



## برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الخداع وتأثيره على مهارات السقوط على الرجلين للمصارعين

١ أ.د/ أحمد عبدالحמיד عمارة  
٢ أ.م. د/ محمد البيلى  
٣ أحمد عبدالباسط درويش

### ملخص البحث باللغة العربية

التعليم عملية مهمة جداً لنقل المعلومات والخبرات من جيل إلى آخر كما أنه يؤثر تأثيراً شديداً في نشأة الأجيال وهذا يتطلب البحث عن طرق وإستراتيجيات حديثة للتدريس يكون التركيز فيها على المتعلم بصفته محوراً واهتماماً لنتائج العملية التعليمية فيجب الاهتمام بالتكنولوجيا الحديثة واستغلالها في العملية التعليمية وقام الباحث بعمل دراسته نحو دمج نموذج تعليمي يساعد في تنمية وتطوير العملية التعليمية مع المنصات التعليمية التفاعلية التي يتم تطبيق العملية التعليمية من خلالها وتتم عملية التدريس وفقاً لنموذج التعلم التوليدي من خلال أربعة أطوار تبدأ بالطور التمهيدي ثم الطور التركيزي ثم طور التحدي وهم الأطوار الذي قام الباحث بتطبيقهم من خلال المنصة التعليمية التفاعلية، بعد ذلك نصل إلى آخر مرحلة وهو طور التطبيق وفيه يتاح للمتعلمين فرصة تطبيق الأفكار الجديدة التي توصلوا إليها، ودور المتعلم نشطاً طوال الوقت حيث يشجع التعلم التوليدي على المشاركة الإيجابية للمتعلم والتفاعل مع الأنشطة والتدريبات وتوليد الأفكار وحل المشكلات وتنمية قدرته على الابتكار، وتمت الدراسة على مجتمع طلاب الفرقة الثانية بنين بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات والمقيدين بالعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م (الفصل الدراسي الثاني)، والبالغ عددهم (٥٨٥) طالب، وفي ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وذلك باستخدام برنامج: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for the Social Science مستخدماً بعض المعالجات الإحصائية وجاءت أهم النتائج في فاعلية وإيجابية التعلم التوليدي من خلال المنصة التعليمية التفاعلية في العملية التعليمية.

<sup>١</sup> أستاذ المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

<sup>٢</sup> أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

<sup>٣</sup> باحث ماجستير.





## المقدمة:

لقد حققت رياضة المصارعة في السنوات الأخيرة إنجازات كبيرة سواء كان ذلك على المستوى العالمي أو الأولمبي ولكي نحافظ على هذه الإنجازات يجب الاهتمام بالأداء المهارى ومحاولة الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات المهارية والخطئية وذلك في ظل تعديلات بعض مواد القانون. (٢: ١٥٣)

وتعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضى إذ أن عملية التدريب الرياضى بمفردها لا تنطوى على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى فى المنافسة الرياضية وفى هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهى إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب. (١٤ : ٣٠)

ولقد لعب التطور السريع الذى اجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية دورا فى قيام العاملين بمجال التدريب الرياضى بمتابعة كل ما يحدث فى الملاعب حيث أظهرت المنافسات أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلا عن ذى قبل وذلك للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب البحث بهدف الوصول لمثالية الأداء. (٩ : ٢١٠)

كما يشير أحمد عمارة (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب المصارعين يركز على تعلم وصقل وتثبيت المهارات التكنيكية لان تطبيق التكنيك فى المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الاساسى الذى تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارع. (٤ : ٥)

ويتفق كل من السيد صديق عوض (٢٠٠٢)، السعيد علي ندا ومحمد الكيلاني (٢٠٠٦) أن المصارعة تعد من الرياضات التى تتطلب قدرات بدنية خاصة وجسم متكامل التكوين لكي يستطيع المصارع أداء الحركات الفنية بثبات وفاعليه وان الإعداد البدني فى المصارعة تزداد أهميته من عام إلي آخر لارتباطه بطبيعة الأداء وانه يساعد علي بناء اللياقة الخاصة التى تعتبر ضرورية لدعم الأداء الناجح فى المباريات كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التى تساعد المصارع علي تحقيق الفوز وتعمل أيضا علي تحسن القوه والمرونة والرشاقة وان المصارعة واحده من أفضل الرياضات التى تنمي اللياقة البدنية والتكوين الجسماني وتزيد الكفاءة الدورية التنفسية وان المصارعين الأكفاء يتميزون بالقوة العضلية والتحمل العضلي والسرعة والاتزان والمرونة وان النجاح فى المصارعة يعتمد علي هذه العناصر من اللياقة البدنية بالإضافة إلي التكنيك السليم (١١:١)،(١٢:١٣،١٢)





ويذكر مسعد على محمود (٢٠٠٤م) أن تكنيك المصارعة يتكون من مجموعة من الدفاعات والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسة الاكتاف أو بالنقاط على المنافس ويعتبر بمثابة الاسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس. (٢٢ : ٦١)

كما يشير أحمد عمارة (٢٠٠٨م) ان الرياضى يجب عليه كى يمارس رياضة المصارعة ان يتعلم المهارات ويتعلم خطط اللعب. (٤ : ٤)

كما يشير Larson (٢٠٠٦م) ان المهارة والموهبة ليست هي فقط التي تؤدى الى النجاح فى الرياضة بل يوجد ايضا عنصر هام جدا وهو الاصرار على النجاح والفوز (٢٥ : ١٢)

ويتفق كلا من محمد جابر بريقع وايهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢م) ان مجموعه الحركات الفنية والمسكات تحتل مكانة هامة فى المصارعة للهواة والمصارع الذى يجيد تنفيذ تلك المهارات يمكنه حسم نتائج الصراع لصالحه (١٩ : ١٠٠)

ويذكر صالح عمارة (٢٠٢١ م) أن المصارعة الحرة هي أحد أنواع المصارعة والتي تعتمد في أدائها علي استخدام أجزاء الجسم كاكل وتعتمد بشكل أكبر علي استخدام الرجلين سواء في الهجوم أو الدفاع فيجب علي لاعب المصارعة الحرة إذا أراد السيطرة علي منافسة فعلية السيطرة أولاً علي رجلي المنافس سواء كانت علي رجل واحدة أو الاثنتين معا لأن مهارات السقوط علي الرجلين تعتبر من أهم مهارات المصارعة الحرة من وضع الصراع عاليا لمحاولة إقلاب المنافس علي ظهره أو طرحه أرضا في وضع الانبطاح وبالتالي الحصول علي مجموعة من النقاط وقد تعتبر مهارات السقوط علي الرجلين هي السبيل الأمثل للوصول لوضع الصراع أرضا وتنفيذ أي مهارة في وضع الصراع أرضا ولذلك فإن لمهارات السقوط علي الرجلين أهمية كبيرة جدا في المصارعة الحرة لأنها أفضل وسيلة للهجوم لتسجيل النقاط الفنية أو علي الأقل وضع المنافس في الوضع السلبي (١٤ : ٥١)

### مشكلة البحث

من خلال ممارسة الباحثون لرياضة المصارعة كلاعب دولى وأيضا من خلال قيامه بالتدريب وأيضا مشاهدته للعديد من المباريات علي مختلف المستويات لاحظ أن المباريات التي يخسرها اللاعبين المصريين بسبب القصور في أداء مهارات السقوط علي الرجلين سواء كان مهاجماً أو مدافعاً وكان ذلك من الأسباب الرئيسية فى تأخر المصارعة الحرة فى مصر عن مواكبة التطور العالمى و الأولمبي فى المصارعة وبما أن هذه المهارة من أهم المهارات الهجومية التي يؤديها اللاعبين فى المصارعة الحرة ، ويرجع ذلك لنقص تطويرها لدى الكثير من اللاعبين مما يؤثر على نتائج المباريات ، وعلى العكس فاللاعبين المصنفين عالميا وأولمبيا يستطيعون تنفيذ مهارات السقوط علي الرجلين بفاعلية عالية.





وأيضاً لاحظ الباحثون من خلال المقارنه بين أداء اللاعبين المصريين و أقرانهم من اللاعبين في الدول الأخرى المتقدمه في اللعبه أن اللاعبين المصريين يقوموا بأداء المهاره بشكل مباشر دون أي تخطيط أو تكتك لفتح الثغرات المناسبه لأداء المهارات التي تسبق أداء أي مهاره والتي تعتمد في الخداع والمراوغه للمنافس لفتح ثغره لتنفيذ المهاره بسهولة وفاعليه وتعتمد فقط علي تعليم المهارات و أدائها بشكل مباشر .

وقد لاحظ وفي معظم الأحيان نجد أن اللاعب يستطيع أداء المهاره بصورة جيدة في التكنيك بالشكل المباشر ولا يستطيع تأديتها بنفس الكفائه و توظيفها في المباريات في أداء تكتيكي خططي مناسب لكل منافس و لكل موقف يظهر علي البساط ومن هنا يري الباحثون أن قيادة وإدارة المباراة يتوقف علي كيفية بناء خطة المباراة، والتي ترتبط بعملية تفكير المصارع وقدرته علي تحليل فعل وسلوك المنافس وتركيب التكتيك الذي يتناسب معه، وأيضاً علي قدرات اللاعب التكنيكيه والتكتيكيه التي تتدرب عليها وأيضاً علي حجم الحصيلة التكنيكيه والتكتيكيه التي تحصل عليها اللاعب خلال فترة البرنامج التدريبي وذلك لفتح الثغره المناسبه لأداء المهاره وكذلك تتميت العناصر البدنيه الخاصه لتلك المهارات وكذلك العضلات العامله عليها , وهذا ما دفع الباحثون إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الخداع لتحسين مستوى أداء مهارات السقوط علي الرجلين للمصارعين

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:-

- ١- التعرف على تأثير استخدام تدريبات الخداع لتحسين مستوى أداء مهارات السقوط علي الرجلين للمصارعين.
- ٢- تأثير تدريبات الخداع المقترحه علي كل من:-
  - أ- مستوى الأداء لمهارات السقوط علي الرجلين .
  - ب- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات السقوط علي الرجلين.

### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسب تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات السقوط علي الرجلين للمصارعين لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسب تحسن مستوى أداء مهارات السقوط علي الرجلين للمصارعين لصالح القياس البعدي.





## مصطلحات البحث:

### الخداع :

وهي الحركة المضللة الخادعة المتصلة بمناورة المنافس؛ بهدف الحصول على وضع مناسب لتنفيذ مسكة ردود الفعل الدفاعية للخصم، أو تقليل تركيزه وبنفس اللحظة منعه من تطبيق مسكته. (٤: ١٧)

### مهارة السقوط على الرجل:

هي عبارة عن مجموعة من الحركات فى المصارعة الحرة ينفذها المصارع ضد منافسه بتطويق رجل أو رجلى المنافس وذلك لتقليل ارتكازه والسيطرة الكاملة عليه حتى يتمكن من تنفيذ الحركات ذات الأداء الفنى العالى لإحراز أكبر عدد من النقاط الفنية أو تحقيق لمس الكتف. (٤: ٥٩)

## خطة وإجراءات البحث:-

### منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي مجموعة واحدة تجريبية نظراً لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث على أن يكون القياس المستخدم قبلى وبعدى.

### مجتمع وعينة البحث :-

أجرى البحث على لاعبي المصارعة الحرة فى المرحلة السنية الثانية (الفتيان تحت ١٧ سنة) بمركز شباب مليج ومركز شباب الحى البحرى ونادى بركة السبع بمنطقة المنوفية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للمصارعة و البالغ عددهم ١٨ مصارع كما تم استبعاد ٨ لاعبين لإجراء المعاملات العلمية (كعينة استطلاعية) ليصبح عدد أفراد عينة البحث ١٠ مصارع ويوضح جدول (٢) توصيف تلك العينة

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع البحث

م	اسم النادي	المنطقة	عدد الناشئين		إجمالي العينة
			الدراسة الأساسية للدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية للدراسة الاستطلاعية	
١	مركز شباب مليج	المنوفية	٤	٣	٧
٢	مركز شباب الحى البحرى	المنوفية	٣	٢	٥
٣	نادى بركة السبع	المنوفية	٣	٣	٦
المجموع					١٨
النسبة المئوية					%١٠٠
					%٤٥,٥
					%٥٥,٥





يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث بلغ (١٨) لاعب، عبارة عن (١٠) لاعبين بنسبة (٥٥.٥ %) ممثلين افراد عينة البحث الاساسية وعدد (٨) لاعبين بنسبة (٤٥ %) ممثلين أفراد الدراسة الاستطلاعية.

### خصائص عينة البحث

- أن يكون الناشئ مسجل بالاتحاد المصري للمصارعة الحرة للهواة موسم ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م.
- أن يكون الناشئ قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن سنتين على الأقل.
- ان يكون اللاعب متخصص في المصارعة الحرة

### تجانس عينة البحث الكلية (الأساسية - الاستطلاعية)

تم حساب تجانس عينة البحث الكلية في لمتغيرات النمو بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث .

### جدول (٢)

#### تجانس عينة البحث

في متغيرات (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي)

ن=١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٦٤	١٥,٠٠	٠,٦٦	٢,٩١
٢	الطول	سم	١٥٣,٩٥	١٥٣,٠٠	٤,٤١	٠,٦٥
٣	الوزن	كجم	٦٠,٨٨	٦٠,٠٠	٩,٢٥	٠,٢٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٦٧	٣,٠٠	٠,٧٤	٢,٧٢

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين ( ٢.٩١ - ٠.٢٩ ) ، في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) وهي أقل من (  $\pm 3$  ) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.



### تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية :

تم حساب تجانس عينة البحث الكلية في للمتغيرات البدنية بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث .

#### جدول ( ٣ )

التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات السقوط على الرجلين

ن = ١٨

م	المتغيرات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١.	قوة القبضة يمين	الكيلو جرام	٢٣,٧٦	٢٣,٥٥	٥,٢٨	٠,١٢
٢.	قوة القبضة شمال	الكيلو جرام	٢٥,٠٥	٢٦,٠٥	٥,٦٤	٠,٥٣-
٣.	قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	١٨٢,١٢	١٧٨,٥٥	١٤,٩٤	٠,٧٢
٤.	قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	١٠٩,٩١	١١١,٠٥	٩,٩٠	٠,٣٥-
٥.	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	١٣,٠٩	١٢,٩٥	٤,٠٤	٠,١٠
٦.	الاستجابة الحركية	الثانية	٢,٣٤	٢,٣٣	١,٢١	٠,٠٢
٧.	زمن رد الفعل	الثانية	١,٣١	١,٣١	١,٠٩	٠,٠٠
٨.	التحمل	التكرار	١٧,٥٥	١٧,٠٥	٣,٤٩	٠,٤٣
٩.	الرشاقة	الثانية	١٤,٠١	١٣,٧٠	٢,١١	٠,٤٤
١٠.	السرعة الحركية	التكرار	٦,٦٢	٦,٥٥	٢,٢١	٠,١٠
١١.	المرونة الأفقية	السنتمتر	٣١,٢٦	٣١,٤٠	٤,٢٢	٠,١٠-
١٢.	المرونة الرأسية	السنتمتر	٤١,٣٦	٤١,٢٠	٣,١١	٠,١٥
١٣.	التوافق	العدد	٣,٦٢	٤,٠٥	١,٥٦	٠,٨٣-

يتضح من جدول ( ٣ ) تجانس أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات السقوط على الرجلين ، حيث أن قيم معاملات قد إنحصرت ما بين ( ٠.٧٢ - ٠.٨٣ ) الإلتواء لتلك الاختبارات إنحصرت بين (  $\pm 3$  ) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات .



### تجانس عينة البحث في المستوى المهاري :

تم حساب تجانس عينة البحث التجريبية في للمتغيرات مهارية بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث .

#### جدول ( ٤ )

#### تجانس عينة البحث الكلية

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١.	تكرار مهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	٥,٠٥	٤,٥١	٠,٦٣	٢,٥٦
٢.	عدد المحاولات الناجحة مهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	١,٨٣	١,٥١	٠,٧٥	١,٢٧
٣.	عدد المحاولات الفاشلة لمهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	٣,١٥	٢,٥١	٠,٨٢	٢,٣٤

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهاري لعينة البحث ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين ( ٢.٥٦ - ١.٢٧ ) ، في متغيرات ( مهارة السقوط على الرجلين) وهي أقل من  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

#### أدوات جمع البيانات :-

#### أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

يتطلب تطبيق الاختبارات والقياسات علي عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات

بغرض القياس وهي :

١. ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام.

٢. ريستاميتير لقياس الأطوال لأقرب سنتيمتر.

٣. ساعة إيقاف Stopwatch معايرة لقياس الزمن مقدراً بالثانية ولأقرب ٠.٠١ من

الثانية

٤. المانوميتر معاير لقياس قوة القبضة.







٥. ديناموميتر معايير لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
٦. قياس زمن رد الفعل للمصارعين.
٧. جهاز قياس زمن السرعة الحركية.
٨. استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء

#### عناصر اللياقة البدنية

قام الباحثون بمسح للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين .

#### الدراسة الاستطلاعية

أجرى الباحثون الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢١/٢/١٠م إلى ٢٠٢١/٢/١٤م على المصارعين من عينة الدراسة الاستطلاعية و من غير العينة الأصلية للبحث ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث وبلغ عددهم ١٠ مصارعين ، وقد راعى الباحثون توحيد ظروف القياس والتعرف على الجوانب المختلفة التى يتطلبها البحث وكذا التأكد من مناسبة مكونات حمل التدريب وصلاحيه الأجهزة وكيفية استخدامها وتسجيل البيانات المتعلقة بالبحث وكذا مدى صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات مع إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة .



المعاملات العلمية للاختبارات :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لحساب

صدق التمايز للاختبارات قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=16$

قيمة ت	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		وحده القياس	المتغيرات البدنية قيد البحث
	$\pm$ ع	/س	$\pm$ ع	/س		
*٤,٧٥	٣.٩٧	18.288	٤.٣٤	٢٢.٨٦	الكيلو جرام	قوة القبضة يمين
*٤,٩٠	٥.١٥	19.088	٤.٨٤	٢٣.٨٦	الكيلو جرام	قوة القبضة شمال
*٤,٩٢	١٣.٩٧	145.144	١٥.٧٤	١٨١.٤٣	الكيلو جرام	قوة عضلات الرجلين
*٤,٥٧	٩.١٣	87.088	٨.٨٨	١٠٨.٨٦	الكيلو جرام	قوة عضلات الظهر
*٤,٣٠	٣.٢٩	10.104	٣.١٠	١٢.٦٣	الثانية	القوة المميّزة بالسرعة
*٤,٤٥	٠.١٤	1.032	٠.١٦	١.٢٩	الثانية	سرعة أداء المهارة
*٣,٨٠	٠.٠٣	0.208	٠.٠٤	٠.٢٦	الثانية	زمن رد الفعل
*٤,٣٣	٢.٥٤	13.144	٢.٤٤	١٦.٤٣	التكرار	التحمل
*٤,٦٨	١.٤٠	9.392	١.٧٩	١١.٧٤	الثانية	الرشاقة
*٣,٣٣	١.٢٧	4.344	١.٢٧	٥.٤٣	التكرار	السرعة الحركية
*٣,٤١	٣.٢٩	24.216	٣.٢١	٣٠.٢٧	السنتمتر	المرونة الأفقية
*٤,٢٥	٢.١٤	32.264	٢.١٥	٤٠.٣٣	السنتمتر	المرونة الرأسية
*٤,٨٤	٠.٤٩	2.168	٠.٤٩	٢.٧١	العدد	التوافق

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في جميع الاختبارات قيد البحث ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

معامل الثبات :-

استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ٨ مصارعين من عينة الدراسة الاستطلاعية والمشابهين لعينة البحث وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد يومين من التطبيق الأول مع مراعاة توحيد ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٦) .



جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لعينة الدراسة

ن=٨

الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحده القياس	المتغيرات البدنية قيد البحث
	ع ±	س/	ع ±	س/		
*٠,٩٦٨	٣,٩٧	٢٣,١٤	٤,٣٤	٢٢,٨٦	الكيلو جرام	قوة القبضة يمين
*٠,٩٥٦	٥,١٥	٢٣,٢٩	٤,٨٤	٢٣,٨٦	الكيلو جرام	قوة القبضة شمال
*٠,٩٣١	١٣,٩٧	١٨١,١٤	١٥,٧٤	١٨١,٤٣	الكيلو جرام	قوة عضلات الرجلين
*٠,٩٩٣	٩,١٣	١١٠,٠٠	٨,٨٨	١٠٨,٨٦	الكيلو جرام	قوة عضلات الظهر
*٠,٩٥٩	٣,٢٩	١٣,٠٩	٣,١٠	١٢,٦٣	الثانية	القوة المميزة بالسرعة
*٠,٩٨٩	٠,١٤	١,٣١	٠,١٦	١,٢٩	الثانية	سرعة أداء المهارة
*٠,٩٠٨	٠,٠٣	٠,٢٦	٠,٠٤	٠,٢٦	الثانية	زمن رد الفعل
*٠,٨٩٧	٢,٥٤	١٦,٨٦	٢,٤٤	١٦,٤٣	التكرار	التحمل
*٠,٩٤٥	١,٤٠	١١,٣٦	١,٧٩	١١,٧٤	الثانية	الرشاقة
*١,٠٠	١,٢٧	٥,٤٣	١,٢٧	٥,٤٣	التكرار	السرعة الحركية
*٠,٩٥٥	٣,٢٩	٣٠,١٧	٣,٢١	٣٠,٢٧	السنتمتر	المرونة الأفقية
*٠,٩٩٥	٢,١٤	٤٠,٣٠	٢,١٥	٤٠,٣٣	السنتمتر	المرونة الرأسية
*١,٠٠	٠,٤٩	٢,٧١	٠,٤٩	٢,٧١	العدد	التوافق

قيمة (ر) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٦٣٢.٠

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

### البرنامج التدريبي

تم إعداد البرنامج التدريبي باتباع الخطوات التالية :

- قام الباحثون بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحث.
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء في مجال المصارعة.

### الهدف الرئيسي للبرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية مهارات السقوط علي الرجلين عن طريق تدريبات الخداع .





## أسس وضع البرنامج

١. بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية .
٢. أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية .
٣. ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة .
٤. مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .
٥. الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية .
٦. الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة .
٧. مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية مثل ( الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام ) .
٨. مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .

## محددات البرنامج التدريبي

١. مدة البرنامج ١٢ أسبوع ( ٣ شهور ) .
٢. زمن الوحدة ( ثابت )
٣. أجزاء الوحدة التدريبية

## جدول (٧)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبتها من زمن الوحدة

أجزاء الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختام
النسبة	١٥ %	٨٠ %	٥ %

١. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ٤ وحدات .
٢. البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات .
٣. عدد أسابيع الأحمال التدريبية .
٤. طرق التدريب المستخدمة ( الفترى منخفض ومرتفع الشدة - التكراري )
٥. تشكيل الحمل ( ١-٢ ، ١-١ )
٦. اجمالى مدة الأحمال التدريبية = ٤٣٢٠ ق = ٧٢ ساعة

## محتوي البرنامج

- تتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الآتية حسب الترتيب الإحماء ، الإعداد المهاري ، الإعداد البدني ( الخاص ثم العام ) ، الجزء الختامي .





## ١- الإحماء

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الرئيسي من الوحدة والعمل على إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة والعمل على رفع درجة حرارة الجسم والإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة ومحاولة الوصول إلى أقصى قدرة استجابية لرد الفعل والتركيز على مراجعة مسار المهارات التي سوف تؤدي بعد ذلك .

## ٢- الجزء الرئيسي ويرتب كالتالي (الإعداد المهاري- الإعداد الخاص-الإعداد العام)

### أ- الإعداد المهادي

يحتوي هذا الجزء من الوحدة على تدريبات الخداع الخاصة بمهارات السقوط علي الرجلين وتكرارها بشكل كافي وتصحيح الأخطاء فيها وأدائها بالشكل الصحيح وفي بداية هذا الجزء يتم تطوير سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للمصارع ويحتوي هذا الجزء على تدريبات خاصة فردية وزوجية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي وعلى المباريات التنافسية .

### ب- الإعداد البدني

ويشتمل على الإعداد الخاص ثم الإعداد العام ويتضمن هذا الجزء اللياقة البدنية الخاصة بالوحدة التدريبية وتتضمن عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في مهارات السقوط علي الرجلين, وتنمية مهارات السقوط علي الرجلين عن طريق تدريبات خاصة بأدوات وبدون أدوات وأثقال وتدرجات فردية وزوجية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي وعلى المباريات التنافسية

### ٣- الختام

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول وفي هذا الجزء يتم استخدام تمرينات الاسترخاء والتي ينخفض فيها مقدار الحمل .







جدول (٨)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة خلال فترة البرنامج (ق)

الختام	الإعداد البدني			المهاري	الجزء الرئيسي	الإحماء	زمن الوحدة	اليوم	الأسبوع
	البدني العام	البدني الخاص	الزمن الكلي						
٤.٥	١٧.٢	٢٥.٩	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع الأول
٤.٥	١٧.٢	٢٥.٩	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	١٧.٢	٢٥.٩	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	١٧.٢	٢٥.٩	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	
٤.٥	١٥.١	٢٨	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع الثاني
٤.٥	١٥.١	٢٨	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	١٥.١	٢٨	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	١٥.١	٢٨	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	
٤.٥	١٢.٩	٣٠.٤	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع الثالث
٤.٥	١٢.٩	٣٠.٤	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	١٢.٩	٣٠.٤	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	١٢.٩	٣٠.٤	٤٣.٢	٢٨.٨	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	
٤.٥	١٠.٨	٢١.٦	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع الرابع
٤.٥	١٠.٨	٢١.٦	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	١٠.٨	٢١.٦	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	١٠.٨	٢١.٦	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	
٤.٥	٢.٨	٢٥.٩	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع الخامس
٤.٥	٢.٨	٢٥.٩	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	٢.٨	٢٥.٩	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	٢.٨	٢٥.٩	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	
٤.٥	.	٢٨.٨	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	السبت	الأسبوع السادس
٤.٥	.	٢٨.٨	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الاثنين	
٤.٥	.	٢٨.٨	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الأربعاء	
٤.٥	.	٢٨.٨	٢٨.٨	٤٣.٢	٧٢	١٣.٥	٩٠	الجمعة	





تابع جدول (٨)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة خلال فترة البرنامج (ق)

الأسبوع	اليوم	زمن الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	المهاري	الإعداد البدني			الختام
						الزمن الكلي	البدني الخاص	البدني العام	
الأسبوع السابع	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
الأسبوع الثامن	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٠.٤	٢١.٦	٢١.٦	٤.٥	
الأسبوع التاسع	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
الأسبوع العاشر	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٥٧.٦	١٤.٤	١٤.٤	٤.٥	
الأسبوع الحادي عشر	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
الأسبوع الثاني عشر	السبت	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الاثنين	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الأربعاء	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	
	الجمعة	٩٠	١٣.٥	٧٢	٦٤.٨	٧.٢	٧.٢	٤.٥	







### القياسات القبلية :

تم تطبيق القياسات القبلية على المجموعات التجريبية الثلاثة فى الفترة من ٣-٤ / ٣ / ٢٠٢١م بمركز شباب مليج كما يلى :

- القياسات البدنية و من يوم ٣ - ٤ / ٣ / ٢٠٢١م.
- لقياس الاداء المهارى عمل مباريات تنافسية مشروطه بنفس القواعد القانونية من زمن الجولات وطريقة احتساب النقاط .... الخ يوم ٤ , ٥ / ٣ / ٢٠٢١م.

### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية تحت اشراف كامل من الباحثون بصالة مركز شباب مليج فى الفترة من ٦ / ٣ / ٢٠٢١ وحتى ٥ / ٢٨ / ٢٠٢١م.

### القياسات البعدية :

تم تطبيق القياسات البعدية بمركز شباب مليج فى الفترة من ١ - ٢ / ٦ / ٢٠٢١م كما يلى:  
القياسات البدنية من يوم ١ - ٢ / ٦ / ٢٠٢١م.

قياس الاداء المهارى تم عمل مباريات تنافسية مشروطه بنفس القواعد القانونية من زمن الجولات وطريقة احتساب النقاط .... الخ يوم ٣ , ٤ / ٦ / ٢٠٢١م .

### ١٠/٣ المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعياري
- معامل الارتواء
- معامل الارتباط
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لنفس المجموعة .



عرض ومناقشة النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			ع +	س	ع +	س	
١-	قوة القبضة يمين	الكيلو جرام	22.79	4.04	32.38	0.599	19.482*
٢-	قوة القبضة شمال	الكيلو جرام	24.08	4.4	34.44	1.082	18.144*
٣-	قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	181.15	13.7	245.23	1.677	14.762*
٤-	قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	108.94	8.66	138.57	0.856	17.493*
٥-	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	12.12	2.8	٧.19	0.020	15.821*
٦-	الاستجابة الحركية	الثانية	1.37	-0.03	.66	0.014	16.900*
٧-	زمن رد الفعل	الثانية	0.64	-0.15	0.17	0.462	18.917*
٨-	التحمل	التكرار	16.58	2.25	25.39	0.579	14.255*
٩-	الرشاقة	الثانية	13.04	0.87	7.91	0.607	5.206*
١٠-	السرعة الحركية	التكرار	5.65	0.97	9.20	0.336	3.194*
١١-	المرونة الأفقية	السنتمتر	30.29	2.98	22.53	0.284	5.469*
١٢-	المرونة الرأسية	السنتمتر	40.39	1.87	49.23	0.292	6.324*
١٣-	التوافق	العدد	2.65	0.32	5.23	0.344	5.31*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			ع +	س	ع +	س	
١	تكرار مهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	2.42	٠,٧٩٩	٦,٥٤	٠,٧٢٤	٢,٥٥٣
٢	عدد المحاولات الناجحة مهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	٠.84	٠,٠٦٠	٤,٣٦	٠,٨٣٤	٤,٥٨٣
٣	عدد المحاولات الفاشلة لمهارات السقوط على الرجلين في المباريات المشروطة باستخدام مهارات الخداع	عدد	١.٢١	٠,٩٦١	١,٦٤	٠,٥٣٥	٤,٧٨٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٦٠





يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

#### مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٩) أنه قد حدث تقدم ملحوظ في الاختبارات البدنية قيد البحث لعينة البحث حيث تشير النتائج إلى ظهور تحسناً معنوياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة ويعزى الباحثون هذا التقدم الحادث إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق التي تتدرب على التهيئة للهجوم بتغيير مستوى الجسم.

ويشير جدول (١٠) إلى تحسن معنوي في متغيرات الأداء المهاري (بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث ويرجع الباحثون هذا التقدم لاستخدام افراد المجموعة التجريبية لاسلوب التهيئة بتغيير مستوى الجسم بصورة فعالة مما كان له تأثير على النقاط المجمعة. ويرجع الباحثون حدوث تحسن معنوي في فعالية النقط بالنسبة لعدد المباريات لزيادة عدد النقط بالمباراة ، بينما يشير حدوث تحسن في عدد النقط للحركات الناجحة إلى ارتفاع المستوى الفني للخداع للهجوم للحركات وبالتالي زيادة النقط المستحقة لكل حركة، في حين يشير التحسن في زيادة النقط لكل الحركات إلى قلة عدد الحركات الفاشلة وزيادة عدد الحركات الناجحة وهذا كما يشير التحسن في فعالية حركات السقوط على الرجلين الى استخدام اسلوب الخداع بشكل فعال مما زاد من فعالية حركات السقوط على الرجلين وذاد من النقاط المستحقة لها عند افراد المجموعة في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في إختبار البدنية وهذا يتفق مع دراسة كل من ١٤- صالح مصطفى محمد عمارة (٢٠١٢) (١٤) ، على السعيد ربحان وأشرف حافظ محمود (٢٠٠١م) (١٦) ، مسعد علي محمود (١٩٩٧م) (٢٤) ، ١- إبراهيم احمد جزر (١٩٩٦م) (١) . ويرجع الباحثون هذه الفروق لما لها من أهمية كبيرة بالنسبة للمصارع في خداع المنافس. كما أن الإرتقاء بمستوى المصارع من خلال تدريبات الخداع والبرنامج التدريبية المقترح وتنمية القدرات البدنية ، إضافة إلى ذلك فإن القدرات البدنية تمكن المصارع من الرد على الإشارات الحسية الحركية أو اللمسية أو البصرية أو السمعية سواء كانت متوقعة أوغير متوقعة بردود فعل سريعة ومناسبة لتنفيذ





المهام الحركية المطلوبة . حيث يشير محمد رضا الروبي (٢٠٠٧م) (١٨٨:٥٩) إلى أن المصارع يعتمد بدرجة كبيرة على حاسة اللمس والإحساس العضلي ودفاعات المصارع لا تتم فقط ضد منافس يراه ولكن ضد منافس يشعر به ويحس بنواياه ولذلك فهو يحتاج إلى ردود أفعال سريعة جداً حتى يتابع التغيرات المفاجئة في المباراه.

ويشير جدول (٣٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى السقوط على الرجلين حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من على السعيد ربحان وأشرف حافظ محمود (٢٠٠١م) (١٦) ، أحمد عبد الحميد عماره (٢٠١٠م) (٥) ، السيد صديق عوض محمد (٢٠١٠م) (١١) ، ويرجع الباحثون هذه الفروق إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المستوى المهارى وحصيلة الفرد من القدرات البدنية وعلى وجود علاقة تبادلية بين المستوى المهارى وحصيلة الفرد من القدرات البدنية فكلما تحسنت المستوى المهارى لديه كلما ظهر تحسناً فى القدرات البدنية. وفى هذا الصدد يذكر والترغاين (١٩٨٦م) (٨٤: ٣٠)

، كما يشير على السعيد ربحان (٢٠٠٦م) (١٦:١٦٠) الى أن حركات المصارعة التى تتصف بمستوى عالى من الأداء تعتمد على عدد من العناصر البدنية المختلفة فى إيقاعات متغيرة السرعة على مختلف محاور الجسم ولذا يجب على المصارع أن يكون متمتعاً بمستوى مرتفع من الإدراك الحس - حركى للحركة وبناءً

#### الاستنتاجات والتوصيات :-

#### الاستنتاجات :-

- فى حدود عينة البحث وخصائصها وفى ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة واعتماداً على نتائج المعالجات الإحصائية المستخدمة تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستخلاصات التالية:-
  - البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر تأثيراً إيجابياً وبدرجة معنوية على المكونات البدنية قيد البحث (القوة - القوة المميزة بالسرعة - الاستجابة الحركية - زمن رد الفعل - التحمل - الرشاقة - السرعة الحركية - المرونة - التوافق) لأفراد المجموعات التجريبية.
  - البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية (تدريبات الخداع) قد أثروا تأثيراً إيجابياً وبدرجة معنوية على مهارات السقوط على الرجلين للقياس البعدى لأفراد المجموعات التجريبية.





### التوصيات :-

- ١- فى ضوء النتائج الاستخلاصات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية :-
- ١- مراعاة الاستفادة من البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية فى تحسين تدريبات الخداع
- ٢- مراعاة الاستفادة من البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية فى تحسين مهارات السقوط على الرجلين
- ٣- إجراء دراسات حول تأثير تدريبات الخداع للهجوم على للمصارعين فى المراحل السنوية المختلفة
- ٤- إجراء دراسات حول تأثير تدريبات الخداع للهجوم على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للمصارعين فى المراحل السنوية المختلفة.
- ٥- إجراء دراسة بيوميكانيكية للتعرف على أفضل تدريبات الخداع للهجوم توفيراً للجهد والوقت بالنسبة للمهارات المختلفة.

### قائمة المرجع :

- ١- إبراهيم احمد جزر: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣- احمد أمين فوزى: سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٠م .
- ٤- أحمد عبد الحميد عمارة : المصارعة (تعليم- تدريب- قانون) ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ م
- ٥- أحمد عبد الحميد عمارة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصرى القوة والمرونة على سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة المصارعة بحث منشور مجلة العلوم والبدنية والرياضة كلية التربية الرياضية -جامعة المنوفية ٢٠٠٢ م .





- ٦- أحمد عبد الحميد عمارة : دراسة تحليلية لبطولة الجمهورية المفتوحة للمصارعة الرومانية فى ضوء أحدث تعديلات للقانون بحث منشور مجلة العلوم والبدنية والرياضة كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية ٢٠٠٥ م .
- ٧- أحمد عبد الحميد عمارة : دراسة تحليلية لاكثر المهارات إستخداما وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية ٢٠٠٧م بأذربيجان بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ٢٠٠٨ م
- ٨- أحمد عبد الحميد عمارة : تأثير إستخدام التدريب الباليستى على القدرة العضلية وتحمل الاداء لدى لاعبي الفريق القومى للمصارعة الرومانية بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ٢٠١٢ م
- ٩- احمد محمد خاطر، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٠- احمد محمد شعراوى : "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير"، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ١١- السيد صديق عوض : "تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة علي مستوي أداء مهارتي السقوط علي الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة للناشئين"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٢م.
- ١٢- السعيد على ندا ، محمد الكيلانى الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب الجامعية ، ( ٢٠٠٦ )
- ١٣- صالح عبد العزیز: التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، ط٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١٤- صالح مصطفى محمد عمارة برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ٢٠١٢ م .





- ١٥- عادل ابراهيم مصطفى و مصطفى عبد الله : القواعد الدولية للمصارعة(ترجمة ومراجعة ) , الاتحاد الدولي للمصارعة , ١٩٩٩م.
- ١٦- على السعيد ريجان: "اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة فى رياضة المصارعة", رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ١٧- \_ : النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة, الجزء الثانى, دار الفرقان
- ١٨- بالمنصورة , ١٩٩٣م.
- ١٩- محمد جابر بريقع وايهاب فوزى البديوى : الموسوعة العلمية للمصارعة ، ج١، منشأة المعارف ، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط١٢، دار الفكر العربي،
- ٢١- القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢٢- مسعد علي محمود : المباديء الساسيه للمصارعه الرومانيه والحره للهواه ، الطبعة الأولى ،كلية التربيه الرياضيه ، جامعة المنصوره. (٢٠٠٤)
- ٢٣- \_\_\_\_\_ : المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م
- المراجع الاجنبية

24-American Sport Education Program: **Officiating Wrestling**, Human Kinetics Publishing , USA,2006.

25-Larson. D. A.: **Fitness, Health and Work Capacity**, Intone, Standard for Assessment, Macmillan, co. New York,1974.

-الشبكة الدولية للمعلومات

26- [www.ATHENS 2004 Olympic Games.htm](http://www.ATHENS 2004 Olympic Games.htm)

