

# تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئين المصارعة

الدكتور/ هيثم أحمد زلط

الدكتور/ محمود السعيد راوي

الدكتور/ بلال محمود محمد

الباحث / محمد عزت عبد الحميد

## ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الي تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على مستوى أداء مهارة البرولية لدى ناشئين المصارعة ، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، كما اشتمل مجتمع البحث على ناشئ المصارعة بمحافظة القليوبية للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م امتدت أعمارهم من (١٣) إلى (١٥) سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية من ناشئ المصارعة بالشبان المسلمين وبلغ عددهم (٢٠) لاعبًا، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها (١٠) ويطبق عليهم برنامج التدريبات الباليستية، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٠) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج المتبع من القائم على العملية التدريبية بالمركز. وتم اختيار (٥) لاعبين خارج العينة الأساسية من نفس مجتمع البحث من نادى الشبان المسلمين بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وأشارت اهم النتائج الي:

١. اقتراح مجموعة من التدريبات الباليستية التي تحكم الأداء الفني لدي لاعبي المصارعة.
٢. التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على بعض اختبارات عناصر اللياقة البدنيه لدي لاعبي المصارعة.
٣. التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة.

## Summary of the research in English:

The research aims to influence the effect of a training program using ballistic exercises on the performance level of the broolly skill among junior wrestlers. The researcher also used the experimental method with the experimental and control group system due to its suitability to the nature of this research. The research community also included junior wrestlers in Qalyubia Governorate for the 2023/2024 sports season, whose ages ranged from ((13) to (15) years old and registered in the records of the Egyptian Wrestling Federation. The primary research sample was selected from



young Muslim wrestling players, and their number reached (20) players. They were divided into two groups, one of which was experimental and consisted of (10), and the ballistic training program was applied to them, and the other was control and reached It consists of (10) players, and the program followed by the person in charge of the training process at the center is applied to them. (5) players were selected outside the basic sample from the same research community, from the Muslim Youth Club, with the aim of conducting a reconnaissance study on them. The most important results indicated

- 1-Proposing a set of ballistic exercises that govern the technical performance of wrestling players.
- 2-Identify the effect of ballistic training on some tests of physical fitness elements among wrestling players
- 3-Identify the effect of ballistic training on the skill performance of wrestling players

#### مقدمة ومشكلة البحث:

خطت العملية التدريبية خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا الحديث، بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. (١٥ : ٥٢) يرى أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) من أهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمي في كافة المجالات العلمية وهذا الأمر أدى إلى دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور وبداية للتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة لإيجاد الحلول المناسبة لها ويعتبر التدريب الرياضي جزء من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الأعداد الرياضي وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجاز الرياضي (١ : ١٣)

ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضاً في تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس. (١١ : ١٨٠)

ويؤكد علاء قناوي (٢٠٠٧م) أن الإلتقان التام للمهارة الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية عنهما بلغ مستوي الصفات البدنية للمصارع وهما ما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه لن يحقق النتائج المطلوبة منه مالم يرتبط ذلك بالإلتقان التام لكافة الحركات الفنية للمصارعة. (١٣ : ١١)



ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) بأن التدريب الرياضي في العصر الحديث يعتمد اعتماداً رئيسياً على المعارف والمعلومات العلمية فهو يستمد مادته من العلوم الإنسانية والطبية والهندسية والتي ترتبط تطبيقها بالمجال الرياضي، فالموهبة الفردية كان الاعتماد عليها قديماً في تحقيق المستوى العالي أما الآن مع التطور السريع في أساليب التدريب لا يمكن الاعتماد على الموهبة، بل يجب الاعتماد على الأسس العلمية السليمة (٤: ٣٥٨، ٣٥٩)

ان التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول الى أفضل المستويات العالية، فهو عملية مركبة من عوامل مختلفه ازو عناصر محددة لمستوى الانجاز الرياضي بواسطة اجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط، وحالة اللاعب، وتحديد الاهداف ووضع معايير، واختيار المحتوى والاساليب، ومتابعه وتنفيذ وتقييم الاداء خارج وداخل المنافسة فالتدريب الرياضي هو التوافق الهادف بين الاهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعه وتصحيح المسار والتقييم هدف تحقيق انجاز مثالي خلال المنافسات. (١٤: ٢١)

ويذكر "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن التدريب الرياضي أصبح وسيلة وليس غاية في حد ذاتها فهو يعمل على إطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وامكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به. (١٢: ٨)

وقد ظهر في الآونة الأخيرة أسلوب جديد مستحدث يسمى التدريب الباليستي (ballistic training) وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة والثقل في الفراغ.

وتشير كلمة باليستية (ballistic) إلى دراسة مسار طيران القذائف كما يتم تعريف الحركة الباليستية (ballistic movement) بأنها الحركة المؤداه بواسطة العضلات، ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف كما ان التدريب الباليستي يعتبر من أفضل أساليب التدريب المستحدثة التي يمكن من خلالها تحسين الأداء بصورة أفضل (٢٦).

من خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية الخاصة بالمصارعين، وكذلك مقابلة الباحث لعدد من مدربي رياضة المصارعة وجد أن هناك تشعباً في البرامج التدريبية المقننة والتي يخضع لها اللاعبون سواء في برامج الأثقال التقليدية أو غيرها مما يؤدي الى عدم حدوث تطور ملموس في مستوى تطوير القدرة العضلية وبالتابعية مستوى الأداء المهارى، مقارنة بحجم الأحمال التدريبية

وحدات التدريب البدنية المعطاة للاعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمرهم التدريبي .

### هدف البحث:

وضع برنامج مقترح لبعض التدريبات البالسيتية في ضوء تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، وتأثير ذلك على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي المصارعة. ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١- اقتراح مجموعة من التدريبات البالسيتية التي تحكم الأداء الفني لدي لاعبي المصارعة.  
٢- التعرف على تأثير التدريبات البالسيتية على بعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبي المصارعة

٣- التعرف على تأثير التدريبات البالسيتية على الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة.

### فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئى رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئى رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئى رياضة المصارعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

### البرنامج التدريبي:

عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. (٣)

(٩:



### التدريب الباليستي: Ballistic training:

أنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من ٣٠:٥٠٪. (١٠٦:٢)

القدرة العضلية للمصارعين:

هي قدرة المصارع على إنتاج وتوليد القوة بأقصى سرعة ممكنة لمفاجئة المنافس في المواقف التي تتطلب ذلك. (٨:٥).

### مستوى الأداء المهاري: level of performance

هي درجة أداء اللاعب لمهارة بناء على المسار الحركي والزمني (٩:٥)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة محمد عادل عبد العزيز (٢٠١٦ م) (١٦) بعنوان تأثير استخدام تدريبات المقاومة

الباليستية على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري للمصارعين، استهدفت تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة. بلغ حجم العينة الأساسية (١٠) لاعب وعدد (١٠) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) لاعب، كانت من أهم النتائج، وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة تامر عماد درويش (٢٠١٤ م) (٨) بعنوان تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على المستوى الأداء المهاري للمصارعين، استهدفت تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة، كما اشتملت العينة على ١٦ لاعب من لاعبي المصاعاة تم تقسيم العينة الى ٨ تجريبه، ٨ لاعبين ضابطة، وكانت من أهم النتائج: وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣- دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (٢٠١٣ م) بعنوان تأثير كلا من التدريب الباليستي والتدريب البلوميتري على القدرة العضلية وتحسين الاداء للاعبين الكوميتية. استهدفت تصميم برنامجي لكلا من التدريب الباليستي والتدريب البلوميتري. لاعبي المنتخب القومي الكارتية (الناشئين) وتتراوح عددهم ١٦ لاعب وشارت أهم النتائج البرنامج الباليستي المقترح أثر ايجابي على القدرة العضلية وتحسين الأداء، البرنامج البلوميتري أثر ايجابي على القدرة العضلية وتحسين الأداء.



٤- إيهاب عبد العزيز الغندور (٢٠١٠م) (٢) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبى المقاومات الباليستية والمقاومات البليومترية فى تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة. هدفت الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري على القدرة على القدرة العضلية ومهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة، التعرف على الفرق بين كلا من الأسلوبين التريبيين البليومتري والباليستى فى تأثيرهما على القدرة العضلية ومهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة تجريبي قام الباحث باختيار عينة قوامها (٣٠) لاعبا تحت (١٩) سنة بالطريقة العمدية من نادى بنى سويف الرياضى تم تقسيمهم على حسب تخصصهم الى مجموعتين تجريبيتين ، المجموعة التجريبية الاولى وتستخدم تدريبات البليومتري ، المجموعة التجريبية الثانية وتستخدم تدريبات الباليستى وقوام كل مجموعة (١٥) لاعبا ، وقد تم الاستعانة (٢٠) لاعب من نادى الشباب بنى سويف الرياضى ومن الخارج عينة الدراسة الأساسية وذلك لأجراء الدراسة الأستطلاعية، توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى متغير القوة الانفجارية للرجلين ومتغير القوة الانفجارية للذراعين وفى متغير الضرب الساحق لدى مجموعة التدريب البليومتري بين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياس البعدي ، وأشارت اهم النتائج الى : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى متغير القوة الانفجارية للرجلين ومتغير القوة الانفجارية للذراعين وفى متغير الضرب الساحق لدى مجموعة التدريب الباليستى بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياس البعدي.

#### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث على ناشئ المصارعة بمحافظة القليوبية للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٣ امتدت أعمارهم من (١٣) إلى (١٥) سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية من ناشئ المصارعة بالشبان المسلمين وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها (١٠) ويطبق عليهم برنامج التدريبات الباليستية، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٠) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج المتبع من

القائم على العملية التدريبية بالمركز. وتم اختيار (٥) لاعبين خارج العينة الأساسية من نفس مجتمع البحث من نادى الشبان المسلمين بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

١. إقامة الباحث بمدينة بنها مما يسهل من إجراءات القياس وإجراء التجربة
٢. توافر المدربين والمساعدین في عملية القياس والتدريب
٣. توافر أجهزة وأدوات التدريب بصفة مستمرة
٤. تفرغ أفراد العينة للاشتراك في البرنامج المقترح
٥. الفهم الواعي من إدارة الجمعية لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وبصفة خاصة أثناء قياسات البحث وأثناء تطبيق البرنامج التدريبي

تجانس عينة البحث:

جدول (١)

اعتدالية البيانات في المتغيرات (معدلات النمو- المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية) لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=١٠)

| م  | المتغيرات                             | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|----|---------------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| ١  | الطول                                 | سم          | ١٥٣.١٥          | ١٥٣.٠٠ | ١.٢٩              | ٠.٣١           | ١.٤٣-         |
| ٢  | الوزن                                 | كجم         | ٥٣.٦٥           | ٥٣.٠٠  | ١.٥٥              | ٠.٥٥           | ٠.٩٢-         |
| ٣  | السن                                  | سنة         | ١٣.٨٠           | ١٤.٠٠  | ٠.٧٩              | ٠.٤١           | ١.٠٧-         |
| ٤  | العمر التدريبي                        | سنة         | ٦.٥٠            | ٦.٥٠   | ٠.٥٣              | ٠.٠٠           | ٢.٥٧-         |
| ٥  | كويري الرشاقة                         | عدد         | ٦.٠٠            | ٦.٠٠   | ٠.٨٢              | ٠.٠٠           | ١.٣٩-         |
| ٦  | كويري المرونة                         | سم          | ٢٠.٤٠           | ٢٠.٥٠  | ١.٢٦              | ٠.٥٤-          | ٠.٠٣-         |
| ٧  | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية | سم          | ١٥٥.٨٠          | ١٥٦.٥٠ | ٣.٦٨              | ٠.٣٠-          | ١.٥٥-         |
| ٨  | السرعة الحركية                        | ث           | ١٢.١٣           | ١٢.٢٥  | ٠.٧٥              | ٠.٣٦-          | ١.٤٦-         |
| ٩  | مستوي الأداء الأنكة                   | درجة        | ٥.٦٠            | ٦.٠٠   | ٠.٥٢              | ٠.٤٨-          | ٢.٢٨-         |
| ١٠ | مستوي الأداء البرولية                 | درجة        | ٥.٥٠            | ٥.٥٠   | ٠.٥٣              | ٠.٠٠           | ٢.٥٧-         |
| ١١ | مستوي أداء برمّة الوسط                | درجة        | ٥.٦٠            | ٦.٠٠   | ٠.٥٢              | ٠.٤٨-          | ٢.٢٨-         |

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٧٧ الخطأ المعياري لمعامل التفرطح = ١.٥٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

• أن القيم المطلقة لمعاملات الالتواء لأفراد المجموعة التجريبية قد امتدت من (صفر) إلى (٠.٥٥)، وجميع هذه القيم أقل من دلالة معامل الالتواء (التي تساوي ١.٩٦ × الخطأ المعياري لمعامل الالتواء وهو ٠.٧٧) مما يشير إلى أن توزيع بيانات المجموعة التجريبية متماثلة. أن القيم المطلقة لمعاملات التفرطح لأفراد المجموعة التجريبية قد امتدت من (٠.٠٣) إلى (٢.٥٧)، وجميع هذه القيم أقل من دلالة معامل التفرطح (التي تساوي ١.٩٦ × الخطأ المعياري لمعامل التفرطح وهو ١.٥٥) مما يشير إلى أن توزيع بيانات المجموعة التجريبية غير مدببة أو مفرطحة، وهذا يؤكد على أن بيانات المتغيرات (معدلات النمو- المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية) موزعة توزيعاً اعتدالياً لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث: (معدلات النمو- المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية)

| م  | المتغيرات                             | وحدة القياس | المجموعة التجريبية (ن=١٠) |                   | المجموعة الضابطة (ن=١٠) |                   | قيمة اختبار (ت) | مستوى دلالة اختبار (ت) |
|----|---------------------------------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|------------------------|
|    |                                       |             | المتوسط الحسابي           | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي         | الانحراف المعياري |                 |                        |
| ١  | الطول                                 | سم          | ١٥٣.١٥                    | ١.٢٩              | ١٥٢.٤٥                  | ١.٦٩              | ١.٠٤            | غير دالة               |
| ٢  | الوزن                                 | كجم         | ٥٣.٦٥                     | ١.٥٥              | ٥٣.٥٥                   | ١.٠١              | ٠.١٧            | غير دالة               |
| ٣  | السن                                  | سنه         | ١٣.٨٠                     | ٠.٧٩              | ١٣.٧٠                   | ٠.٨٢              | ٠.٢٨            | غير دالة               |
| ٤  | العمر التدريبي                        | سنه         | ٦.٥٠                      | ٠.٥٣              | ٦.٤٠                    | ٠.٥٢              | ٠.٤٣            | غير دالة               |
| ٥  | كوبري الرشاقة                         | عدد         | ٦.٠٠                      | ٠.٨٢              | ٥.٩٠                    | ٠.٨٨              | ٠.٢٦            | غير دالة               |
| ٦  | كوبري المرونة                         | سم          | ٢٠.٤٠                     | ١.٢٦              | ٢١.١٠                   | ١.٢٠              | ١.٢٧            | غير دالة               |
| ٧  | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية | سم          | ١٥٥.٨٠                    | ٣.٦٨              | ١٥٥.٤٠                  | ٣.٨٤              | ٠.٢٤            | غير دالة               |
| ٨  | السرعة الحركية                        | ث           | ١٢.١٣                     | ٠.٧٥              | ١٢.٠٢                   | ٠.٧١              | ٠.٣٤            | غير دالة               |
| ٩  | مستوي الأداء الأتكة                   | درجة        | ٥.٦٠                      | ٠.٥٢              | ٥.٦٠                    | ٠.٥٢              | ٠.٠٠            | غير دالة               |
| ١٠ | مستوي الأداء البرولية                 | درجة        | ٥.٥٠                      | ٠.٥٣              | ٥.٧٠                    | ٠.٦٧              | ٠.٧٤            | غير دالة               |
| ١١ | مستوي أداء برمة الوسط                 | درجة        | ٥.٦٠                      | ٠.٥٢              | ٥.٥٠                    | ٠.٥٣              | ٠.٤٣            | غير دالة               |

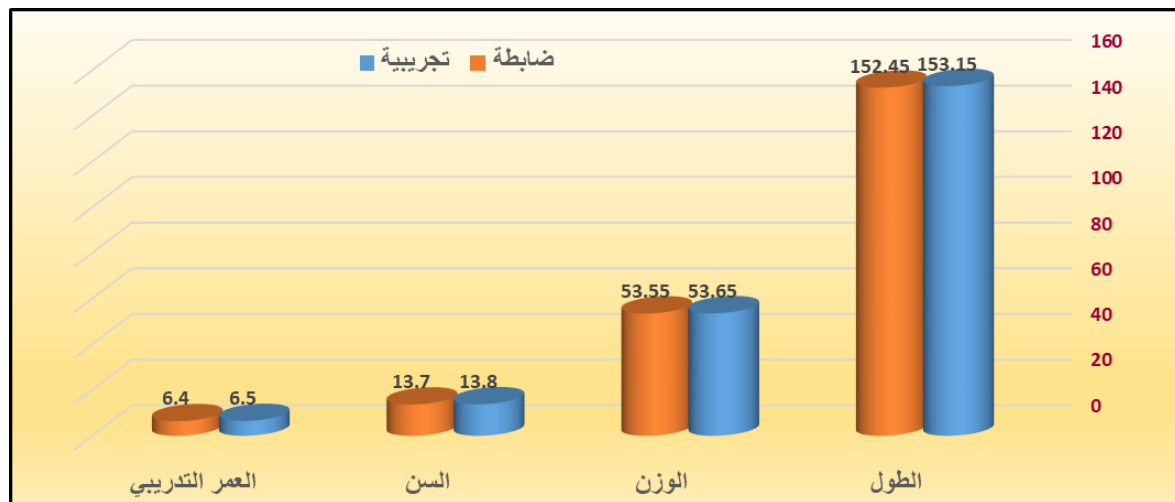
قيمة اختبار (ت) الجدولية بدرجات حرية ١٨ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠ وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٨٨

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:



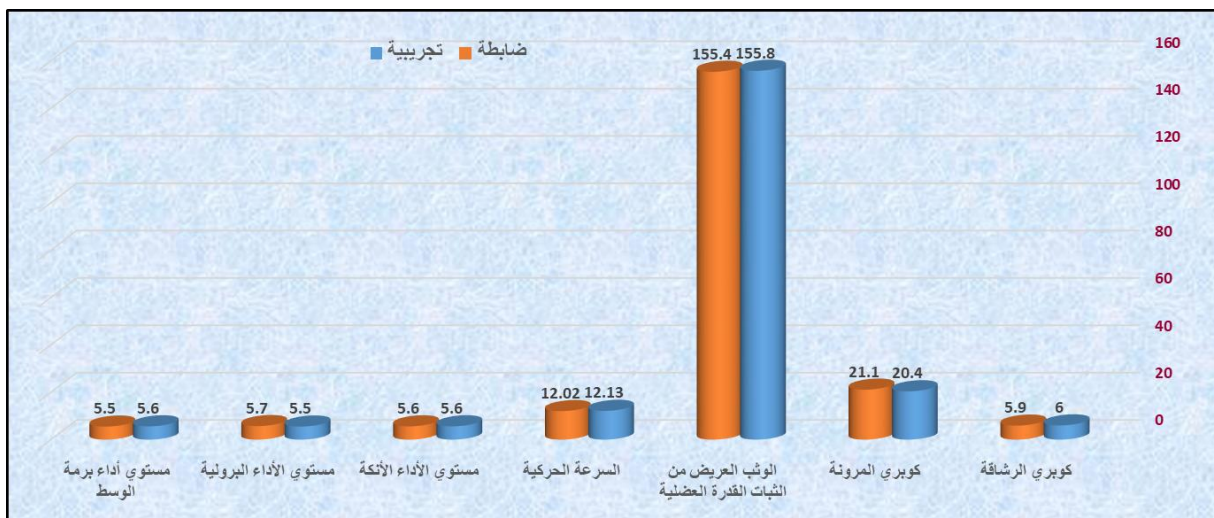
■ أن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أقل من قيم اختبار (ت) الجدولية، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث: (معدلات النمو- المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية)، مما يشير إلى تكافؤ (تجانس) مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث: (معدلات النمو- المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية).

ويوضح الشكلان التاليان متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من: معدلات النمو، والقدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في القياس القبلي لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث:



شكل (١)

متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في معدلات النمو في القياس القبلي لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث



شكل (٢)



متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في القياس القبلي لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث واليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة البحث. أولاً: الوسائل والأدوات:

- جهاز الرستاميتير Restameter.
- صالة تدريب وبساط مصارعة.
- شريط قياس وشريط لاصق.
- صافرة.
- ساعة إيقاف Casio لأقرب زمن.
- كرات طبية (٣-٥-٧ كجم)
- أقال حرة أوزان مختلفة (بارات - دمبل - طارات).

ثانياً الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

من خلال المراجع العلمية والاستفادة من الدراسات المرجعية وتحقيقاً لهدف البحث، قام الباحث بتحديد المتغيرات قيد البحث كالآتي:

قياسات النمو:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية.
- جهاز الميزان الطبي لقياس وزن الجسم
- قياس العمر التدريبي
- قياس العمر الزمني

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لاجراء البحث:

اولاً: الاختبارات البدنية المستخدمة: مرفق (٦)

- اختبار المرونة المسافة الأفقية للكوبري.

- اختبار الرشاقة أداء الكوبري في ١٥ ث.
  - اختبار القدرة العضلية الوثب العريض من الثبات.
  - اختبار السرعة الحركية أداء مهارات (البرولية - الانكة - برمّة الوسط).
- ثانيا: الاستمارات المستخدمة في البحث:
- أسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال تدريب الرياضى مرفق (١)
  - أسماء السادة المحكمين لمستوى الأداء المهاري مرفق (٢)
  - استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مرفق (٣)
  - استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية واختبارتها. مرفق (٤)
  - أسماء السادة المساعدين. مرفق (٥)
  - الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة. مرفق (٦)
  - استمارة تقييم وتسجيل قياسات القدرات البدنية والمهارية ومتغيرات النمو (قيد البحث) لكل لاعب مرفق (٧)
  - القياسات الأنثروبومترية الخاصة بالدراسة (٨)
  - استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ التدريبات وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية (٩)
  - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات (الانكة - البراوليه - برمّة الوسط) مرفق (١٠).
  - التمرينات الخاصة (التدريبات البالستية) بالبرنامج التدريبي قيد البحث. مرفق (١١)
  - البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٢).
- ثالثا: استمارة مستوى الأداء المهارى: مرفق (١٠)
- وقد قام الباحث بإعداد استمارة تقييم الأداء المهاري وعرض تسجيل المهارات على ثلاث محكمين وحساب متوسط الثلاث درجات مرفق (٢).
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٣/٢/٤م إلى يوم الخميس ٢٠٢٣/٢/١٦م على عينة قوامها ٥ لاعبين من خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسة

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتدريب المساعدين واستهدف تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث. وذلك بغرض:

- ١- التأكد من صلاحية مكان التدريب والأجهزة والأدوات.
  - ٢- التعرف على مدى ملائمة مكان التدريب والأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج.
  - ٣- التعرف على مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية لعينة البحث.
  - ٤- التعرف على التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية.
  - ٥- التعرف على مدى تفهم اللاعبين لطبيعة البرنامج التدريبي ومفرداته.
  - ٦- التعرف على المدة الزمنية اللازمة لجراء عمليات القياس.
  - ٧- تدريب بعض المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل
  - ٨- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التدريب والقياس لضمان تفاديها في الدراسة الأساسية
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات البدنية والمهارية: تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول الآتي:

### جدول (٣)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى (ن = ١٠)

| م | المتغيرات                             | وحدة القياس | الأرباعي الأعلى          |                   | الأرباعي الأدنى          |                   |
|---|---------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|
|   |                                       |             | الانحراف المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الانحراف المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | كوبري الرشاقة                         | عدد         | ٦.٦٧                     | ٠.٥٨              | ٦.٣٦                     | ٠.٠١              |
| ٢ | كوبري المرونة                         | سم          | ٥.٦٧                     | ٠.٥٨              | ٣١.١١                    | ٠.٠١              |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية | سم          | ١٨٨.٦٧                   | ٥.٥١              | ٨.٨٧                     | ٠.٠١              |
| ٤ | السرعة الحركية                        | ث           | ٧.٧٧                     | ٠.٣٢              | ١١.٤٣                    | ٠.٠١              |
| ٥ | مستوي الأداء الأنكة                   | درجة        | ٨.٦٧                     | ٠.٥٨              | ٦.٥٠                     | ٠.٠١              |
| ٦ | مستوي الأداء البرولية                 | درجة        | ٨.٨٣                     | ٠.٢٩              | ٩.٣٩                     | ٠.٠١              |
| ٧ | مستوي أداء برمّة الوسط                | درجة        | ٨.٣٣                     | ٠.٥٨              | ٥.٦٦                     | ٠.٠١              |

قيمة اختبار ت الجدولية حرة ٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٥٧ وعند مستوى ٠.٠١ = ٤.٠٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق إحصائية دالة إحصائياً بين متوسطي الاربعاءي الأعلى والاربعاءي الأدنى في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح متوسطات الاربعاءي الأعلى في جميع الحالات، حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية، مما يشير إلى الصدق التمييزي للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في هذا البحث. ثبات الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمني قدرة أسبوعين بين القياسين الأول والثاني، حيث تم اختيار عينة عشوائية عددها (٥) ناشئين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني كما موضح بالجدول الآتي:

#### جدول (٤)

معاملات الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة (ن = ٥)

| مستوى دلالة معامل الارتباط | قيمة معامل الارتباط | القياس الثاني     |                 | القياس الأول      |                 | وحدة القياس | المتغيرات                             | م |
|----------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|---------------------------------------|---|
|                            |                     | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |             |                                       |   |
| ٠.٠٥                       | ٠.٨٥                | ٠.٧١              | ٦.٠٠            | ٠.٨٤              | ٥.٨٠            | عدد         | كوبري الرشاقة                         | ١ |
| ٠.٠١                       | ٠.٩٣                | ٠.٨٩              | ٢١.٦٠           | ١.١٤              | ٢١.٤٠           | سم          | كوبري المرونة                         | ٢ |
| ٠.٠١                       | ٠.٩٩                | ٣.٨٥              | ١٥٦.٤٠          | ٣.١٦              | ١٥٦.٠٠          | سم          | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية | ٣ |
| ٠.٠٥                       | ٠.٨٤                | ٠.٤١              | ١١.٧٠           | ٠.٣٨              | ١١.٦٠           | ث           | السرعة الحركية                        | ٤ |
| ٠.٠١                       | ٠.٩٧                | ٠.٧١              | ٥.٥٠            | ٠.٥٥              | ٥.٤٠            | درجه        | مستوي الأداء الأتكة                   | ٥ |
| ٠.٠١                       | ٠.٩٧                | ٠.٧١              | ٥.٥٠            | ٠.٥٥              | ٥.٤٠            | درجه        | مستوي الأداء البرولية                 | ٦ |
| ٠.٠٥                       | ٠.٩١                | ٠.٥٠              | ٥.٥٠            | ٠.٥٥              | ٥.٤٠            | درجه        | مستوي أداء برمة الوسط                 | ٧ |

قيمة معامل الارتباط الجدولية بدرجات حرية ٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨١، عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٩٢.

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط قوي بين القياسين الأول والثاني حيث جاءت قيمة معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أو مستوى (٠.٠١) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث.

## إجراءات التطبيق:

## القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) القياسات البدنية والمهارية في الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٠م إلى ٢٠٢٣/٨/١٢م بجمعية الشبان المسلمين ببناها، والتي استغرقت يومين والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة.

## جدول رقم (٥)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة.

| م | اليوم  | التاريخ    | الاختبارات         | التوقيت |
|---|--------|------------|--------------------|---------|
| ١ | الخميس | ٢٠٢٣/٨/١٠م | القياسات البدنية   | ٥ مساء  |
| ٢ | السبت  | ٢٠٢٣/٨/١٢م | القياسات المهارية. | ٥ مساء  |

وقد تم إجراء القياسات على جميع اللاعبين العينة الأساسية وعددهم (٢٠ لاعبين)، حيث تم إجراء القياسات البدنية في الملعب الخاص بجمعية الشبان المسلمين، وتم تطبيق الاختبارات المهارية في صالة المصارعة بالجمعية وذلك لاحتوائها على بساط قانوني.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

خضعت المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لبرنامج موحد في كل محتوياته فيما عدا البرنامج (التدريبات الباليستية) المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية فقط مع تطابق وقت تنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٢م

البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات (الباليستية):

لتخطيط البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج وخطوات بناء البرنامج:

## أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القدرة العضلية للمصارعين ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات الخاصة الباليستية المشابهة لمراحل الأداء كتمرينات أساسية لتطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث والتي تم عرضها على

السادة الخبراء. مرفق (٤)

## أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء هدف البرنامج التدريبي، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية:  
أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة.
- مراعاة البرنامج الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- مراعاة مبدأ التموج في درجة الحمل أثناء فترات البرنامج التدريبي.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.
- مراعاة اختيار وترتيب التمرينات داخل البرنامج.
- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء للمصارعين.
- مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.
- أن تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة.

## متغيرات البرنامج الأساسية:

- شدة الحمل:

وقد راعى الباحث خلال البرنامج أن تتراوح شدة الحمل للتدريبات البالستية ما بين ٣٠% : ٥٠% والتي تمثل في تدريبات الأثقال أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة أما بالنسبة للكرات الطبية فنجد أن الشدة يتم تحديدها من خلال وزن الأداء نفسها.

- حجم الحمل:

إن الحجم المناسب في التدريب البالستى باستخدام الأثقال يتراوح ما بين ١٠ - ١٢ تكرار والمجموعات من ٣ : ٥ مجموعات.

أما بالنسبة للكرات الطبية والشواخص فيتراوح التكرار ما بين ١٠ - ١٥ تكرار والمجموعات من ٢ : ٣ مجموعات.

- فترات الراحة البينية:

تراوحت فترات الراحة البينية ما بين ٢ : ٣ ق

- اختيار وترتيب التمرينات:

قد تأسست عملية اختيار التمرينات على تحليل الاحتياجات للاعبى المصارعة والمسارات الحركية للمهارة قيد البحث، وتم ترتيبها بما يتناسب مع هدف البرنامج وبطريقة تساعد على تتابع العملي العضلي بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المستخدمة في المهارة.

- زمن الوحدة التدريبية:

تم تحديد زمن الإحماء (٢٠ق) وتم تحديد زمن التهدئة (١٠ق) أما الجزء الرئيسي فهو (٦٠ق) القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة من الفترة الزمنية ٢٠٢٣/١٠/١٤م الي ٢٠٢٣/١٠/١٨م

### جدول (٦)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

| م | اليوم    | التاريخ     | الاختبارات         | التوقيت |
|---|----------|-------------|--------------------|---------|
| ١ | الاثنين  | ٢٠٢٣/١٠/١٦م | القياسات البدنية   | ٥ مساء  |
| ٢ | الاربعاء | ٢٠٢٣/١٠/١٨م | القياسات المهارية. | ٥ مساء  |

أساليب المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS"، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- معامل الالتواء، والخطأ المعياري لمعامل الالتواء.
- معامل التفرطح، والخطأ المعياري لمعامل التفرطح.
- نسب التحسن.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار (ت) T-Test للفرق بين المتوسطين المستقلين.
- اختبار (ت) T-Test للفرق بين المتوسطين المرتبطين.



## عرض ومناقشة نتائج البحث:

### عرض النتائج:

### نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على: " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي". تم استخدام:

- اختبار (ت) T-Test للفرق بين المتوسطين المرتبطتين.
- نسب التحسن. المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية

ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض بالتفصيل:

### جدول (٧)

نتائج اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لدلالة الفرق بين القياسيين (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية (ن=١٠)

| نسبة التحسن % | قيمة اختبار (ت) | القياس البعدي     |                 | القياس القبلي     |                 | وحدة القياس | المتغيرات                             |
|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|---------------------------------------|
|               |                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |             |                                       |
| ٪٥٠.٠٠٠       | **١٤.٢٣         | ٠.٨٢              | ٩.٠٠            | ٠.٨٢              | ٦.٠٠            | عدد         | كوبري الرشاقة                         |
| ٪٦٨.١٤        | **٢٠.١٣         | ١.٥٨              | ٦.٥٠            | ١.٢٦              | ٢٠.٤٠           | سم          | كوبري المرونة                         |
| ٪٢٤.٤٥        | **١٦.٥٩         | ٥.٩٠              | ١٩٣.٩٠          | ٣.٦٨              | ١٥٥.٨٠          | سم          | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية |
| ٪٣٧.٥٩        | **١٨.٤٧         | ٠.٣٢              | ٧.٥٧            | ٠.٧٥              | ١٢.١٣           | ث           | السرعة الحركية                        |
| ٪٥٠.٠٠٠       | **١١.٢٢         | ٠.٥٢              | ٨.٤٠            | ٠.٥٢              | ٥.٦٠            | درجة        | مستوي الأداء الأنكة                   |
| ٪٦٠.٠٠٠       | **١٣.٢٣         | ٠.٣٥              | ٨.٨٠            | ٠.٥٣              | ٥.٥٠            | درجة        | مستوي الأداء البرولية                 |
| ٪٥١.٧٩        | **١٢.٤٣         | ٠.٥٣              | ٨.٥٠            | ٠.٥٢              | ٥.٦٠            | درجة        | مستوي أداء برمة الوسط                 |

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

قيمة اختبار (ت) الجدولية بدرجات حرية ٩ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦ وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٣.٢٥

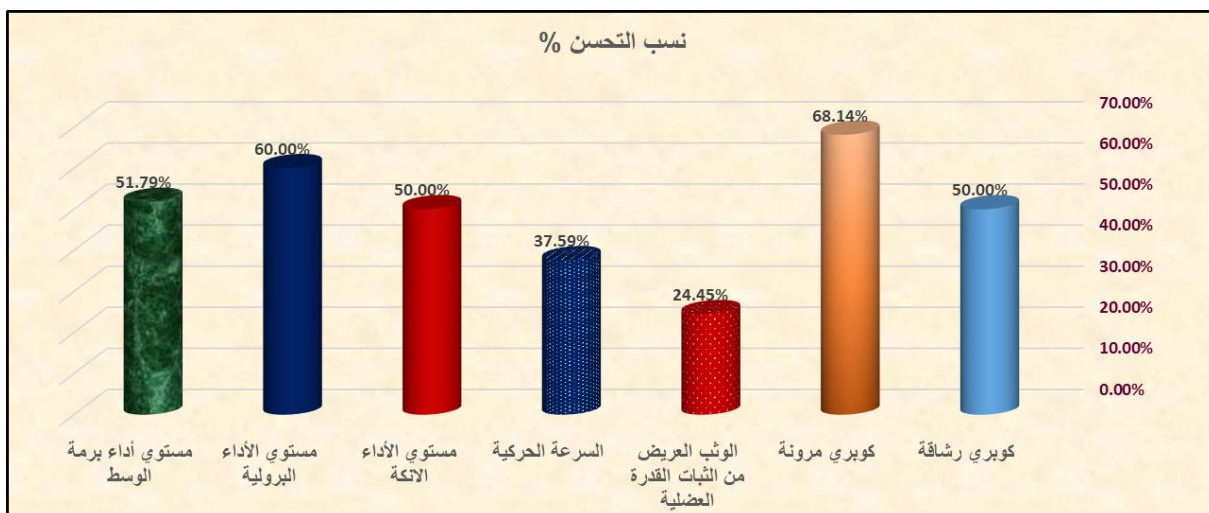
### ينضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائية (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم

اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي امتدت من ٢٤.٤٥٪ (الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية) إلى ٦٨.١٤٪ (كوبري مرونة)، وهي نسب تحسن كبيرة، مما يدل على فعالية التدريبات بالستية في تحسين القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث.

■ وجود فرق دال إحصائيًا (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في جميع مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن مستويات الأداء المهارية في القياس البعدي امتدت من ٥٠٪ (مستوي الأداء الأنكة) إلى ٦٠٪ (مستوي الأداء البرولية)، وهي نسب تحسن كبيرة، مما يدل على فعالية التدريبات بالستية في تحسين مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويوضح الشكل التالي نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث



شكل (٣)

نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث

## نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على: " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي". تم استخدام:

- اختبار (ت) T-Test للفرق بين المتوسطين المرتبطتين.
- نسب التحسن. المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية

ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض بالتفصيل:

### جدول (٨)

نتائج اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لدلالة الفرق بين القياسيين (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية (ن=١٠)

| نسبة التحسن % | قيمة اختبار (ت) | القياس البعدي     |                 | القياس القبلي     |                 | وحدة القياس | المتغيرات                             |          |
|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|---------------------------------------|----------|
|               |                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |             |                                       |          |
| ٪١٥.٢٥        | **٣.٢٥          | ٠.٧٩              | ٦.٨٠            | ٠.٨٨              | ٥.٩٠            | عدد         | كوبري الرشاقة                         | البدنية  |
| ٪٢٦.٠٧        | **٣.٠٥          | ٥.٠٦              | ١٥.٦٠           | ١.٢٠              | ٢١.١٠           | سم          | كوبري المرونة                         |          |
| ٪٤.٣١         | **٩.٣٦          | ٣.٢١              | ١٦٢.١٠          | ٣.٨٤              | ١٥٥.٤٠          | سم          | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية |          |
| ٪١٩.٣٠        | **١١.٠٩         | ٠.٢٦              | ٩.٧٠            | ٠.٧١              | ١٢.٠٢           | ث           | السرعة الحركية                        |          |
| ٪١٨.٧٥        | **٢١.٠٠         | ٠.٤٧              | ٦.٦٥            | ٠.٥٢              | ٥.٦٠            | درجة        | مستوي الأداء الأنكة                   | المهارية |
| ٪١٤.٠٤        | **٤.٠٠          | ٠.٥٣              | ٦.٥٠            | ٠.٦٧              | ٥.٧٠            | درجة        | مستوي الأداء البرولية                 |          |
| ٪١٩.٠٩        | **١١.٧٠         | ٠.٥٥              | ٦.٥٥            | ٠.٥٣              | ٥.٥٠            | درجة        | مستوي أداء برمة الوسط                 |          |

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

قيمة اختبار (ت) الجدولية بدرجات حرية ٩ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦ وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٣.٢٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي امتدت من ٤.٣١٪ (الوثب العريض من

الثبات القدرة العضلية) إلى ٢٦.٠٧٪ (كوبري المرونة)، وهي نسب تحسن قليلة بالمقارنة بنسب التحسن المناظرة لها لدى المجموعة التجريبية التي سبق عرضها في الفرض الأول.

■ وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في جميع مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن مستويات الأداء المهارية في القياس البعدي امتدت من ١٤.٠٤٪ (مستوي الأداء البرولية) إلى ١٩.٠٩٪ (مستوي أداء برمة الوسط)، وهي نسب تحسن قليلة بالمقارنة بنسب التحسن المناظرة لها لدى المجموعة التجريبية التي سبق عرضها في الفرض الأول.

ويوضح الشكل التالي نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة الضابطة قيد البحث:



شكل (٤)

نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة الضابطة قيد البحث

### نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على: " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ". تم استخدام:

- اختبار (ت) T-Test للفرق بين المتوسطين المستقلين.

ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض بالتفصيل:

جدول (٩)

نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لدلالة الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث

| قيمة اختبار (ت) | المجموعة الضابطة  |                 | المجموعة التجريبية |                 | وحدة القياس | المتغيرات                             |
|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------|-----------------|-------------|---------------------------------------|
|                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي |             |                                       |
| **٦.١٣          | ٠.٧٩              | ٦.٨٠            | ٠.٨٢               | ٩.٠٠            | عدد         | كوبري الرشاقة                         |
| **٥.٤٣          | ٥.٠٦              | ١٥.٦٠           | ١.٥٨               | ٦.٥٠            | سم          | كوبري المرونة                         |
| **١٤.٩٨         | ٣.٢١              | ١٦٢.١٠          | ٥.٩٠               | ١٩٣.٩٠          | سم          | الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية |
| **١٦.٢٨         | ٠.٢٦              | ٩.٧٠            | ٠.٣٢               | ٧.٥٧            | ث           | السرعة الحركية                        |
| **٧.٧٩          | ٠.٥٢              | ٦.٦٠            | ٠.٥٢               | ٨.٤٠            | درجة        | مستوى الأداء الأنكة                   |
| **١١.٥٠         | ٠.٥٣              | ٦.٥٠            | ٠.٣٥               | ٨.٨٠            | درجة        | مستوى الأداء البرولية                 |
| **٨.٠٩          | ٠.٥٥              | ٦.٥٥            | ٠.٥٣               | ٨.٥٠            | درجة        | مستوى أداء برمة الوسط                 |

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

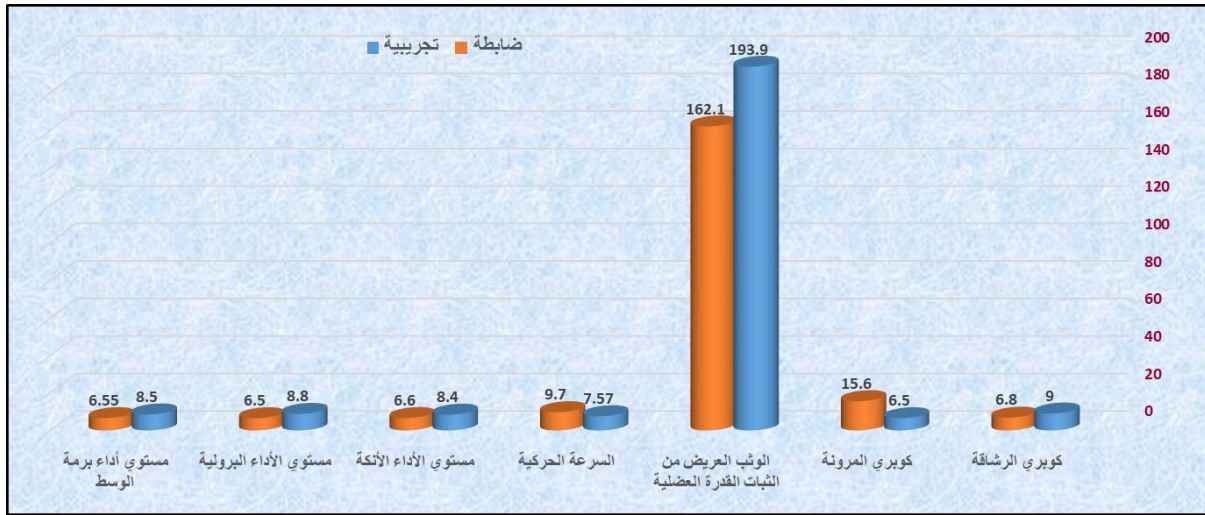
قيمة اختبار (ت) الجدولية بدرجات حرية ١٨ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠ وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٨٨

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح متوسطات المجموعة التجريبية في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية، مما يدل على فعالية التدريبات البالسيتية في تحسين القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة.

■ وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح متوسطات المجموعة التجريبية في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية، مما يدل على فعالية التدريبات البالسنتية في تحسين مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة.

ويوضح الشكل التالي القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث:



شكل (٥)

متوسطات القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث

## مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

▪ وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي امتدت من ٢٤.٤٥% (الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية) إلى ٦٨.١٤% (كوبري المرونة)، وهي نسب تحسن كبيرة، مما يدل على فعالية التدريبات بالستية في تحسين القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث.

▪ وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في جميع مستويات الأداء مهارية: (مستوى الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن مستويات الأداء مهارية في القياس البعدي امتدت من ٥٠% (مستوى الأداء الأنكة) إلى ٦٠% (مستوى الأداء البرولية)، وهي نسب تحسن كبيرة، مما يدل على فعالية التدريبات



البالستية في تحسين مستويات الأداء المهارية: (مستوى الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث. ويوضح الشكل (١) التالي نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية قيد البحث ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه وما ركزت عليه وحداته والمتمثلة في تدريبات المقاومة الباليستية.

ويعضد هذه النتيجة ما أشار إليه ميشيل ستون ، وآخرون Michael stone et al (١٩٩٨ م) أن تدريبات المقاومة الباليستية تزيد من القوة وان هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء أفضل في إنتاج القوة وتحسنها، وذلك يعتمد على طبيعة التدريبات الباليستية، بالإضافة أنها تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع أكثر تفجيرا خلال مدى الحركة في المفصل. (٢٤: ٢٥)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه مصطفى عبد الباقي (٢٠٠٥م) أن التدريبات البالستية تتميز بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية التي تمر بالمراحل التالية أثناء الحركة، وأن المرحلة الأولية للحركة تتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (on centric) والتي تبدأ بالحركة ، والمرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة المتولدة في المرحلة الأولى، والمرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة deceleration والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطوير eccentric وتدريب المقاومة الباليستية ballistic training وهو طريقة حديثة نسبيًا تؤدي الى زيادة القدرة بشكل فعال (١٧ : ١٢)

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه خالد عبد الرؤف عبادة (٢٠١٣م) (٧) حسام السيد العربي (٢٠١٠م) (٦)، سماح كمال محمد (٢٠٠٩م) (١٠)، بيتر اولسن، ويل هوبكنس Peter D. Olsen & Will G Hopkins (٢٠٠٣م) (٢٥)، إلى أن التدريبات البالستية تؤدي إلى زيادة القدرة العضلية.

ويؤكد ذلك ما توصل اليه همفري، ويلسون Humphries B.J& Wilson G. J (١٩٩٣م) (٢١) من خلال دراسة تأثير ثلاث طرق مختلفة لتنمية القدرة العضلية أن تدريبات المقاومة البالستية قد ساهمت بشكل إيجابي في تحسن القدرة العضلية، نتيجة لطبيعة التدريبات القذفية وسرعتها.



ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة إتفقت تماما مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في التأثير بشكل إيجابي في تنمية القدرة العضلية للاعبين المصارعة.

٢ للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي

يتضح من الجدول (٩) السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي امتدت من ٤.٣١٪ (الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية) إلى ٢٦.٠٧٪ (كوبري المرونة)، وهي نسب تحسن قليلة بالمقارنة بنسب التحسن المناظرة لها لدى المجموعة التجريبية التي سبق عرضها في الفرض الأول.
- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في جميع مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدى ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث بالمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياس البعدي في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن مستويات الأداء المهارية في القياس البعدي امتدت من ٤.٠٤٪ (مستوي الأداء البرولية) إلى ١٩.٠٩٪ (مستوي أداء برمة الوسط)، وهي نسب تحسن قليلة بالمقارنة بنسب التحسن المناظرة لها لدى المجموعة التجريبية التي سبق عرضها في الفرض الأول.

ويوضح الشكل (٢) التالي نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ رياضة المصارعة بالمجموعة الضابطة قيد البحث.



ويتفق ذلك مع ما ذكره ادموند بيرك Edmund R . Burke (٢٠٠٣م) (١٩) أن التدريبات البالسستية (الأسلوب البالسستى) يؤدي إلى زيادة السرعة نتيجة استخدام اوزان خفيفة، كمان أن التدريبات تتضمن الإسراع بالثقل أو الجسم بطريقة إنفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى.

كما تتفق نتائج الدراسة مع كلاً من فليك وكريمير Fleck S& Kramer (٢٠٠٤م) (٢٠) أن التدريبات البالسستية تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى، كما يؤكد باسكوس سي Basco , C et al (٢٠٠٣م) (١٨) على أن التدريبات البالسستية أثرت بطريقة جيدة على الأداء.

ولذلك يعزى الباحث التطور الحادث في نسب التحسن في مستوى الاداء لمهارات قيد البحث إلى استخدام التدريبات البالسستية التي تحاكي طبيعة الأداء وتأخذ نفس المسار الحركي للمهارة المستخدمة، وكذلك تركيب التدريبات مع بعضها البعض سواء كانت بالأثقال الحرة أو بالكرات الطبية أو بالشاخص

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من باسكوس سي وآخرون Bascoc et al (٢٠٠٤م) (١٨)، كيري مكاي، وريبرت نيوتن Karry NewtonR & Mecyoy (١٩٩٨م) (٢٢) أن تدريبات البالسستية أظهرت تحسناً للأداء في القوة المميزة بالسرعة، الذي ينتج عنه بالتبعية تحسن الاداء المهارى.

ويؤكد مايكل كينت Michael Kent (١٩٩٨م) (٢٤) أن استخدام تدريبات أقرب في طبيعة أداؤها من طبيعة الأداء والمسابقة يعد من أحد المميزات التي تتفرد بها هذا النوع من التدريب. كما يؤكد ذلك كومي بيتر Komi PV. Beter (١٩٩٧م) (٢٣) مشيراً إلى أن التدريب البالسستى يزيد من سرعة الأداء الحركى من خلال تشابه طبيعة أداء تدريباته ، بالإضافة إلى أن هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع ، وتمثل هذه السرعة أهمية كبيرة لأنها تحقق عائداً عالياً في معظم المهارات الرياضية.

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على: " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ."

يتضح من الجدول (٩) السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث

لصالح متوسطات المجموعة التجريبية في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية، مما يدل على فعالية التدريبات البالسيتية في تحسين القدرات البدنية: (كوبري الرشاقة، كوبري المرونة، الوثب العريض من الثبات القدرة العضلية، السرعة الحركية) لدي ناشئى رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة.

■ وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى دلالة ٠.٠١) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدي ناشئى رياضة المصارعة قيد البحث لصالح متوسطات المجموعة التجريبية في جميع الحالات؛ حيث إن جميع قيم اختبار (ت) المحسوبة أكبر من قيم اختبار (ت) الجدولية، مما يدل على فعالية التدريبات البالسيتية في تحسين مستويات الأداء المهارية: (مستوي الأداء الأنكة، مستوى الأداء البرولية، مستوى أداء برمة الوسط) لدي ناشئى رياضة المصارعة بالمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة. ويوضح الشكل (٣) التالي القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئى رياضة المصارعة قيد البحث.

ولذلك يعزى الباحث التطور الحادث في نسب التحسن في المتغيرات المستخدمة قيد البحث إلى استخدام تدريبات المقاومة البالسيتية التي تحاكي طبيعة الأداء وتأخذ نفس المسار الحركي للمهارة المستخدمة، وكذلك تركيب التدريبات مع بعضها البعض سواء كانت بالانتقال الحرة أو بالكرات الطبية أو بالشاخص.

ويؤكد ذلك كومي بيتر Komi PV. Beter (١٩٩٧ م) (٢٣) مشيراً إلى أن التدريب البالسيتي يزيد من سرعة الأداء الحركي من خلال تشابه طبيعة أداء تدريباته ، بالإضافة إلى أن هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع ، وتمثل هذه السرعة أهمية كبيرة لأنها تحقق عائداً عالياً في معظم المهارات الرياضية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من باسكوس سى وآخرون Bascoc et al (٢٠٠٣م) (١٨)، كيري مكاي، وريبرت نيوتن Karry NewtonR & Mecyoy (١٩٩٨م) (٢٢) أن تدريبات البالسيتية أظهرت تحسناً للأداء في القوة المميزة بالسرعة.

كما تتفق نتائج الدراسة مع مايكل كينت Michael Kent (١٩٩٨م) (٢٤) أن استخدام تدريبات أقرب في طبيعة أداؤها من طبيعة الأداء والمسابقة يعد من أحد المميزات التي تنفرد بها هذا النوع من التدريب.



### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١ - وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢ - وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣ - وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئ رياضة المصارعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات:

استنادا على النتائج والاستنتاجات، وفي ضوء أهداف البحث وحدوده يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية:

### بالنسبة للمدربين

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالستية المشابهة للأداء لتنمية القدرة العضلية للمصارعين.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالستية المشابهة للأداء لتطوير مستوى الأداء المهاري لحركات الانكة والبراولية ومسكة الوسط بالمصارعة

- التركيز على التدريبات المهارية بالستية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال في تنمية الأداء البدني وتحسين الأداء الفني (التكنيك).

- استخدام تدريبات المقاومة بالستية خلال فترة الإعداد الخاص من الموسم الرياضي لما لها من تأثير.

- ضرورة أداء تدريبات تأخذ نفس المسار الحركي للمهارة ويحاكي طبيعة الأداء



## بالنسبة للباحثين

-- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بدراسة تدريبات المقاومة البالستية.

- إجراء المزيد من الدراسات تتناول مهارات مركبة.

- إجراء البحث على مراحل سنوية أخرى وفئات وزنيه مختلفة.

## اتحاد المصارعة

- الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال عقد ندوات ودورات صقل وورش عمل تتعلق

بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- عقد دراسات ودورات تدريبية للقائمين على العملية التدريبية بالمؤسسات الرياضية

المتخصصة وللتعرف على أهمية استخدام الأساليب المستحدثة في التدريب وما لها من

دور فعال في تحقيق الهدف المنشود من التدريب الرياضي.

ما يستثيره البحث من دراسات مستقبلية من وجهة نظر الباحث:

- إيجاد طرق جديدة تسهم في تقنين التدريبات البالستية.

- الربط بين تدريبات المقاومة البالستية والمهارات المركبة

- إجراء دراسة حول أفضلية الأساليب المستخدمة في تحسين القدرة العضلية للمصارعين



## المراجع:

## المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. إيهاب عبد العزيز الغندور (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقامات الباليستية والبيوميترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربي، القاهرة
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني " لاكتات الدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. تامر عماد الدين سعيد (٢٠١٤م): تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهاري للمصارعين، إنتاج علمي، ٢٠١٤م.
٦. حسام السيد العربي (٢٠١٠م): فاعلية استخدام التدريب الباليستي لتنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب بالوثب عالياً لدى لاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي (رياضة الجامعات العربية-أفاق وتطلعات) الاتحاد الرياضي المصري للجامعات) من ١٥-١٦ أكتوبر.
٧. خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٣م): تأثير التدريب الباليستي على تنمية القدرة الانفجارية وبعض البارامترات البيوميكانيكية لأداء رفعة الخطف لناشئ رفع الأثقال، المؤتمر العلمي لعلوم الرياضة علوم العالمية، جامعة مالى من ٢٨ - ٢٩ نوفمبر.
٨. تامر عماد درويش (٢٠١٤م) بعنوان تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على المستوى الأداء المهارى للمصارعين
٩. مصطفى أحمد السيد محمد (٢٠١٣م) بعنوان تأثير كلا من التدريب الباليستي والتدريب البلوميترى على القدرة العضلية وتحسين الاداء للاعبى الكومتية
١٠. سماح كمال محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة القذفية - الباليستية- على طول مسافة الحجلة والمستوى الرقى لسباق دفع الحجلة للمبتدئات، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد الثالث والثلاثون، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، يونيو.
١١. السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي " تدريب وفسيولوجيا القوة " مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، ط٩، منشأة المعارف، الإسكندرية



١٣. علاء محمد محمود قناوى (٢٠٠٧م): فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين المبتدئين، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٤٠، العدد رقم ٧٤، ابريل.
١٤. على فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد، محمد احمد عبدة خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٥. عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي "النظرية والتطبيق"، ط٤، دار GMS للنشر، القاهرة
١٦. محمد عادل عبد العزيز (٢٠١٦ م) بعنوان تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين
١٧. مصطفى هاشم عبد الباقي (٢٠٠٥ م): دراسة مقارنة التأثير باستخدام أسلوب التدريب البليومتري والتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- المراجع الاجنبية:

18. Bosco C, Megnoni, Luthamen p. (2003): relation ships between isokinetic performance and billissicmore ment, Europen journal of applied physiology occupational physiology.
19. Edmund R. Burke (2003): Effects of Ballistic training on pre-season preparation of elite volleyball players. The journal of Strength and conditioning Research vol (21) No. (3) pp. 180-189.
20. Fleck S. And Kramer W.J. (2004): Designing resistance training program, 3rd ed., Human kinetics champaign , New York U.S.A
21. Humphries BJ and Wilson G.J (1993): The Optimal training load for the Development of dynamic athletic performance, Med Sci, sport exercise Journal vol (25), Nov.
22. Kerry P. Mec Voy and Robert U. Newton (1998): Base Ball throwing speed and Bse Ramming speed, the effects of ballistic resistance training, Journal of strength and condition research, volume 12 number 4 , November



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



- 23.Komi P.V Beter (1997): Neuromuscular Performance, Factors influencing force and speed production, Scand J. sport Science Journal, Vol.(١٥) .
- 24.Michael Kent (1998): The Oxford dictionary of sports science and medicine, Oxford University press.
- 25.Peter, D. Olsem and will Hopkins (2003): The effect of attempated Ballistic Training on the force and speed of more ment, the hournal of strength, conditioning research , vol17 , pp May.

شبكة المعلومات الدولية:

26-www.sport-fitness-advisor.com