



## تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلاس لدي لاعبي المصارعة الرومانية

أ.د/ أحمد عبد الحميد عمارة

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

أ.م.د/ محمد بيلى إبراهيم بيلى

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

م/ أيمن جمال قاسم محمد

الباحث/ معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلاس في المصارعة الروماني، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مصارعي المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي بالمنوفية تحت ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م. حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٣٢) مصارع، تم تقسيمهم الي (١٠) لاعبين عينة تجريبية، و(١٠) لاعبين عينة ضابطة، و(١٢) لاعب كعينة استطلاعية. قام الباحث بإجراء التجانس. تم تطبيق البرنامج الذي يحتوي على التدريبات النوعية لمدة (١٢) أسبوع متصل، ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية تم إجراء القياسات البعدية ومعالجة البيانات الإحصائية. كانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي أكبر من البرنامج التدريبي الذي طبق على مصارعي (المجموعة الضابطة) القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، حيث كانت الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية.

### الكلمات الاستدلالية للبحث:

(المصارعة الرومانية، التدريبات النوعية، مهارات الإجلاس)





## المقدمة ومشكلة البحث:

ان البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية التي أصبحت ضرورة من ضروريات الإعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية. (١١: ٩٨)

ويوضح خالد تميم الحاج (٢٠١٧) أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفاعلية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية. (٣:٧)

وتشير دعاء حسنى الشلقانى (٢٠٠٧م) الي أن ظهر مصطلح التدريبات النوعية في مجال التدريب واستخدمته بعض المراجع باسم التدريب الموجة أو التدريب الخاص الذي له صفة الخصوصية في الأداء المهاري وتمارين هذا النوع هي اقصى درجات التخصص كما ونوعا وتوقيتا بمعنى التنمية وفقا للاستخدامات اللحظية والمجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والتي تعتبر عاملا حاسما لنجاح عملية توظيف العمل العضلي والعصبي لهذا الأداء. (٨: ٢٩)

كما يوضح عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) ان التدريبات النوعية هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب وشكل الأداء الحركي من قوة وسرعة، والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للأعداد الرئيسي للمستوي الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد خلال السنة التدريبية بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاداء الحركي واتجاهه. (١٢: ٣٠-٣١)

ويذكر أحمد على قطب (٢٠٢٢م) أن التدريبات النوعية عبارة عن مزج بين الأعداد البني والمهاري حيث نجد أن التدريبات تأخذ شكل الأداء المهاري وفي داخلها إعداد بنى خاص بالمهارة. (٣: ١٠)

ويشير كريستي بروناند (١٩٩٨م) إلى أهمية احتواء الإعداد على التدريبات النوعية للارتقاء بمستوي الأداء المهاري للوصول للمستويات العليا كما أشار إلى أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الاوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري، ويستخدم بغرض الأعداد والتمهيد للتدريب على





الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي.  
(١٣٨:١٩)

ويوضح أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد (٢٠٠٩م) أن الإعداد البدني يعني تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة اللازمة لممارسة الرياضة المصارعة والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن، وترتبط عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ارتباطا وثيقا وعملية تنمية المهارات الحركية. (٢٠:٢١-٢١)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن سرعة الأداء الحركي تعد من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات مهارية والخطية في كل نشاط، وتظهر أهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة. (١٦٨:١٢)

ويشير السيد عبد المنعم (١٩٩٦م) نقلا عن أحمد فؤاد ومسعد على وجونسون ودنتمان و "على عبد العزيز" أن اللاعب الذي يتميز بسرعة الأداء إلى جانب مهارته في الأداء الفني يتفوق كثيرا على اللاعب الذي يتميز بالقوة وان ضرورة الاهتمام بزيادة سرعة الحركات الهامة التي يكتسبها المصارعون خلال البرنامج اليومي وذلك بعد أدائها ببطء وتكنيك صحيح، فأهمية السرعة بالنسبة للمصارع تكمن في سرعة الاستجابة لتحركات المنافس. (٢٨:١٠)

ويرى محمد جمال حمادة، وصلاح محسن نجا (٢٠٢٠م) "بأن سرعة الأداء الحركية هي القدرة على تحقيق متطلبات الواجب الحركي في اتجاه محدد بأقل زمن ممكن. (١٤:١٠٥)

كما يذكر عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن رياضة المصارعة تعتمد على كلا من نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي، ولكن العمل السائد بنسبة كبيرة هو نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية، مما يقتضي الاستمرار في الصراع بكفاءة والمقدرة على تنفيذ المهارات الهجومية مع الاحتفاظ بكفاءة وظيفية مرتفعة حتى نهاية المباراة، الأمر الذي يجعل تحمل الاداء إحدى الصفات البدنية الهامة في المصارعة. (٧٣:١٣)

ويرى حسين فهمي (١٩٩٣م) أن أهمية تحمل الأداء للمصارع في تطبيق عدد من المسكات خلال وقت المباراة عند اكتمالها قد تصل إلى ١٥ مسكة بقوه عالية ومثلها حركات دفاع بشده عالية ضد مسكات المصارع المهاجم وهذا يتطلب مستوى عالي من التحمل العضلي للمصارع. (٥:٢٧)

ويذكر فودور Fodor (١٩٩٢م) أن انخفاض مستوى التحمل الخاص بالمصارعين يؤدي إلى ضعف المقدرة على مواصلة الصراع بكفاءة عالية، واختلال مستوى الأداء الفني للمهارات، وعدم إتمام





الواجبات الخطئية بنجاح خلال المباريات، إضافة إلى التأثير سلبا على سرعة الاستشفاء بين المباريات. (٤٣:٢٠)

ويذكر محمد رضا الروبي (٢٠٠٥) أنه يجب الربط بين زمن الأداء، وشكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، والقوة والسرعة التي يتم بها الأداء، واستخدام العضلات بالقدرة والتوقيت المناسب، ودراسة المتطلبات المتعددة البدنية والمهارية والفسولوجية لفاعلية الحركة (٢٥١:١٥)

ويشير محمد علاوي (١٩٩٣م) أن القوة المميزة بالسرعة المكون الحركي الذي ينتج عن الربط بين القوى العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي كمان انها أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة. (٧٨:١٧)

ويذكر أشرف محمود (٢٠١٦م) أن الرشاقة تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات. (١٠٤:٤)

من خلال عمل الباحث كمعيد بكلية التربية الرياضية قد لاحظ الباحث أن الصراع من أسفل يعطى أفضلية للاعب عن طريق فرص الفوز سواء بالنقاط أو بتثبيت الأكتاف وكذلك يجعل اللاعب المنافس في وضع دفاع دائم ويقلل من نسب فرص الفوز لديه، وبالرغم من ذلك لا يجيد معظم اللاعبين الانتقال من وضع الصراع عالياً إلى وضع الصراع أسفل مما دفع الباحث إلى محاولة تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الربط بين الصراع عالياً والصراع من أسفل (مهارات الإجلال) وهذا ما دفع الباحث للتفكير في هذا البحث.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية وذلك للتعرف على:

١. تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلال (قيد البحث)

### فرض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات

البدنية الخاصة بمهارات الإجلال في رياضة المصارعة.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تحسين القدرات

البدنية الخاصة بمهارات الإجلال في رياضة المصارعة.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في تحسين

القدرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلال في رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة

التجريبية.





## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### التدريبات النوعية:

هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في نفس المسار الحركي.

### مهارات الإجلال

هي حركات تؤدي إلى الانتقال من وضع الصراع عالياً إلى وضع الصراع أرضاً "أسفل" ولها عدة أشكال.

### إجراءات البحث:

#### أولاً منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس (القبلي - البعدي) لكلا المجموعتين.

#### ثانياً عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مصارعين المشروع القومي للموهبة والنبل الأولمبي بالمنوفية تحت ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٣٢) مصارع، وتم تقسيمهم على النحو التالي:

- المجموعة التجريبية: وبلغ عددها (١٠) مصارعين وتم تطبيق عليهم التدريبات النوعية تحت إشراف الباحث ومساعديه.
- المجموعة الضابطة: وبلغ عددها (١٠) مصارعين، وتم تطبيق عليهم البرنامج التقليدي تحت إشراف مدرب الفريق ومساعديه.
- مجموعة الدراسات الاستطلاعية: وبلغ عددها (١٢) مصارع بواقع (٦) مصارعين من المشروع القومي للموهبة والنبل الأولمبي (كمجموعة مميزة) وعدد (٦) مصارعين من نادي بركة السبع الرياضي (كمجموعة غير مميزة)، وسوف يستخدمهم الباحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).



جدول (١)

| النسبة المئوية % |         | العدد |    | فئة العينة        |             |
|------------------|---------|-------|----|-------------------|-------------|
| ٦٢,٥٠ %          | ٣١,٢٥ % | ٢٠    | ١٠ | ضابطة             | الأساسية    |
|                  | ٣١,٢٥ % |       | ١٠ | تجريبية           |             |
| ٣٧,٥٠ %          | ١٨,٧٥ % | ١٢    | ٦  | مميزة             | الاستطلاعية |
|                  | ١٨,٧٥ % |       | ٦  | غير مميزة         |             |
| ١٠٠,٠٠ %         |         | ٣٢    |    | إجمالي عدد العينة |             |

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (٢٠) مصارع بنسبة (٦٢.٥٠%)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (١٢) مصارع بنسبة (٣٧.٥٠%) من إجمالي عينة البحث.

**اعتدالية توزيع عينة البحث:**

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في قياسات بعض مُعدلات النمو والعمر التدريبي

ن = ٣٢

| مُعامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | وحدة القياس | المتغيرات      |
|-----------------|-------------------|--------|---------|-------------|----------------|
| ٠.٠٠٠           | ٠.٠٠٠             | ١٧.٠٠٠ | ١٧.٠٠٠  | سنة         | السن           |
| ٠.١٤-           | ٦.١٢              | ١٧١.٥٠ | ١٧١.٢٢  | سم          | الطول الكلي    |
| ٠.٨١            | ٦.٤٨              | ٦٧.٥٠  | ٦٩.٢٥   | كجم         | الوزن الكلي    |
| ١.٣١-           | ١.٠٨              | ٦.٠٠   | ٥.٥٣    | سنة         | العمر التدريبي |

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في بعض مُعدلات النمو والعمر التدريبي قد انحصرت ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يعني قوع عينة البحث تحت المنحني الطبيعي، وبالتالي تجانس المبدئي لعينة البحث.

**وسائل وأدوات جمع البيانات**

١- الوسائل المستخدمة قيد البحث.

الاختبارات البدني الخاصة بالقدرات البدنية (قيد البحث)

- اختبار السرعة الحركية (الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ١٠ ث)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (قذف كرة طبية ٣ كجم للخلف)
- اختبار تحمل الأداء (اداء الرمية الخلفية بالتقوس في ٢ دقيقة تكرار





- اختبار الرشاقة (أداء الكوبري من الوقوف والتخلص)
- استمارة تحديد البيانات الأساسية.
- استمارة تحديد القدرات البدنية.
- استمارة تحديد العضلات العاملة قيد البحث.

#### الأدوات المستخدمة قيد البحث

- أساتك مقاومة بمقومات مختلفة.
- كرات طبية.
- بار حديدي بأوزان.
- دمبل بأوزان مختلفة .
- شواخص مصارعة
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ميزان لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٣٠متر).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية.
- بساط مصارعة.
- صافرة.

#### الدراسات الاستطلاعية:

#### صدق اختبارات المتغيرات (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق اختبارات المتغيرات (قيد البحث) باستخدام أسلوب صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية من المصارعين، البالغ عددهم (١٢) مصارع. بواقع (٦) مصارعين من مشروع الموهبة الرياضية (كمجموعة مميزة)، (٦) مصارعين من نادي بركة السبع الرياضي (كمجموعة غير مميزة)، ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات المتغيرات (قيد البحث). كما هو موضح بالجدول (٣)

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 6$$

| المتغيرات البدنية | اختبارات المتغيرات (قيد البحث)           | وحدة القياس | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |      | قيمة "Z" المحسوبة |
|-------------------|--|-------------|------------------|-------|----------------------|------|-------------------|
|                   |  |             | ع±               | س     | ع±                   | س    |                   |
| سرعة حركية        | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | تكرار       | ٠,٦٣             | ٣,٨٣  | ٠,٧٥                 | ٨,٣٩ |                   |
| قوة مميزة بالسرعة | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم للخلف           | متر         | ١,٤٥             | ٧,٧٨  | ٠,٤٦                 | ٣,٣٧ |                   |
| تحمل أداء         | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تكرار       | ١,٠٥             | ٢١,٦٧ | ٢,٠٧                 | ٨,٩٥ |                   |
| رشاقة             | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | ثانية       | ٠,٩٠             | ١٠,٣٦ | ٠,٧٨                 | ٥,٣٢ |                   |

\* قيمة "Z" الجدولية = ± ١,٩٦



يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة المميزة، المجموعة غير المميزة) في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

**ثبات اختبارات المتغيرات (قيد البحث):**

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات المتغيرات (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٦) مصارعين من مشروع الموهبة الرياضية (مجموعة مميزة)، حيث اعتبر الباحث القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٤) أربعة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٣) يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين متوسطات التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٦

| المتغيرات البدنية | اختبارات المتغيرات (قيد البحث)           | وحدة القياس | التطبيق |       | إعادة التطبيق |       | قيمة "ر" المحسوبة |
|-------------------|--|-------------|---------|-------|---------------|-------|-------------------|
|                   |  |             | ع±      | س     | ع±            | س     |                   |
| سرعة حركية        | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | تكرار       | ٠,٦٣    | ٦,١٧  | ٠,٤١          | ٦,١٧  | ٠,٧٧              |
| قوة مميزة بالسرعة | قذف كرة طبية وزن (٣ كجم) للخلف           | متر         | ١,٤٥    | ١٠,٠١ | ٠,٧٦          | ١٠,٠١ | ٠,٩٦              |
| تحمل أداء         | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تكرار       | ١,٠٥    | ٢٥,٣٣ | ١,٠٣          | ٢٥,٣٣ | ٠,٧٤              |
| رشاقة             | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | ثانية       | ٠,٩٠    | ٨,٦٤  | ٠,٥٢          | ٨,٦٤  | ٠,٩٠              |

\* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (٤)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٧٤ إلى ٠.٩٦)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات





## تطبيق الدراسة الأساسية:

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبليّة:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 10$$

| قيمة "Z" المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | اختبارات المتغيرات (قيد البحث)           | المتغيرات البدنية |
|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|--|-------------------|
|                   | ع±               | س     | ع±                 | س     |             |  |                   |
| ٠,٣٦              | ٠,٨٨             | ٥,١٠  | ٠,٨٢               | ٥,٠٠  | تكرار       | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | سرعة حركية        |
| ٠,٣٢              | ١,٢٩             | ٧,٨٨  | ١,٥٣               | ٧,٧٥  | متر         | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم للخلف           | قوة مميزة بالسرعة |
| ٠,١٣              | ٢,٥٠             | ٢٣,٦٠ | ٢,٨٣               | ٢٣,٧٠ | تكرار       | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تحمل أداء         |
| ٠,٨٠              | ١,١٥             | ١٣,١٤ | ١,١٢               | ١٣,٤٣ | ثانية       | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | رشاقة             |

\* قيمة "Z" الجدولية =  $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مهارات الإجلال والقدرات البدنية (قيد البحث). مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات (قيد البحث)

## برنامج التدريبات النوعية.

البرنامج (قيد البحث):

أ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج (قيد البحث) إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلال لدي لاعبي المصارعة الرومانية.

مدة وزمن البرنامج:

- زمن الوحدة التدريبية: (٩٠) دقيقة.
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية: (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.
- إجمالي مده تطبيق البرنامج: (٤) اسابيع.



- إجمالي عدد الوحدات في البرنامج التدريبي: (١٢) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب: (السبت - الاثنين - الأربعاء) من كل أسبوع.

### زمن وحدات التدريب اليومية:

تم تثبيت زمن وحدات التدريب اليومية لمجموعة البحث التجريبية بـ (٩٠) دقيقة يومياً، حيث اعتمد الباحث على تثبيت الزمن والتغيير في أحجام (تكرارات) التدرجات والراحات البينية، وقد تم تقسيم زمن وحدة التدريب اليومية إلى ثلاثة أقسام رئيسية.. على النحو التالي:

### جدول (٦)

| زمن وحدة التدريب اليومية | الإحماء (التهيئة البدنية) | الجزء الرئيسي | الختام (التهديئة) |
|--------------------------|---------------------------|---------------|-------------------|
| (٩٠) دقائق               | (١٥) دقيقة                | (٧٠) دقيقة    | (٥) دقيقة         |

و - التوزيع الزمني لأجزاء وحدة التدريب اليومية:

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| زمن الإحماء                          | (١٢) وحدة تدريبية يومية × (١٥) دقيقة = (٥٤٠) دقيقة.  |
| زمن الجزء الرئيسي (التدرجات النوعية) | (١٢) وحدة تدريبية يومية × (٧٠) دقيقة = (٢٥٢٠) دقيقة. |
| زمن الجزء الختامي                    | (١٢) وحدة تدريبية يومية × (٥) دقائق = (١٨٠) دقيقة.   |
| إجمالي زمن البرنامج التدريبي         | (١٢) وحدة تدريبية يومية × (٩٠) دقيقة = (٣٢٤٠) دقيقة. |

تم إجراء القياسات القبلية في القدرات البدنية (قيد البحث) يومي الخميس والجمعة الموافق ٣٠/٣١/٢٠٢٣م، كما قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالقياسات القبلية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث)، كذلك تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما هو موضح بالجدول (٥)

### اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية:

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث)

$$n = 20$$

| مُعامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | وحدة القياس | اختبارات المتغيرات (قيد البحث)         | المتغيرات البدنية |
|-----------------|-------------------|--------|---------|-------------|--|-------------------|
| ٠.١٨            | ٠.٨٣              | ٥.٠٠   | ٥.٠٥    | تكرار       | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني | سرعة حركية        |
| ٠.٦٨            | ١.٣٨              | ٧.٥٠   | ٧.٨١    | متر         | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم للخلف         | قوة مميزة بالسرعة |





|       |      |       |       |       |  |           |
|-------|------|-------|-------|-------|--|-----------|
| ٠.٤٠- | ٢.٦٠ | ٢٤.٠٠ | ٢٣.٦٥ | تكرار | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تحمل أداء |
| ٠.٧٠  | ١.١١ | ١٣.٠٣ | ١٣.٢٩ | ثانية | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | رشاقة     |

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالقياسات القبلية لاختبارات

### المتغيرات (قيد البحث)

#### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٤/١م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٢١م، وتضمن البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة. القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٤م، بنفس شروط ومواصفات القياس البعدي.

#### المعالجات الإحصائية:

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

- \* النسبة المئوية %.
- \* المتوسط الحسابي.
- \* الانحراف المعياري.
- \* الوسيط.
- \* معامل الالتواء.
- \* اختبار Z. Test لحساب دلالة الفرق بين العينات.
- \* معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- \* معادلة حجم التأثير.

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاه واحد



## عرض ومناقشة النتائج:

### أولاً عرض النتائج:

#### ١ - عرض نتائج الفرض الأول:

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية

$$10 = 2n = 1$$

| حجم التأثير | قيمة "Z" المحسوبة | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة القياس | اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)     | المتغيرات البدنية |
|-------------|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--|-------------------|
|             |                   | ع±            | س     | ع±            | س     |             |  |                   |
| ٣.٦٧        | ١١.٦٢             | ١.٤١          | ٨.٠٠  | ٠.٨٢          | ٥.٠٠  | تكرار       | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | سرعة حركية        |
| ١.٦٩        | ٥.٣٦              | ١.٤٩          | ١٠.٣٥ | ١.٥٣          | ٧.٧٥  | متر         | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم للخلف           | قوة مميزة بالسرعة |
| ١.٢٠        | ٣.٨٠              | ٢.٦٠          | ٢٧.١٠ | ٢.٨٣          | ٢٣.٧٠ | تكرار       | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تحمل أداء         |
| ٣.٩٣        | ١٢.٤٢             | ١.٠٢          | ٩.٠٢  | ١.١٢          | ١٣.٤٣ | ثانية       | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | رشاقة             |

\* قيمة "Z" الجدولية =  $\pm 1.96$

\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٠٠ إلى ٠.١٩) = ضعيف.

\*\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٥٠ إلى ٠.٧٩) = متوسط.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية، ولصالح القياسات البعديّة.

كما تراوح مُعدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية على القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (١.٢٠ : ٣.٩٣).



## ٢ - عرض نتائج الفرض الثاني (قيد البحث):

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة الضابطة في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية

$$n_1 = n_2 = 10$$

| حجم التأثير | قيمة "Z" المحسوبة | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة القياس | اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)     | المتغيرات البدنية |
|-------------|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--|-------------------|
|             |                   | ع±            | س     | ع±            | س     |             |  |                   |
| ١.٩٤        | ٦.١٤              | ١.١٤          | ٦.٨٠  | ٠.٨٨          | ٥.١٠  | تكرار       | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | سرعة حركية        |
| ٠.٨٦        | ٢.٧٣              | ١.٥٨          | ٩.٠٠  | ١.٢٩          | ٧.٨٨  | متر         | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم للخلف           | قوة مميزة بالسرعة |
| ٠.٣٢        | ٢.٠١              | ٢.٣٢          | ٢٤.٤٠ | ٢.٥٠          | ٢٣.٦٠ | تكرار       | أداء الرمية الخلفية بالنقوس في (٢) دقيقة | تحمل أداء         |
| ٠.٥٥        | ٢.٧٤              | ١.٤٩          | ١٢.٥١ | ١.١٥          | ١٣.١٤ | ثانية       | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | رشاقة             |

\* قيمة "Z" الجدولية =  $\pm 1.96$

\*\* قيمة حجم التأثير (٠.١٩ إلى ٠.٠٠) = ضعيف.

\*\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٥٠ إلى ٠.٧٩) = متوسط.

\*\*\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٨٠ فما فوق) = كبير.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية، ولصالح القياسات البعديّة. كما تراوح مُعدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٠.٣٢ : ١.٩٤).



## عرض نتائج الفرض الثاني:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)  
في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث لدى لاعبي المصارعة الرومانية

ن = ١٠

| حجم التأثير | قيمة "Z*" المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)     | المتغيرات البدنية |
|-------------|--------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|--|-------------------|
|             |                    | ع±               | س     | ع±                 | س     |             |  |                   |
| ١.٠٦        | ٣.٣٤               | ١.١٤             | ٦.٨٠  | ١.١٤               | ٨.٠٠  | تكرار       | الرمية الخلفية بالشاخص لمدة (١٠) ثواني   | سرعة حركية        |
| ٠.٨٦        | ٢.٧٢               | ١.٥٨             | ٩.٠٠  | ١.٤٩               | ١٠.٣٥ | متر         | قذف كرة طبية وزن (٣) كجم) للخلف          | قوة مميزة بالسرعة |
| ١.١٦        | ٣.٦٨               | ٢.٣٢             | ٢٤.٤٠ | ٢.٦٠               | ٢٧.١٠ | تكرار       | أداء الرمية الخلفية بالتقوس في (٢) دقيقة | تحمل أداء         |
| ٢.٣٤        | ٧.٣٩               | ١.٤٩             | ١٢.٥١ | ١.٠٢               | ٩.٠٢  | ثانية       | أداء الكوبري من الوقوف والتخلص           | رشاقة             |

\* قيمة "Z" الجدولية =  $\pm 1.96$

\* قيمة حجم التأثير (٠.٠٠ إلى ٠.١٩) = ضعيف. \*\* قيمة حجم التأثير (٠.٢٠ إلى ٠.٤٩) = صغير.  
\*\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٥٠ إلى ٠.٧٩) = متوسط. \*\*\*\* قيمة حجم التأثير (٠.٨٠ فما فوق) = كبير.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية، ولصالح المجموعة التجريبية.  
كما جاءت الفروق في معدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٠.٨٦ : ٢.٣٤).

### ثانياً: مناقشه النتائج:

#### مناقشه نتائج الفروض (قيد البحث):

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي المصارعة الرومانية، ولصالح المجموعة التجريبية، كما جاءت الفروق في معدل حجم تأثير





البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٢٠٣٤: ٠٠٨٦)

ويرجع الباحث هذا التأثير الواضح نتيجة التنوع في استخدام التدريبات النوعية من اثقال واحبال مقاومة وكرات طبية وكرات سويسرية وشواخص مصارعة في توجيه التمرين الي المجموعات العضلية العاملة على المهارات مما يتيح للاعب الاستفادة الأكبر من التمرين فالتدريبات النوعية تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في نفس المسار الحركي وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات التالية: -

دراسة محمد سادات محمد إبراهيم خيال (٢٠٢١م) (١٦) الي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي وفعال على بعض القدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي للاعبين رمى الرمح.

دراسة ممدوح محمد احمد أبو المجد (٢٠٢٠م) (١٨) إلى أن البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي في تطوير مستوى الأداء البدني المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك له تأثير إيجابي وفعال في تحسين الأداء المهاري في المتغيرات مهارية قيد البحث الناشئ رياضة التنس تحت سن ١٦ سنة.

دراسة حماده خلف صحصاح (٢٠١٩م) (٦) والتي توصلت الي أن البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) له تأثير إيجابي وفعال على بعض القدرات البدنية الخاصة المتمثلة في السرعة الحركية والقدرات العضلية وكذلك فاعلية الأداء المهاري الدفاعي والهجومى للاعبين القتال الفعلي في الكاراتيه.

دراسة رحاب عبد المنعم الرشيدى (٢٠١٩م) (٩) بأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية المختارة له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهارى والبدني في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة (أورا- مواشي) لدى لاعبي القتال الفعلي رياضة الكاراتيه.

دراسة أحمد السيد سعيد (٢٠١٨م) (١) بأن التدريبات النوعية المقترحة تؤدي إلى تحسن واضح في مستوى المكونات البدنية المرتبطة بمهارة رفعت الوسط العكسية وهي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة وكذلك تؤدي إلى تحسن واضح في فاعلية الأداء المهاري.





## الاستخلاصات:

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

١. برنامج التدريبات النوعية الذي طبق على مصارعي (المجموعة التجريبية) كان له تأثير إيجابي أكبر من البرنامج التدريبي الذي طبق على مصارعي (المجموعة الضابطة) القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، حيث جاءت الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولصالح المجموعة التجريبية.
٢. تراوح مُعدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ما بين (٠.٣٢ : ١.٩٤).
٣. تراوح مُعدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية على القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ما بين (١.٢٠ : ٣.٩٣).
٤. جاءت الفروق في مُعدل حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ما بين (٠.٨٦ : ٢.٣٤).

## ثانياً التوصيات

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

١. استخدام التدريبات النوعية لتنمية خصائص الأجهزة الحيوية والقدرات البدنية للاعبين المصارعة.
٢. زيادة مدة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للحصول على نتائج أفضل.
٣. توفير أماكن مخصصة لممارسه التدريبات النوعية في صالات المصارعة.
٤. توفير أدوات مساعدة للتدريبات النوعية.
٥. عمل ندوات توعيه للمدربين للتعرف على أهمية التدريبات النوعية.
٦. تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لتحسين المهارات الحركية ذات القصور لدي المصارعين.
٧. استخدام الاختبارات البدنية والمهارية في تقييم مستوى اللاعبين في رياضة المصارعة.







## المراجع

### أولاً: المراجع العربي

١. أحمد السيد سعيد ع شماوي (٢٠١٨م): تأثير التدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، العدد ٩٨، مجلة تطبيقات علوم رياضة.
٢. أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد (٢٠٠٩م): أسس التدريب الرياضي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٣. أحمد على قطب (٢٠٢٢): برنامج تدريبات نوعية في ضوء التحليل البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى أداء مهارة الانتقال من أعلى إلى أسفل (الروس) على جهاز متوازي الأنسات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٤. أشرف محمود (٢٠١٦م): (الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
٥. حسين فهمي عبد الظاهر (١٩٩٣م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض بعد مرحلة التدريبية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٦. حمادة خلف صحاح (٢٠١٩م): تأثير التدريبات النوعية باستخدام ((Rubber Ropes على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لاعبي القتال الفعلي في الكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة.
٧. خالد تميم الحاج (٢٠١٧م): أساسيات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الجنادرية، عمان، الأردن.
٨. دعاء حسن الشلقاني (٢٠٠٧م): الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية للضرب الساحق بنوعيتها الموجه وبال دوران في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٩. رحاب عبد المنعم الرشيد (٢٠١٩م): تأثير تمرينات نوعية مقترحة على مستوى الأداء المهاري والبدني في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة (أورا- مواشي) لدى لاعبي القتال الفعلي برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.





١٠. السيد عبد المنعم محمد مصطفى (١٩٩٦م): تأثير نسب إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١١. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي - تطبيقات، ط ١١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف،.
١٣. عويس الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي - النظريات والتطبيق، G.M.S دار للطباعة، القاهرة.
١٤. محمد جمال حمادة وصالح محسن نجا (٢٠٢٠م): التدريب الرياضي (واجبات، طرق، تخطيط، تقويم)، مطابع جامعة المنوفية.
١٥. محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م): مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، الطبعة الأولى، ماهي لخدمات الكمبيوتر.
١٦. محمد سادات محمد إبراهيم خيال (٢٠٢١م): تأثير برنامج تدريبات نوعية على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين رمي الرمح، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية.
١٧. محمد علاوي (١٩٩٣م): علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
١٨. ممدوح محمد أحمد أبو المجد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبات باستخدام التدريبات النوعية على تطوير المستوى البدني والمهاري لناشئ التنس، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة.

### ثانياً: المراجع الإنجليزية

19. **Kristy Browland (1998)** : Boys Gymnastics Rules Brice Darbim ,publisher Ronssas missouri, U.S.A.
20. **Fodor, T. (1992)**. Special Endurance of Wresters and the Developmental Methods. Maggar Testnevelési Egyetem Kozzlemenyei, ٢(٣).

