

## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس فى تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة

الدكتور/ محمود السعيد راوى حسن

ملخص البحث باللغة العربية:

أستهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس على تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى لبعض المسكات لدى مصارعى الشباب فى المصارعة الرومانية.

أستخدم الباحث:

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي مجموعة واحدة متبعاً القياس القبلى والبعدى وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب المصارعة الرومانية من سن (١٨ - ٢٠) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (١٧) مصارع. وبلغ حجم عينة البحث الاساسية (١٠) مصارع حينما بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) مصارعين تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

وأظهرت أهم النتائج:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب تدريبات الكاليسثنيكس فى مستوى القوة الخاصة للمصارعين الشباب فى المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدى.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب تدريبات الكاليسثنيكس فى مستوى الاداء المهارى لبعض المسكات فى المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدى.

يوصي الباحث:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة الرومانية فى نفس المرحلة السنية لعينة البحث والمراحل الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً فى تقدم المستوى المهارى للمسكات فى المصارعة الرومانية.
- ٢- استخدام تدريبات الكاليسثنيكس بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة تقسيماتها.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة.

**Summary of the research in English:****The search aims to:**

Identifying the effect of a proposed training program using calisthenics exercises on developing the special strength and level of skill performance of some grabs among young wrestlers in Romanian wrestling.

**I use the finder:**

The experimental approach is appropriate to the nature of this research, using a single-group experimental design, following the pre- and post-measurements. The research population and sample were chosen intentionally from young Romanian wrestling players aged (18-20) years from the Muslim Youth Association in Banha, Qalyubia Governorate, who are registered for the 2023/2024 sports season, and are adults. There are (17) wrestlers. The size of the basic research sample was (10) wrestlers, while the size of the exploratory research sample was (5) wrestlers who were chosen from within the research community and from outside the basic research sample to conduct the scientific procedures for the tests.

**The most important results showed:**

- 1- There are statistically significant differences between the proposed program using the calisthenics training method in the level of special strength of young wrestlers in Romanian wrestling, in favor of the post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the proposed program using the calisthenics training method in the level of skill performance of some holds in Romanian wrestling, in favor of the post-measurement.

**The researcher recommends:**

- 1- Applying the proposed training program to Romanian wrestling players at the same age stage as the research sample and other stages because of its positive impact on advancing the skill level of holds in Romanian wrestling.
- 2- Using calisthenics exercises in a way that simulates the motor and temporal path of the skill, taking into account its divisions.
- 3- Conduct similar studies to create aids for other skills in the sport of wrestling.

## مقدمة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي نالت الاهتمام على مر العصور ويعتبر قدماء المصريين من أقدم الشعوب التي مارست المصارعة بصورة لا تختلف كثيرا عن صورتها في الوقت الحاضر من مسكات وحركات، وهناك دلائل تشير إلى ذلك إذ سجل الفرعانة مسكات وحركات في عدة صور واضحة النقوش على جدار معابد الأمير "باكت" والأميرة "جينتي" من الأسرة الحادية عشر قبل الميلاد وذلك بمقابر بنى حسن بالقرب من مدينة المنيا، وقد أثبتت الدراسات أن المصارعة الفرعونية قد اشتملت على أغلب حركات المصارعة بنوعها الحرة والرومانية. (١: ٢٥)

وأصبحت رياضة المصارعة علم يرتكز على العديد من العلوم كعلم الميكانيكا الحيوية، التشريح، الفسيولوجي، علم النفس الرياضي، علم التدريب وما إلى ذلك من العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان وذلك بغرض الارتقاء برياضة المصارعة من مختلف النواحي. (٢٢: ٦)

وربما المصارعة من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسسه الكتفين أو النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (٢٠: ٢١)

كما أن المصارعة من الرياضات العنيفة التي يؤدي التدريب عليها إلى إحداث تغيرات وظيفية للأجهزة الحيوية المختلفة ولا يستطيع أي مدرب رياضي الإرتقاء بمستوى اللاعب ما لم يتوافر لديه معلومات فسيولوجية تساعده في تقييم التغيرات الوظيفية المتنوعة، سواء كانت هذه التغيرات مؤقتة أو دائمة. ويحتاج المصارع إلى القوة عند تنفيذ الخطفات والرميات المختلفة أو لحظة الدفاع أو لحظة الهروب من حركة وشيكة الحدوث أو عند الضغط على المنافس.

(٢٢: ٢٤٤)

وتعتبر رياضة المصارعة شأنها شأن باقي الألعاب والرياضات الأخرى حيث تتكون من مجموعة من المهارات والمبادئ الأساسية التي يجب على المصارع معرفتها والتدريب عليها باستمرار والتطوير منها باستخدام الأدوات والنظريات الحديثة في مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين. (٣: ٢)

ويؤكد علاء محمد فناوي (٢٠٠٥) أن الإتقان التام للمهارة الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية ومستوي الصفات البدنية للمصارع وهما ما أنصف به من سمات



خلاقية وإبداعية فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام لكافة الحركات الفنية للمصارعة. (٩: ٤٣)

ويوضح هيثم زلط (٢٠١٦) نفاً عن محمد العيشي (١٩٩٧) بأن الإعداد المهاري للمصارعة يهدف إلى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي يتناسب مع قدراته واستعداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادراً على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة. (٢٤: ٤٦)

ويتفق معظم الخبراء في مجال المصارعة مثل مسعد على محمود (٢٠٠٣)، محمد رضا الروبي (٢٠٠٨) وعلاء محمد قناوي (٢٠٠٥) على تقسيم مهارات المصارعة إلى سبع مهارات أساسية تبعاً لتصنيف الاتحاد الأمريكي كي للمصارعة ويؤيده الاتحاد المصري حيث يحتوي على:

- وضع الجسم Position of body

- تحركات المصارع Motion

- تغيير مستوى الجسم Changing

- الرفع لأعلى Lifting up

- الخطو خلفاً Back step

- التقوس خلفاً Back arching

وتستخدم المهارات السبع الأساسية كإطار عام لتعليم وتدريب المصارعة بهدف تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية والفنية ووضعها على سلم الإنجاز والبطولة.

(١٩: ١٦)، (٢٢: ٣٠)، (٩: ٣٩)

وأن الأداء المهاري للمصارعة يتكون من مجموعة مسكات وحركات هجومية ودفاعية يعتبرها المصارع أسلحته التي عن طريقها يستطيع الفوز بالمباراة ويرتبط الأداء المهاري للمصارع بجميع أوجه البرنامج التدريبي بعلاقات تبادلية، كما يرتبط بقابلية واستعداد المصارع على تحسين مستواه، وتبدو هناك فوارق فردية في تنفيذ المسكات تسبب اختلافات فنية لا تكاد تذكر وقد تطور أسلوب المصارعة من خلال أربعة محاور هي:-

١. اكتشاف مسكات جديدة.

٢. زيادة فاعلية ذخيرة المصارع من المسكات أثناء تحسين بنائها الميكانيكي الحيوي والديناميكي الحيوي وأثناء تتابع الأفعال الإعدادية المعينة.

٣. استخدام مسكات تم استعادتها من أنماط المصارعة الأخرى مع أو بدون أية تعديلات.

٤. الربط بين الأساليب الفنية وعمل تركيبات فنية تكتيكية مختلفة. (١١ : ١٤١)

ويشير محمد رضا الروبي (٢٠٠٨) أن مجموعة المسكات في المصارعة الرومانية من المجموعات الهامة والتي ينبغي على المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوها اهتماماً كبيراً من حيث التعليم والتدريب. (٢٢ : ٢١)

ويؤكد حمدان الكبيسي (٢٠١٠) لتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الأساس في عملية الصراع، إما المهارات الأخرى فهي مجموعة وسائل وتعليمات يحتوي على عناصر خاصة تسمى بالعناصر الفنية كوضع الجسم ووضع الرجلين وحركة القدمين واختلال التوازن والمسك وعمل القوس وهذه المبادئ الأساسية في تعليم لعبة المصارعة. (٦ : ٦٤)

كما يرى الباحث أن رياضة المصارعة تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على أسس ومبادئ علمية بالإضافة إلى الإهتمام الكبير بالتخطيط للبرامج التدريبية للإرتقاء بالنواحي الفنية أثناء أدائه للحركات وتدريبات الكاليسثينكس تنمي العقل والروح والجسد، أنصح الجميع بالقراءة عنها بشكل أعمق وممارستها نظراً لدورها في تغيير الجانب النفسي والجسدي، ولا بد من المواظبة على ممارسة الرياضة بكافة أشكالها وأنواعها لتكون أسلوب حياة وأساس حياة صحية سليمة.

وتعتبر تدريبات الكاليسثينكس Calisthenics نوع من أنواع تدريبات الجمباز وشكلاً من أشكال اللياقة البدنية التي تستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتحدي مستوى اللياقة البدنية. ويعود الأصل في تسمية الرياضة الكاليسثينكس بهذا الاسم إلى اسمها اليوناني كاليسثينكس، وهي كلمة يونانية مكونة من شقين كالوس، وتعنى الجمال، ويوستينوس، وتعني القوة، وهذا يعكس النتائج المرجوة من الرياضة التجميلية ألا وهو جمال ونحت الجسم وقوة العضلات. (٢٦ : ٥٩)

وتعمل تدريبات الكاليسثينكس على تقوية وتدريب العقل والجسم في آن واحد لأنها تساعد على تحسين المرونة واكتساب قوة العظام والعضلات والأربطة والمفاصل، بالإضافة إلى تحسين التوازن والتأزر الحركي وزيادة ضربات القلب وجودة اللياقة القلبية التنفسية. (٢٩)

وتكمن أهمية هذه التدريبات في زيادة قوة العضلات وتماسك الأربطة ومرونة المفاصل وحركات الجسم، وتعتبر كذلك من الرياضات التي تساعد على العودة من بعد الإصابات الرياضية التي تصيب العضلات والأربطة والمفاصل لتعود بشكل أقوى وأكثر ثباتاً وأقل عرضة للإصابة مرة أخرى. (٢٩)

وتعتمد تدريبات كاليسثينكس على تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها، والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول إلى الحد الأقصى من اللياقة البدنية. وتسعى إلى تحقيق هذا الهدف بطريقة علمية ومدروسة، حيث يتم تصميم التمارين بعناية لضمان النتائج الأمثل.

(٢٦: ٦٦)

كما أنها تساعد هذه التدريبات على تحسين قوة العظام والمفاصل أيضاً. فالجيش الأمريكي مثلاً يستخدم هذه التمارين الرياضية في تدريبهم الأساسي للمساعدة في بناء القوة، ولتجنب الإصابات. (٢٥: ١٤٧)

كما انها تعمل على زيادة قوة الجسم وقدرته على الاحتمال، حيث يتحتم على المتدرب تكرار التمرينات مراراً حتى يتعب ثم يريح عضلاته طوال الليل ليعيد الكرة اليوم التالي ولكنه يستغرق وقتاً أطول ليشعر بالإجهاد، وهكذا يكون قد طور قدرة عضلاته على الاحتمال بما في ذلك عضلات جهازه الدوري. (٢٥: ١٥١)

وتتميز هذه التدريبات بعدم حاجة المتدرب إلى أجهزة او معدات خاصة أو حتى أماكن مخصصة للتمرين كالملاعب، فكل ما يحتاجه هو وزن جسمه نفسه وأي أدوات متوفرة حوله في المنزل، لذا لا يضطر المتدرب إلى إلغاء التمرين بسبب بعد المسافة بينه وبين صالة الرياضة أو قلة النقود، فلا قيود تعوقه عن بناء جسده، بالإمكان التدرب في أي مكان وأي وقت. (٢٩)

وتتميز أيضاً بسهولة ممارستها من قبل المبتدئين، ويمكن للمتدرب تطويرها بما يلائمه، فعلى سبيل المثال: يمكنه زيادة صعوبة تمرين الضغط بأدائه بيد واحدة أو زيادة العادات، وهكذا في أي تمرين آخر. (٢٥: ١٧٥)

تتنوع أشكال تدريبات الكاليسثينكس فمنها تمارين الضغط البسيطة والمتوسطة والمعقدة، تمارين رفع الأقدام وتحريكها عكس الجاذبية، تمارين التعليق وسحب الجسم للأعلى، تمارين القرفصاء، القفز فوق جسم مرتفع، تمرين العقلة، تمرين الوقوف على اليدين، تمارين تعليق الجسم في الهواء. (٢٩)



ويذكر ان تدريبات الكاليسثنكس يحتوى منها على بعض اوضاع التدريبات التى تشمل:

- *push*
- *Pull*
- *Squat*
- *Flex*
- *bridge*

والتي يستطيع الناس من مختلف الأعمار ممارسة هذه التدريبات ففيها المراحل المبتدئة والبسيطة وفيها المراحل المتقدمة والمعقدة، ويستطيع الرجال والنساء ممارستها. فعلى سبيل المثال، باستطاعة الأطفال ممارسة تمارين الوقوف على الأيدي والقفز في المكان والتعلق على القضيب المعدني والمشي على الأيدي وعمل تمارين الضغط، بينما يمكن لكبار السن وذوي الأعمار المتقدمة ممارسة تمارين الضغط والعقلة وتمارين الكرة الطبية المتنوعة. (٢٨ : ٢١٤)

#### مشكلة البحث:

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. (١٧ : ١٢٥)

وتتميز رياضة المصارعة بتعدد وتنوع مهاراتها الفنية الامر الذي يتطلب قوة ومرونة وسرعة الاداء لتنفيذ الحركات والمهارات المختلفة، وتعتبر تدريبات الكاليسثينكس شكلاً من أشكال اللياقة البدنية ومن اكثر الحركات التي يمكن ان يستخدمها المصارع فى المباراة، حيث يبني عليها تنفيذ حركات من وضعى الصراع المختلفة، كذلك يستطيع المصارع الحصول على نقطة واحدة او نقطتين او أكثر فى حالة نجاح اداء المهارة، لذا تعتبر جزء مهاري رئيسي فى تدريبات المصارعة. (٢٢ : ١٠)

ويرى الباحث انه يجب على المدربين أن يعلموا المبتدئين والبراعم الأداء المهارى الصحيح لحركات المسكات منذ نعومة أظافرهم ثم بالتكرار لأداء هذه الحركات باستخدام الشاخص والزميل السلبي ثم الايجابي مع تصحيح الأخطاء سوف يثبت الأداء المهارى الصحيح لهذه المسكات لدى المصارعين المبتدئين والبراعم، ولقد حظيت مجموعة المسكات باهتمام الباحثين والمتخصصين في مجال المصارعة.

ويذكر علي فؤاد فائق (٢٠٢٠) أن المسكات تحتاج الى كل عناصر القوة العضلية، فمثلاً تحتاج الى عنصر تحمل القوة حينما يكون اللاعب مجهداً أثناء المباراة ويقوم بتنفيذها، وكذلك بعنصر القوة الانفجارية عندما يؤديها بشكل مفاجئ وسريع، وأيضاً عنصر القوة المميزة بالسرعة حينما يقوم اللاعب بعمل هذه المهارة بعد حركة إجماع، وأيضاً عنصر القوة القصوي حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهارة المسكات حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهارة إلا إذا أنتج قوة تكون أكبر من المقاومة المبذولة. (١١ : ٢٦)

ويضيف محمود السعيد راوي (٢٠١٩) نقلاً عن جيرمان وهانلي Jerman, Hanly (٢٠٠١) ان المصارع يحتاج الى قدر كبير من القوة العضلية حتى يتمكن من اداء مهارات المصارعة بطريقة ملائمة وقدرة عالية. (٢٢ : ٦)

لذا فإن ضمان نجاح أداء تلك المسكات يتطلب قوة خاصة تضمن التغلب على مقاومة المصارع المنافس بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للمصارعين من خلال استخدام أفضل تمارين مقترحة مشابهة للأداء بتدريبات الكاليسثينكس وهي تعتبر من الوسائل التدريبية في هذا المجال، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين، لذا يرى الباحث تناول هذا الموضوع لأهميته القصوى في تطوير الأداء المهاري بلعبة المصارعة من خلال تطوير المستوى البدني للمصارعين ولاسيما القوة الخاصة. (١٣ : ٢)

ومن هذا المنطلق ومن خلال عمل الباحث بمجال تدريب المصارعة أن للمسكات دور كبير في إحراز الفوز بالنزالات الخاصة بالمصارعة وأن القوة الخاصة تتداخل بشكل مباشر بكافة عناصرها وارتباطها مع بعضها لتنفيذ تلك المسكات على أفضل ما يمكن والمتطلبات البدنية الخاصة بالمصارع ويمكن تطويرها وتحسين مستوى المسكات لديهم من خلال إدخال وسائل جديدة مثل تدريبات الكاليسثينكس، وعند تطبيق المصارع للمسكات بالرغم من إتقانه النواحي الفنية والخطية قد تكون القوة الخاصة ضعيفة أو غير مرتبطة مع بعضها في بعض الجوانب، مما يؤدي إلى هدر الفرص المتاحة لتحقيق النتائج الجيدة، فضلاً عن قلة استعمال البعض من المدربين في التدريب إلى الوسائل والأساليب العلمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة، لذلك رأى الباحث الخوض في هذا البحث من حيث استعمال وسيلة تدريبية وفق أسس علمية لتطوير القوة الخاصة والأداء المهاري لبعض مسكات المصارعة الرومانية الأكثر إحرازاً للنقاط وهذا ما يسعى اليه كل مصارع لحسم النزال والفوز.

وإيماناً من الباحث في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها، رأى أن استخدام تدريبات الكاليسثينكس محاولة منه لتوضيح فيما إذا كان هناك أثراً لاستخدام هذه



التدريبات لتطوير وتحسين القوة الخاصة والأداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الرومانية.

**أهمية البحث:**

وتبرز أهمية هذا البحث والحاجة إليه، فيما يلي:

**أولاً: الأهمية العلمية:**

تتضح الأهمية العلمية للبحث كونه محاولة تُسهم في:-

- 1- معرفة أهمية تدريبات الكاليسثنيكس لتحقيق بعض أهداف رياضة المصارعة.
- 2- معرفة المدربين استخدام تدريبات الكاليسثنيكس في تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الرومانية.
- 3- البحث يأتي إستجابة لمسايرة اتجاه التدريب الحديث الذي ينادى بتطوير البرامج التدريبية.
- 4- الاستفادة من نتائج البحث في العاب أخرى كونه من الموضوعات الجديدة على المكتبة العربية.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

كما ان للبحث أهمية تطبيقية تتمثل في كونها:

- 1- تقديم مقترحات للمؤسسات الرياضية بشأن علاج أوجه القصور والضعف في انخفاض مستوى المهارات الفنية والبدنية في رياضة المصارعة.
- 2- تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة المصارعة.
- 3- توجه أنظار مدربي المصارعة إلى التركيز علي الأداء الفني الصحيح للمهارات الفنية ومستوى الاداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الرومانية .

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس في تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الرومانية.

## فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في تطوير القوة الخاصّة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعديّ.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في تطوير الأداء المهاريّ لبعض مسكات المصارعة الرومانيّة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعديّ.

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### - البرنامج التدريبي:

يعرفه مفتي إبراهيم حمادة (١٩٩٨م) الخطوات التنفيذيّة في صورة أنشطة تفصيليّة من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (٢٣: ١٢٤)

### - تدريبات الكاليسثنيكس (Calisthenics):

هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبيّة الأرضيّة وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضيّة ولا تستخدم أوزاناً للرفع، وذلك لمساعدة المتدرب في السيطرة على جسده، والتحكم بعضلاته، وتحفيز العضلات وخاصّة الحركيّة منها لإكسابها القوة، والتناسق، والرشاقة اللازمة. (٢٦: ٤٧)

### - المصارعة:

هي نزال بين اثنين من المصارعين خلال ثلاث جولات مدة كل منها دقيقتين وتنتهي المباراة قبل الوقت المحدد عند تثبيت الكتفين أو التعدد الاخطاء أو الاستبعاد وإذا انتهت ولم يحصل اي من المصارعين على ثلاث نقاط يتم لعب وقت اضافي. (٥: ٣٩)

### الدراسات السابقة:

1- دراسة ايهاب فوزي البدوي وآخرون (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان منحنى التدرج في القوة كأساس للارتقاء لدى ناشئات رياضة المصارعة، هدفت البحث الى تحديد درجات معيارية (القوة العضلية) لانتقاء لاعبات المصارعة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، وبلغ حجم العينة الاساسية (٩٠) لاعبة تحت (١٤) سنة بالاضافة الى إختيار (١٦) لاعب للدراسة الاستطلاعية، وكانت أهم نتائج الدراسة اوضحت الفروق بين المستويات (ممتاز - جيد جداً - جيد - متوسط - ضعيف) للناشئات.

٢- دراسة عبدالهادى حسن عبدالهادى (٢٠٢٢م) (٨) بعنوان تأثير استخدام المقاومات المرنة على تطوير القدرة العضلية للاعب المصارعة، هدفت الدراسة تاثير تدريبات المقاومات المرنة على بعض المتغيرات البدنية لدي لاعب المصارعة الرومانية، وبلغ حجم العينة الاساسية (٢٠) مصارع كما بلاغت العينة الاستطلاعية (٥) مصارع من نادى الشبان المسلمين ببناها والمقيدين بالاتحاد المصرى للمصارعة، وكانت أهم نتائج الدراسة أن لتدريبات المقومات المرنة المطبق على العينة التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية(تحمل سرعة، تحمل قوة ، تحمل اداء، تحمل هوائى وسرعة انتقالية، سرعة قصوى، قوة مميزة بالسرعة)، كما اسفرت النتائج لتدريبات المقومات المرنة المطبق على العينة التجريبية تحسناً معنوياً فى الاستجابات الوظيفية (الجهاز التنفسى) والمهارية.

٣- دراسة فاتن محمد احمد (٢٠٢٠م) (١٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي للجمباز (الكاليسثنيكس) على قدرة الربط الحركى وجملة الحركات الارضية لناشئات الجمباز، ويهدف البحث الي بناء برنامج تدريبي لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات ومعرفة اثره على قدرة الربط الحركي ومستوى الاداء للحركات الارضية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات بالنادي الأهلي والبالغ عددهم قبل إجراء التجربة الأساسية (١٠) ناشئات، واستخدم المنهج التجريبي واهم النتائج نصت على الاستفاده من تدريبات الربط الحركي لتنمية مستوى ناشئات الجمباز، وأهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجمباز المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ٧ سنوات هي القدرة على الربط الحركي كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات الربط الحركي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات التوافقية واداء الحركات الارضية(قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

٤- دراسة علي سلمان عبد الطرفي، محمد خالد (٢٠١٩م) (١٠) بعنوان استعمال وسائل تدريبية وفق تمارين خاصة لتطوير المرونة واداء مهارات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين بأعمار (١٤-١٥) هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية تتلاءم مع عينة البحث، التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير المرونة الخاصة، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير اداء مسكة الخطف، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٤٠) مصارع تنحصر اعمارهم من (٩-١٦) سنه، وكانت أهم نتائج الدراسة ان الوسائل التدريبية المصممة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة وتتميز هذه الوسائل الاختبارية بسهولة التطبيق عليها كذلك تعطي نتيجة رقمية صادقة.

٥- دراسة محمود السعيد الراوى (٢٠١٩م) (٢٠) بعنوان فاعلية استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكلينش لدى لاعبي المصارعة الرومانية، هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض الوسائل التدريبية لتطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش)، والتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض الوسائل التدريبية لتطوير تحمل القوة الخاصة وفعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للاعبى المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة الاساسية (٣٠) مصارع كما لاغت العينة الاستطلاعية (١٠) مصارع بناوي بالمشروع القومى للناشئين بمحافظة القليوبية، وكانت أهم نتائج الدراسة أن تدريب المقاومة له كبير الأثر فى تطوير تحمل القوة الخاصة لدى المصارعين، التدريب على استخدام اشكال مخلقة من مهارة الكلينش خلال المباراة يضع الخصم تحت ضغط بدنى ومهارى كبير يجعله أكثر عرضة لإرتكاب اخطاء فنية وقانونية تخدم مصلحة المصارع خلال المصارعة، وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (بدنى - مهارى).

٦- دراسة غزوان كريم خضير واخرون (٢٠١٨م) (١٣) بعنوان أثر التحمل النفسى والتدريب بالحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة، هدفت الدراسة التعرف على أثر الصلابة النفسية وهذه التمرينات الخاصة باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٢) مصارع، وكانت أهم نتائج أن هناك اثر ايجابي لمقياس التحمل النفسى على الأداء الفني للاعبين، للوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) الأثر الايجابي في تطوير الأداء الفني لبعض المسكات قيد الدراسة للفئة العمرية (الشباب)، الأثر الايجابي للوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) في تطوير القوة الخاصة والذي أدى إلى تحسينها وبشكل ملحوظ.

٧- دراسة محمود السعيد الراوى (٢٠١٦م) (٢١) بعنوان تأثير استخدام تدريبات البيلاتس للحفاظ على المكتسبات التدريبية لدى المصارعين، هدفت الدراسة الى وضع مجموعة من تمرينات البلايس والتعرف على مدى تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين ومستوى الاجهاد العصبى و تحسن مستوى الاداء المعارى لمهارة السنثير الامامى، وبلغ حجم العينة الاساسية (٤٠) مصارع كما لاغت العينة الاستطلاعية (١٢) مصارع من جمعية الشبان المسلمين ببها محافظة القليوبية، وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات

البلاستس لها تاثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدانية بالاضافة الى تحسين الجانب النفسى والاقلال من الاجهاد العصبى مما يحسن مستوى الاداء المهارى لدى المصارعين.

٨- دراسة ارينيو ليتريكو وآخرون Irineu Loturco (٢٠١٤م) (٢٧) بعنوان دراسة مقارنة بين تأثير تدريب القوة التقليدية والتدريب المركب باستخدام تدريبات القوة والقدرة على أداء العدو، استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) لاعب، تمثلت أهم النتائج أن التدريب المركب أثر ايجابياً على اداء العدو بدرجة أعلى من تأثير القوة التقليدى.

#### أجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

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

#### - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في المصارعين الشباب من سن (١٨ - ٢٠) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (١٧) مصارع.

#### - عينة البحث:

قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي استطاع الباحث أخذ موافقات أدارية وعمل مقابلات شخصية معهم، حيث بلغ حجم عينة البحث الاساسية (١٠) مصارعين من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها والتي خضعت للبرنامج المقترح بأستخدام تدريبات الكاليسثتيكس، في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) مصارعين تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء الدراسة الاستطلاعية للاختبارات، وتم استبعاد عدد (٢) مصارع لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)  
توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
٥٨,٨٢%	١٠	عينة البحث الأساسية
٢٩,٤١%	٥	عينة البحث الإستطلاعية
١١,٧٧%	٢	عينة البحث المستبعدة
١٠٠%	١٧	مجتمع البحث

يوضح من جدول (١) عدد أفراد الدراسة الأساسية وكذلك عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وافراد عينة البحث المستبعدة ومجتمع البحث الكلي.

• شروط إختيار الباحث عينة البحث:

- أن يكون المصارعين مسجلا بمنطقة القليوبية للمصارعة.
- أن يكون المصارعين من مرحلة الشباب من سن (١٨ - ٢٠) سنة.
- أن يكون قد شارك في بطولات الجمهورية.
- يستطيع أفراد العينة أداء المهارات الحركية المختارة بمستوى عالي من الكفاءة.
- أن يكون لدي أفراد العينة المختارة الرغبة في الأشتراك في مجموعة البحث.

- مجالات البحث:

١. المجال البشري: المصارعين الشباب من سن (١٨ - ٢٠) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية.
٢. المجال الزمني: من فترة (٢٠٢٣/٧/١٥م) ولغاية فترة (٢٠٢٣/١٠/١٦م)
٣. المجال المكاني: بنادى جمعية الشبان المسلمين ببناها.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لافراد عينة البحث (مرفق ٢).
- استمارة تقييم القوة الخاصة والأداء المهارى للمسكات لدى عينة البحث (مرفق ٣).
- استمارة اسطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس (مرفق ٤).



### ثانياً: الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- بساط مصارعة قانوني.
- الاحبال المطاطة.
- مقاعد سويدية.
- كرات طبية وبالونات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة .

### ثالثاً: الأختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

من خلال مراجعة المصادر والمراجع العلمية المتخصصة والأطلاع على بعض الدراسات السابقة واعتمد الباحث على مجموعة من اختبارات المستوى المهارى للمسكات فى المصارعة الرومانية وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

#### أ- الأختبارات والقياسات المستخدمة لقياس القوة الخاصة:

##### ١- قياس القوة القصوى للقبضة:

- اسم الاختبار: القوة القصوى للقبضة.
- الهدف الاختبار: قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).
- الأدوات المستخدمة: (جهاز دايونوميتر (Grip Danometer).
- تعليمات الأداء: يمسك المصارع بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلا عن الجسم، ويقوم المصارع بالضغط بقبضة اليد على دايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.
- طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الدايونوميتر كقيمة القوة لعضلات الأصابع للمصارع، وتقاس بالكم. (٧: ١٢٧)

##### ٢- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجل والجذع

- اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية زنة (٣ كجم) لأبعد مسافة عالياً خلفاً من الوقوف.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والبطن والجذع والذراعين.
- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (٣كجم)، طباشير، شواخص، شريط قياس.
- مواصفات الأداء: ترسم نقطة البداية لمجال الرمي بقياس (١٥) متراً ويتخذ المصارع وضعة عند نقطة البداية متخذاً وضع الوقوف المعاكس لمجال الرمي بان يمسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر مع تشكيل زاوية (٩٠ درجة) في مفصلي المرفقين اليمنى واليسرى للذراعين مع انثناء قليل في مستوى مفصل الركبتين وميلان الجذع قليلاً اماماً، مع إعطاء إشارة البدء من

قبل القائم على الاختبار، يقوم المصارع المختبر بمد الرجلين والجذع والذراعين ورمي الكرة الطبية باليدين الممدودتين عالياً خلفاً من فوق الصدر، ويعطي المصارع المختبر محاولتين.

- طريقة التسجيل: يتم تسجيل المسافة بوساطة شريط قياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية، اذ يتم احتساب (متوسط الدرجة للمحاولتين). (٧: ١٣١)

### ٣- قياس القوة المميزة بالسرعة:

- اسم الاختبار: الرمية الخلفية (السنتر الخلفي).
  - الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية.
  - الأجهزة والأدوات: شاخص مصارعة، ساعة إيقاف، بساط مصارعة.
  - مواصفات الأداء: يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً ممسكاً الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ احتساب زمن الأداء ويقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية (السنتر الخلفي) بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعرض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء ثلاث مرات .
  - طريقة التسجيل: يعطى اللاعب ثلاثة محاولات ويسجل أفضلها لأقرب (٠.٠١) ثانية.
- (٢: ٣٩)

### ٤- قياس تحمل القوة:

- اسم الاختبار: الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة.
  - الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة.
  - الأجهزة والأدوات: شاخص مصارعة، ساعة إيقاف، بساط مصارعة.
  - مواصفات الأداء: يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ للأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة.
  - طريقة التسجيل: يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة.
- (٢: ٤٧)

ب- الأختبارات والقياسات المستخدمة لقياس الاداء المهارى للمسكات فى المصارعة:

١- اختبار مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم:

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة السحب والدخول على منتصف الجسم على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين.

- الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمسكة السحب والدخول على منتصف الجسم.
- الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة، صافرة.
- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (١).
- طريقة التسجيل: يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة.



الشكل (١)

يوضح أداء مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم

٢- اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف):

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين.

- الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).
- الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة، صافرة.
- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (٢).

- طريقة التسجيل: يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



الشكل (٢)

يوضح أداء مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

٣- اختبار مسكة الدخول على الخصر:

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة الدخول على الخصر على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمرار تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين.

- الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمسكة الدخول على الخصر.

- الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة، صافرة.

- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة

كما مبين في الشكل (٣).

- طريقة التسجيل: يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة.



الشكل (٣)

يوضح أداء مسكة الدخول على الخصر

### - تقييم الأداء الفني (المسكات):

ان تقييم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقييم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة فيديوياً ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها. (١٥ : ٤٢)

وقد استخدم الباحث طريقة التصوير بالفيديو لان هذه الطريقة تتيح إعادة المهارة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص الأمر الذي يعطي دقة اكبر لعملية التقييم، اذ تم تطبيق المسكات المختارة في البحث (مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم، ومسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)، ومسكة الدخول على الخصر) من قبل عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) مصارعين، وتم تصوير الأداء الفني للمسكات بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد (٢م) عن البساط وارتفاعها (١.٢٠م) ووضعت بصورة جانبية لكي تتم مشاهدة جميع المسكات، ثم تم إرسال الأقراص المرنة الى المقومين في لعبة المصارعة الرومانية لتقييم فن الأداء، علما ان درجة التقييم من (١٠) درجات وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المسكة باستمارة تقييم خاصة وكما يأتي (الوضع الابتدائي (٤درجة)، القسم الرئيسي (٣درجة)، الوضع النهائي (٣درجة)).

### - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٥/٧/٢٠٢٣م وحتى ١٠/٨/٢٠٢٣م على عدد (٥) مصارعين من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وأستهدفت هذه الدراسة لإجراءات التالية:-

#### • الإجراءات الإدارية:

قام الباحث بالتواصل مع الجهاز الفني والإداري لإجراء الموافقات الإدارية بخصوص مواعيد تطبيق التجربة على عينة البحث.

#### • الإجراءات التنظيمية:

قام الباحث بالاستعانة ببعض المساعدين لإجراء التجربة بغرض:-

- إجراء القياسات القبلية والبعدية وتسجيل الاختبارات.

- مساعدة الباحث في تجهيز وإعداد وتنفيذ التجربة.

#### • التعليمات والإرشادات:-

- التنبيه على كل عينة البحث بالتواجد في مكان إجراء القياس في الموعد المحدد.

- معرفة المعوقات التي تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.



- التأكد من مدى سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.  
- التعرف على الوقت اللازم لأداء التمارين بالوسيلة التدريبية (تدريبات الكاليسثيكس) وأجراء الاختبار

- شرح تعليمات الاختبارات قبل البدء في التنفيذ.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات كالصدق والثبات علي النحو التالي:

أولاً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

١- الصدق: قام الباحث باستخدام صدق التمايز حيث قام بتطبيق الاستمارة على (٥) لاعبين من الحاصلين على ميداليات في بطولات الجمهورية وحساب الفرق بين متوسطين درجات اللاعبين الحاصلين على الميداليات (عينة مميزة) ومتوسط درجات المجموعة (غير مميزة) وهم الحاصلين على اول وثاني جهورية وعددهم (٥)

### جدول (١٠)

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

م	الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	قياس القوة القسوى للقبضة	٦,٠٤٠٠	١,٦١٠٢٨	٤,٢٨٠٠	.60992	1.76000	*2.891
٢	القوة الانفجارية لعضلات الرجل والجذع	١٢,٢٠٠٠	٢,١٦٧٩٥	١٦,٠٠٠٠	1.58114	3.80000-	*5.729-
٣	القوة المميزة بالسرعة	٤,٤٠٠٠	.89443	٦,٠٠٠٠	0.84761	1.60000-	*4.000-
٤	تحمل القوة	١٢,٤٠٠٠	١,٥١٦٥٨	١٤,٨٠٠٠	.83666	2.40000-	*2.449-

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

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (-\*٢,٤٤٩٩, 2.891\*) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

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

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ن=٥

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	قياس القوة القسوى للقبضة	6.0400	1.61028	٦,١٨٠٠	١,٣٥٣٥١	*0.996
٢	القوة الانفجارية لعضلات الرجل والجذع	12.2000	2.16795	١٢,٨٠٠٠	١,٩٢٣٥٤	*.849
٣	القوة المميزة بالسرعة	4.4000	.89443	٤,٤٠٠٠	.54772	*0.944
٤	تحمل القوة	12.4000	1.51658	١٢,٠٠٠٠	.70711	*.860

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



يتضح من جدول (١١) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٨٦٠, \*٠,٩٩٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.  
ثانياً - حساب المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء المهاري:

١- حساب الصدق

جدول (١٢)

صدق التمايز لاختبار مستوى الأداء المهاري

ن = ٢٠، ن = ٥

م	الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		ف	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	السحب والدخول على منتصف الجسم	٦,٢٠٠٠	.44721	٨,٦٠٠٠	.89443	2.40000-	*9.798-
٢	مسكة الرمي من فوق الصدر	٥,٨٠٠٠	.44721	٨,٨٠٠٠	.83666	3.00000-	*9.487-
٣	مسكة الدخول على الخصر	٥,٦٠٠٠	.54772	٧,٨٠٠٠	.44721	2.20000-	*11.00-

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

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (-١١,٠٠٠ ، -٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المهارية قيد البحث.

٢- حساب الثبات

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

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لستوى الأداء المهاري ن = ٥

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	السحب والدخول على منتصف الجسم	6.200	.44721	٦,٨٠٠٠	.83666	*.٨٨١
٢	مسكة الرمي من فوق الصدر	5.800	.44721	٥,٤٠٠٠	.70711	*.٨٦٥
٣	مسكة الدخول على الخصر	5.600	.54772	٥,٧٠٠٠	١,١٤٠١	*.٩٤٠

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

يتضح من جدول (١٣) أنه يوجد ارتباط تام بين التطبيقين الأول والثاني حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٨٨١ ، \*٠,٩٤٠) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

### البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٤):

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثيكس بالاعتماد على الدراسات السابقة بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بأراء عدد من الخبراء وعددهم (٥) في مجال تدريب المصارعة (مرفق ١) وبناء على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التدريبية حتى أصبحت في صورتها النهائية.

### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء على محتوى تدريبات الكاليسثيكس (ن=٥)

التمارين										المحاور	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم التمرين	محتوى تدريبات الكاليسثيكس
٤	٤	٥	٥	٤	٥	٥	٤	٥	٥	تكرارها	
%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية %	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم التمرين	
٥	٥	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	تكرارها	
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %	
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رقم التمرين	
٥	٥	٤	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	تكرارها	
%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %	
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	رقم التمرين	
٥	٤	٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	تكرارها	
%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية %	
						٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم التمرين	
						٥	٥	٤	٥	تكرارها	
						%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	النسبة المئوية %	

يتضح من جدول (٢) أن جميع التدريبات قد حققت نسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠٪): (١٠٠٪) مما يعني أنها على درجة عالية من الصدق، وبهذا تمكن الباحث من تحديد التدريبات المقترحة حيث أرتضى الباحث نسبة (٨٠٪) للموافقة، وبذلك تم تحديد تدريبات الكاليسثيكس طبقاً لآراء الخبراء ثم وضعت في وحدات تدريبية باستخدام التدريبات المقترحة، ووزعت التدريبات علي الوحدات التدريبية واصبحت في صورتها النهائية (مرفق ٤).

### - الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثيكس على تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للمسكات لدى المصارعين الشباب.

### - أسس بناء البرنامج:

- ١- أن يتناسب المحتوى مع هدف البرنامج الذي وضعه من أجله.
- ٢- أن تتناسب التدريبات مع السن والجنس وقدرات عينة البحث.
- ٣- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- أن يتصف البرنامج بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
- ٥- مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيراً وإيجابية.
- ٦- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج وعوامل الامن والسلامة.
- ٧- توفير المساعدين بالعدد المناسب والتأكد من التزام كل فرد بالمطلوب منه.
- ٨- التشجيع الدائم والمستمر من الباحث والمساعدین للمصارعين.

### بناء البرنامج التدريبي المقترح:

#### - مكونات البرنامج:

إشتمل البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات الكاليسثتيكس تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للمسكات لدى المصارعين الشباب، ووزعت علي الوحدات التدريبية.

#### - الفترات الزمنية للبرنامج:

في ضوء المراجع العلمية والدراسات لسابقة تم تحديد الفترات الزمنية للبرنامج علي النحو التالي:

- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسبوع.
- المرحلة السنية تحت (١٨-٢٠) سنة.
- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد).
- مكان تطبيق البرنامج (جمعية الشبان المسلمين ببها محافظة القليوبية).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.
- زمن البرنامج ككل (١٤٤٠) دقيقة.
- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية:-
  - الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة.
  - الجزء الرئيسي (٤٠) دقيقة.
  - الجزء الختامي (التهدة) (١٠) دقيقة.

جدول (٣)

التوزيع الزمني لمحتوى للوحدات التدريبية للبرنامج المقترح

إجمالي الزمن	عدد الوحدات	الزمن	عناصر الوحدة	
٢٤٠ ق	٢٤ وحدة	١٠ ق	(الإحماء)	الجزء التمهيدي
٩٦٠ ق		٤٠ ق	تدريبات الكاليسثيكس المقترحة	الجزء الرئيسي
٢٤٠ ق		١٠ ق	التهدئة	الجزء الختامي
١٤٤٠ ق		٦٠ ق	إجمالي زمن الوحدة	

يوضح من الجدول (٣) جوانب الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح، وقد كانت أعلى زمن للجزء الرئيسي (تدريبات الكاليسثيكس) بنسبة (٩١.٧%) بزمن قدره (٩٦٠) من إجمالي زمن (١٤٤٠) دقيقة.

جدول (٤)

نموذج للوحدة التدريبية (خلال الاسبوع الاول) من البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثيكس

الشهر: الاول					الوحدة رقم (١) من البرنامج المقترح	زمن الوحدة: ٦٠ ق
الأسبوع: الاول						
اليوم: الاثنين						
تبدأ العمل	الجموعه	الراحة	التكرار	زمن		
				١٠ ق	- الاحماء والجري الخفيف.	١ الجزء التمهيدي
متوسط :٧٠% ٧٥%	٢	١٠ث	٨	٤٠ ق	التمرين رقم (١)	٢ الجزء الاساسي
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (٤)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (٦)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (٨)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (١١)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (١٧)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (٢١)	
	٢	١٠ث	٨		التمرين رقم (٢٨)	
				١٠ ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣ الجزء الختامي

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد اختبار وتحديد الاختبارات والمقاييس قيد البحث على عينة قوامها (١٠) من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين بينها للمرحلة العمرية من (١٨ - ٢٠) سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

### خطوات تنفيذ البحث

لقد تم تنفيذ القياسات لجميع افراد العينة تحت نفس الظروف وبنفس الامكانيات:-

#### - القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات الخاصة بالبحث على عينة البحث يوم (٢٠٢٣/٨/١٠م) حتى (٢٠٢٣/٨/١٢م) لمتغيرات البحث فى القوة الخاصة والأداء المهارى للمسكات قيد البحث.

#### - تطبيق دراسة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث فى الفترة من (٢٠٢٣/٨/١٤م) حتى (٢٠٢٣/١٠/١٣م) بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ولمدة شهرين، وذلك على عينة البحث الأساسية، بجانب البرنامج التدريبى التقليدى المتبع.

#### - القياسات البعدية:

تم تنفيذ القياسات البعدية على مجموعة البحث الأساسية وذلك خلال الفترة من (٢٠٢٣/١٠/١٤م) حتى (٢٠٢٣/١٠/١٦م) وبنفس الترتيب القياسات القبلية وتحت نفس الظروف والمكان.

#### - المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (Excell) لتحليل ومعالجة البيانات إحصائياً.

- ١- المتوسط الحسابي Mean .
- ٢- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- ٣- اختبار "ت" T.Test .
- ٤- نسب ومعدلات التحسن Ratios & Rates Test .

### عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

تحقيقاً لهدف البحث ووصولاً لتحقيق فروضه وفى حدود ما توصل اليه الباحث من بيانات خلال المنهج المستخدم وعينة البحث وادوات جمع البيانات المختارة والتحليل الاحصائى المستخدم يعرض الباحث فروض البحث ومناقشتها.

### أولاً: عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الاول:

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الأول الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في تطوير القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث)

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	اتجاه الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س			
قوة القبضة (يمين)	الكجم	3.95	59.2	٤,٢٥	٦٦,٤	7.2	٥,١٠١	القياس البعدي
قوة القبضة (اليسرى)	الكجم	3.24	51.2	٣,٥٧	٥٦,٤	5.2	٧,٠٣١	
القوة الانفجارية	المتر	1.21	8.32	١,٤٦	٩,٥٦	1.24	٢,٥٤٦	
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	1.16	9.00	١,٠٨	٧,٤٦	1.54-	٣,٤٣٣	
تحمل القوة	الثانية	2.02	18.0	٢,١٣	٢٢,٤	4.4	٤,٣١٤	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٥

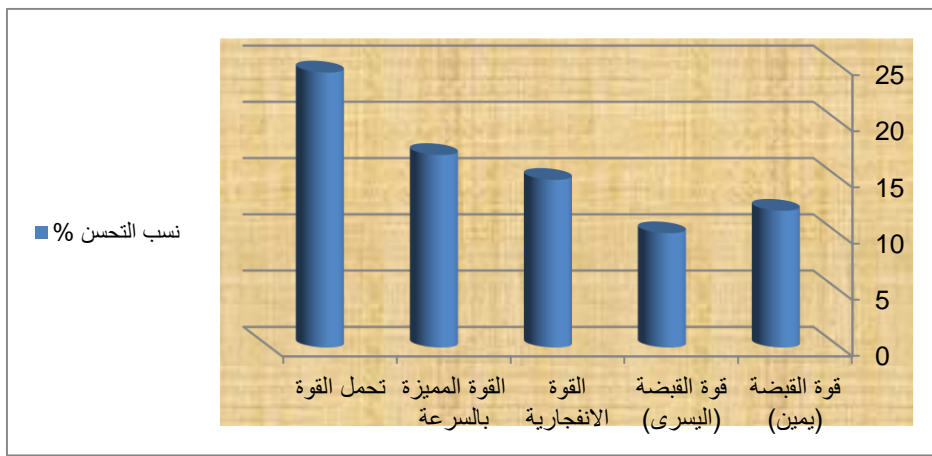
يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥٤٦ : ٧.٠٣١) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لتأثرها بالبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس.



جدول (٦)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن %	اتجاه التحسن
قوة القبضة (يمين)	الكجم	59.2	٦٦,٤	12.16%	القياس البعدي
قوة القبضة (اليسرى)	الكجم	51.2	٥٦,٤	10.16%	
القوة الانفجارية	المتر	8.32	٩,٥٦	14.90%	
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	9.00	٧,٤٦	17.11%	
تحمل القوة	الثانية	18.0	٢٢,٤	24.44%	



شكل (٤)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث)

ويتضح من جدول (٦) والشكل رقم (٤) أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى القوة الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن والتاثير الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس، حيث حصل اختبار تحمل القوة على أعلى نسبة تحسن بقيمة (٢٤.٤٤%)، بينما حصل اختبار القوة المميزة بالسرعة على نسبة تحسن بقيمة (١٧.١١%)، وحصل اختبار القوة الانفجارية على نسبة تحسن بقيمة (١٤.٩%)، وحصل اختبار قوة القبضة (يمين) على نسبة تحسن بقيمة (١٢.١٦%)، وحصل اختبار قوة القبضة (اليسرى) على نسبة تحسن بقيمة (١٠.١٦%).

كما يرجع الباحث هذه الفروق الداله إحصائياً في متغيرات القوة الخاصة الى التأثير الإيجابي للتدريبات الكاليسثنيكس وما يحتوي من تدريبات متنوعة التي ساهمت في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالعضلات العاملة قيد البحث وذلك من خلال ما يتعرض له المصارع نتيجة التدريبات المقترحة التي تؤدي بنفس المسار الحركي لحركات والمهارات في المصارعة الرومانية.



ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضي الحديثة يهدف إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس علاوة على التركيز تلك القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركي الخاص بذلك النشاط والذي ينعكس على تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة. (١٢: ١٧١)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه حمدان رحيم (٢٠٠٨) أن القوة العضلية تعد عاملاً حاسماً لكثير من مواقف المصارعة لأنها تمثل إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (٤: ٦)

ويعزو الباحث التنمية التي ظهرت من خلال الاختبارات وخاصة في الاختبارات البعدية لانتظام أفراد عينة البحث على وفق الأسس العلمية بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب على وفق الصيغ العلمية الصحيحة يكون له أثر إيجابي على المتدربين.

ويشير لؤي ساطع (٢٠٠٥) ان مرحلة الإعداد الخاص من المراحل المهمة للرياضي في الوصول الى أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي فضلاً عن السمات الإرادية والخلفية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضة. (١٦: ١٢٥)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩) ان المهارة هي عصب الأداء في كل رياضة وانجازها يعتمد على الأعداد البدني، وأن تحسن القوة المميزة بالسرعة تتطلب القوة والسرعة في آن واحد من اجل التغلب على المقاومات المطلوبة، اما تطور تحمل القوة وذلك كان نتيجة التدريبات وفق أنظمة الطاقة معتمدا على زمن مدة دوام النظام فضلاً عن التركيز في هذه التدريبات على الوسيلة التدريبية وطبيعة أداء تلك التمرينات الخاصة، اذ يقع تحت التحمل اللاهوائي لأنشطة التي تطلب تنميتها وتطويرها كل من تحمل السرعة وتحمل القوة. (٢: ١٨٦)

وهذا ما يؤكد عليه طلحة حسام الدين وآخرون (٢٠١١) الى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات وأساليب تطبيقها، اذ ان أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية ومن تلك المتغيرات مثلا التغيير في عدد التكرارات او عدد المجاميع او من خلال شدة الحمل المستخدم في سرعة أداء التمرين وفترات الراحة. (٧: ٥٢)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من ايهاب فوزى البدوي، محمد سعد غرابية، ايمان محمد حماد (٢٠٢٢) (٤)، عبدالهادي حسن عبدالهادي (٢٠٢٢) (٨)، محمود السعيد الراوي (٢٠١٩) (٢٠) غزوان كريم خضير وآخرون (٢٠١٨) (١٣) على ان التركيز على التدريبات التي تم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الأداء الرياضي والتي تشارك فيها

الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعا لمقدار المقاومة ستزداد مقدرة الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة والتغلب عليها، مما يؤدي الى تحقيق أفضل مستوى ممكن. وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في تطوير القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص على انه توجد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في تطوير الأداء المهارى لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب (عينة البحث)

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	اتجاه الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
السحب والدخول على منتصف الجسم	الدرجة	5.3	0.996	٧,٤	٠,٩٥٦	2.1	٢,١١٧	القياس البعدي
مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	الدرجة	5.6	0.894	٧,٦	٠,٩٦١	2.0	٦,٣٢٥	
مسكة الدخول على الخصر	الدرجة	4.9	0.746	٨,١	١,٠٣٥	3.2	٤,٨١١	

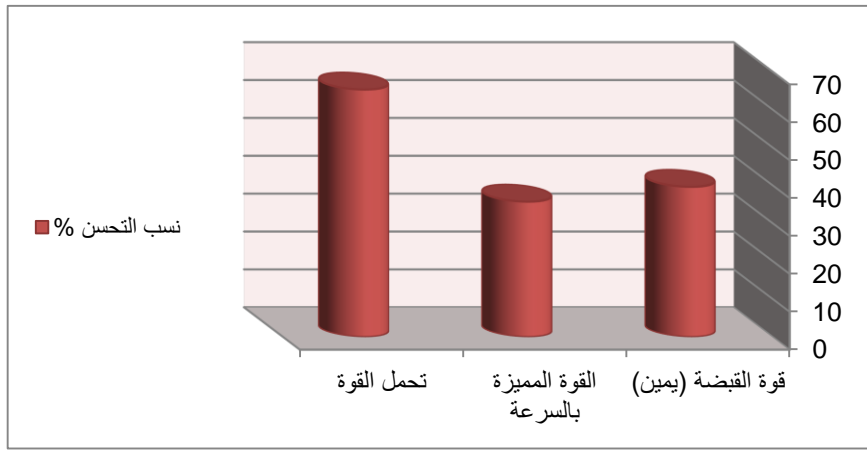
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١١٧ : ٦.٣٢٥) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لتأثرها بالبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس.

جدول (٨)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن %	اتجاه التحسن
السحب والدخول على منتصف الجسم	الدرجة	5.3	٧,٤	39.62%	
مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	الدرجة	5.6	٧,٦	35.71%	
مسكة الدخول على الخصر	الدرجة	4.9	٨,١	65.31%	



شكل (٥)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب

ويتضح من جدول (٨) والشكل رقم (٥) أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لبعض مسكات المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس حيث حصل اختبار مسكة الدخول على الخصر على أعلى نسبة تحسن بقيمة (٦٥.٣١%)، بينما حصل اختبار السحب والدخول على منتصف الجسم على نسبة تحسن بقيمة (٣٩.٦٢%)، وحصل اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) على نسبة تحسن بقيمة (٣٥.٧١%).

ويرجع الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس في تحسين مستوى الأداء للمصارع المهاجم إذ إن التدريب على هذه الوسيلة ولمدة تنفيذ البرنامج المقترح ساعد على التكيف بوجود هذه الوسيلة، حيث تعمل على زيادة سرعة الأداء لديه وتطبيق

المسكة كاملةً يعود على هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديه سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الجسم والتدريب عليها باستمرار يعطي أفضلية للاستجابة الحركية عند الأداء وزيادة قابليات المصارع من التحليل واستيعاب الوضعيات الخاصة بالأداء والتصرف طبقاً لها أن رفع عمليات التحليل واستيعاب الوضعيات والتصرف طبقاً لها وما يرتبط بها من قابليات رد الفعل والتغير والمعرفة المبكرة للقابليات التكتيكية الأساسية وما يرتبط بها من التوقع الحركي تعملان على تطوير سرعة الاستجابة الحركية بدرجة كبيرة.

وهذا يتفق مع ما تؤكدته دراسة غزوان كريم وآخرون (٢٠١٩) إن لضمان نجاح أداء تلك المسكات يتطلب قوة خاصة تضمن التغلب على مقاومة المصارع المنافس بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للمصارعين من خلال استخدام أفضل تمارين مقترحة مشابهة للأداء وهي تعتبر من الوسائل التدريبية في هذا المجال، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين.

(١٣ : ١٩)

ويرى الباحث أنه عند تطبيق المصارع للمسكات بالرغم من إتقانه النواحي الفنية والخطية قد تكون القوة الخاصة ضعيفة أو غير مرتبطة مع بعضها في بعض الجوانب، مما يؤدي إلى هدر الفرص المتاحة لتحقيق النتائج الجيدة ، فضلاً عن قلة استعمال البعض من المدربين في التدريب إلى الوسائل والأساليب العلمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد رضا الروبي (٢٠٠٨) أن مجموعة المسكات في المصارعة الرومانية من المجموعات الهامة والتي ينبغي على المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوها اهتماماً كبيراً من حيث التعليم والتدريب. (٢٢ : ٢١)

كما يتفق مع ما يؤكدته حمدان الكبسي (٢٠١٠) لتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الأساس في عملية الصراع، إما المهارات الأخرى فهي مجموعة وسائل وتعليمات يحتوي على عناصر خاصة تسمى بالعناصر الفنية كوضع الجسم ووضع الرجلين وحركة القدمين واختلال التوازن والمسك وعمل القوس وهذه المبادئ الأساسية في تعليم لعبة المصارعة. (٦ : ٦٤)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من علي سلمان عبد الطرقي، محمد خالد (٢٠١٩م) (١٠)، محمود السعيد الراوي (٢٠١٩م) (٢٠)، غزوان كريم خضير وآخرون (٢٠١٨م) (١٣) أن البرامج التدريبية لها تاثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدنية بالاضافة الى تحسين الجانب النفسي والاقلال من الاجهاد العصبي مما يحسن مستوى الاداء المهارى لدى المصارعين. وأن تدريب مقاومة الجسم له كبير الأثر في تطوير تحمل القوة الخاصة لدى المصارعين، التدريب على استخدام اشكال مخلفة من المسكات في المصارعة الرومانية خلال

المباراة ويضع الخصم تحت ضغط بدني ومهاري كبير يجعله أكثر عرضة لإرتكاب اخطاء فنية وقانونية تخدم مصلحة المصارع خلال المصارعة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في تطوير القوة الخاصة لدى المصارعين الشباب (عينة البحث) لصالح القياس البعدي".

#### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب تدريبات الكاليسثنيكس في مستوى القوة الخاصة للمصارعين الشباب في المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب تدريبات الكاليسثنيكس في مستوى الاداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لصالح القياس البعدي.
- 3- استخدام الأدوات المستحدثة في تدريب المصارعين والتي تتناسب مع شكل الأداء المهاري المستخدم أدى الى تغيير شكل الإنقباضات العضلية والذي يساهم في الاتجاه البدني والمهاري في المسكات قيد الدراسة من خلال زيادة القوة والنغمة العضلية لدى المصارع.
- 4- ان استخدام تدريبات مقاومة الجسم (تدريبات الكاليسثنيكس) بهذه الوسيلة أظهر تطوراً في الأداء الفني والبدني لمصارعي الرومانية فئة الشباب.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليه الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة الرومانية في نفس المرحلة السنية لعينة البحث والمراحل الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى المهاري للمسكات في المصارعة.
- 2- استخدام تدريبات الكاليسثنيكس بشكل يحاكي المسار الحركي والزمني للمهارة مع مراعاة تقسيماتها.



٣- استخدام واستحداث برامج تدريبية حديثة فى تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء المسكات ويسمح ايضا باستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام.

٤- الاهتمام بتنمية المهارات برياضة المصارعة الرومانية لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهارى للمسكات وتطويره.

٥- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات الكاليسثتيكس داخل البرامج التدريبية الخاصة في رياضة المصارعة الرومانية، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء لمهارى للمسكات.

٦- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة الرومانية.



## المراجع:

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد الشعراوي محمد (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ٢- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب في المصارعة، ط ٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٣- أسامة إبراهيم السعيد عمارة (٢٠٠٢م): علاقة زمن المباراة بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة اليونانية الرومانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤- ايهاب فوزى البدوى، محمد سعد غرابة، ايمان محمد حماد (٢٠٢٢م): منحنى التدرج فى القوة كأساس للارتقاء لدى ناشئات رياضة المصارعة، مجلة التربية الرياضية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- إيهاب محمد الصادق حسن، أمجد زكريا أحمد عبدالعال (٢٠٠٨م): تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الووسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق .
- ٦- حمدان رحيم الكبيسي (٢٠١٠م): التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، ط ٢، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد.
- ٧- طلحة حسام الدين واخرون (٢٠١١م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- عبدالهادى حسن عبدالهادى (٢٠٢٢م): تأثير استخدام المقاومات المرنة على تطوير القدرة العضلية للاعب المصارعة، مجلة التربية الرياضية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٩- علاء محمد قناوي (٢٠٠٥م): فاعلية التدريب الدائرى المركب على تنمية القوة المميزة بالسرعة وزمن اداء بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ٧، العدد ٥، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ١٠- علي سلمان عبد الطرقي، محمد خالد (٢٠١٩م): استعمال وسائل تدريبية وفق تمارين خاصة لتطوير المرونة واداء مهارات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين بأعمار (١٤-١٥)، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد ١، العدد ٣، بغداد.
- ١١- علي فؤاد فائق (٢٠٢٠م): أسس تعليم المصارعة وطرائق تدريبها، دار دجلة ، للطباعة والنشر، عمان.
- ١٢- عويس علي الجبالي(٢٠٠٠م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، جي . إم . إس للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٣- غزوان كريم خضير، ضرام موسى عباس، عامر موسى عباس (٢٠١٨م): أثر التحمل النفسي والتدريب بالحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
- ١٤- فاتن محمد احمد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي للجمباز على قدرة الربط الحركي وجملة الحركات الارضية لناشئات الجمباز، بحث علمي، مجلة علوم الرياضية وتطبيقات التربية البدنية، العدد السادس عشر، جامعة المنصورة.
- ١٥- فريق فائق قاسم (٢٠٠٣م): تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض مسكات الرمي(الخطف) بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين بأعمار (١٦-١٧) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.
- ١٦- لؤي ساطع محمد جواد (٢٠٠٥م): التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٧- محمد جابر بريقع، ايهاب فوزى البديوي(٢٠٠٣م): "الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثاني"، تخطيط برامج التدريب، منشأة المعارف بالإسكندرية،
- ١٨- محمد رضا الروبي (٢٠٠٤م): مبادئ التدريب المصارعة الحرة - الاداء الفني للحركات، ما هي لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
- ١٩- محمد رضا الروبي (٢٠٠٨م): مبادئ تدريب المصارعة الحرة، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
- ٢٠- محمود السعيد الراوي (٢٠١٩م): فاعلية استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكلينش لدى لاعبي المصارعة الرومانية، مجلة التربية الرياضية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢١- محمود السعيد راوي (٢٠١٦م): تأثير استخدام تدريبات البيلاتس للحفاظ على المكتسبات التدريبية لدى المصارعين، أنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢٢- مسعد على محمود (٢٠٠٣م): موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة تعليم، تدريب، ادارة، تحكيم، دار الكتب القومية، المنصورة.

٢٣- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٤- هيثم أحمد إبراهيم زلط (٢٠١٦م): تأثير تطوير بعض عناصر اللياقة البدنيه باستخدام التدريبات الباليستي علي مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة، انتاج هلمى، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

- 25- Athleticmuscle. THE BENEFITS OF CALISTHENICS 8 REASONS TO DO BODYWEIGHT WORKOUTS. Retrieved on 23rd of May, 2019,from: <https://athleticmuscle.net/benefits-of-calisthenics/>.
- 26- Daniel Davies(2023): Build Mass Using Just Your Bodyweight with Our Complete Guide to Calisthenics. Retrieved on the 17th of September,.
- 27- IrineuLoturco,ValmorTricoli,HamiltonRoschl,Fabio Yuzo Nakamura(2014): Transference of Traditional Versus Complex Strength and Power Training to Sprint Performance ,Journal of Human Kinetics,Volume 41, Issue.
- 28- Sander L . , Lefevers,Victor (2000): Relation ship between componebts of speed reaction ,accuracy and fencing success , annual meeting of American alliance for health ,physical education and reaction ,U.S.A.
- 29- Al kavadlo , Dany Alkavadlo (2016): calisthenics (street workout),dragon door publications and production,U.S.A .
- 30- <https://schoolofcalisthenics.com>