

٤٩- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢)
التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار للنشر
والتوزيع ، القاهرة .

٥٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م)
التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة
، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
تأثير إستخدام الأجهزة المساعدة على مستوى أداء
بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لتلميذات
المرحلة الإبتدائية (١٢-٩) سنة ، مجلة بحوث
التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة الزقازيق .

ثانياً:المراجع الأجنبية:

58- Ann Marie De MarsJames Winning on the Ground: Training and Techniques for Judo and MMA Fighters, Sep 1., Pedro Sr.(2013)

59- Belal Morsy Witwit(2018) Cross program for weighting to develop the functional strength of the center muscles and its effect on the strength of the two side-flip skills from (Waist Turnover & High Waist Turnover) for Wrestlers, The Assiut Journal of sports Science and Arts, (AJSSA).

60- Camion , N,D & Tillman, G.K. T etching(2006) Coaching wrestling A scientific approach 2nd, ed, New York, John Wiley & sons,.

61- Chabut, L(2009) Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A.





62- Dave, S.(2003)

Functional Training Pyramids ,New Truer High School ,Kinetic Wellness Department , USA

63- Gierczuk. D. (2008).

Level of selected indicators of coordination motor abilities in Greco-Roman and freestyle wrestlers aged 13-14. Polish Journal of Sport and Tourism 15(4), 192-199.

