



تأثير تدريبات المراوغة علي تحسين أداء بعض مهارات الإجلال للمصارعين

أ.م.د / محمد بيلى ابراهيم بيلى

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية جامعه مدينه السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

من خلال متابعه اساليب وبرامج التدريب المختلفة وكذلك متابعه أداء اللاعبين في البطولات المحلية المشارك فيها اللاعبين المصريين لاحظ الباحث أن هناك قصور واضح في مستوى أداء مهارات الإجلال التي تعتبر من المهارات السهلة والبسيطة التي يمكن أن تساعد اللاعب علي احراز الفوز على المنافس بكل سهوله من خلال اجادة اللاعب لأداء هذه الخطفات على الوجه الأمثل والتمثل في استخدام أساليب المراوغة والخداع التي تساعد الى حد كبير على إيجاد فرص كثيرة لتنفيذ تلك الخطفات.

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المراوغة على كل من

١ -تحسين أداء بعض مهارات الإجلال

٢ -بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلال

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه وكانت أهم النتائج ، أظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه فروقا ذات دلالة معنويه في أداء مهاره الإجلال عن طريق السقوط من تحت الإبط لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه(0.05) ، جاءت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه ذات دلالة معنويه في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبات المراوغة ، مهارات الإجلال ، المصارعين)





المقدمة ومشكله البحث:

رياضه المصارعة من الرياضات التي حظيت بالاهتمام على مر العصور وكذلك حققت إنجازات كبيرة على المستوى العالمي والأولمبي لذا وجب الاهتمام بالمحافظة علي هذه الإنجازات وكذلك الاهتمام بالأداء المهاري والارتقاء بمستوي اللاعبين والوصول بهم لأعلى المستويات المهارية و الخططية في ظل تعديلات بعض مواد القانون (١: ١٥٣)

وقد ساهم التطور السريع في كافة الأنشطة الرياضية من الناحية المهارية دورا هاما في قيام العاملين بمجال التدريب الرياضي بمتابعه كل ما هو جديد وحديث حيث أظهرت المنافسات أهميه دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلا وذلك بهدف الوصول الى مثاليه الأداء (٢ : ٢١٠) ويتفق كلا من سليمان علي إبراهيم (٢٠٠٥م) والسعيد علي ندا ومحمد الكيلاني (٢٠٠٦م) على أن المصارعة تعد من الرياضات التي تتطلب قدرات بدنيه خاصه وجسم متكامل التكوين لكي يستطيع المصارع أداء المهارات الفنية بثبات وفاعليه وهنا تزداد أهميه الإعداد البدني من عام الى آخر وذلك لارتباطه بطبيعة الأداء وأنه يساعد على بناء اللياقة الخاصة التي تعتبر ضرورية لدعم الأداء الناجح في المباريات كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التي تساعد المصارع علي تحقيق الفوز وتعمل أيضا علي تحسين القوه والمرونة والرشاقة و تعتبر لمصارعه واحده من أفضل الرياضات التي تتمي اللياقة البدنية والتكوين الجسماني وتزيد من الكفاءة الدورية التنفسية والمصارعين الأكفاء يتميزون بالقوة العضلية والتحمل العضلي والسرعة والمرونة الاتزان ونجاح المصارع يعتمد على مثل هذه العناصر بالإضافة الى الأداء السليم (٦ : ١٢،١٣)(٥: ٤٧)

ويشير احمد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) أن الرياضي يجب عليه كي يمارس رياضه المصارعة أن يتعلم المهارات وخطط اللعب بجانب رفع المستوى البدني (٤ : ٤) ومن خلال ممارسه الباحث لرياضه المصارعة كلاعب ثم مدرب وأيضا من خلال متابعه اساليب وبرامج التدريب المختلفة وكذلك متابعه أداء اللاعبين في البطولات المحلية المشارك فيها اللاعبين المصريين لاحظ الباحث أن هناك قصور واضح في مستوى أداء مهارات الإجلال التي تعتبر من المهارات السهلة والبسيطة التي يمكن أن تساعد اللاعب علي احراز الفوز على المنافس بكل سهوله من خلال اجادة اللاعب لأداء هذه الخطفات على الوجه الأمثل والمتمثل في استخدام أساليب المراوغة والخداع التي تساعد الى حد كبير على إيجاد فرص كثيره لتنفيذ تلك الخطفات .





وعند متابعه أداء اللاعبين المصريين اثناء المباريات لاحظ الباحث انهم يقومون بأداء مهارات الإجلاس بصورة مباشرة دون تخطيط او تجهيز او محاولات لمراوغه اللاعب المنافس باي طريقه وهذا يسبب صعوبة كبيرة لدى اللاعبين المصريين في أداء مهاره الإجلاس ومن هنا يري الباحث أن إدارة المباراة وتحقيق الفوز يكمن في توجيه اللاعب على استخدام مهارات المراوغة حيث يساعد ذلك علي إيجاد ثغره يمكن من خلالها أداء مهاره الإجلاس بكل سهوله وإحراز نقاط والقدرة علي السيطرة على الخصم وتحقيق الفوز ومن هنا ظهرت تلك الفكرة التي تعتمد علي تدريب المصارع علي أداء مهارات المراوغة وتنميه قدرات اللاعب الفنية وتطوير ادائه وقدرته على تحليل سلوك ورد فعل المنافس بجانب تنميه بعض الجوانب البدنية التي تساعد على أداء مهاره المراوغة بإتقان تام وهذا ما دفع الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المراوغة على كل من

١- تحسين أداء بعض مهارات الإجلاس

٢- بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الإجلاس

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن أداء بعض مهارات الإجلاس وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي
- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسن أداء بعض مهارات الإجلاس وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

- المصارعة (WERSTLING): هي منازله بين فردين يحاول كل منهما السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف الى تحقيق الفوز في اطار القواعد الدولية المنظمة للمنافسات (٧: ٢)
- المراوغة (DECEPTION) : هي حركات مضللله خادعه متصلة بمناوره المنافس بهدف خلق ثغره والحصول على الوضع المناسب لتنفيذ مهاره اوحركه وتقليل تركيز المنافس ومنعه من تطبيق أداء مسكته (٧: ١٧)





- مهاره السقوط والمروق من تحت الإبط (FALLING UNDER THE ARMPIT) هي احدي مهارات الإجلالاس التي يقوم فيها اللاعب المهاجم بالانتقال من وضع الصراع عاليا لوضع الصراع ارضا عن طريق الدخول من تحت إبط المنافس مع جذب الرقبه والدورات خلف المنافس واحراز السيطره (٤: ١٨٧)

الدراسات المرجعية:

- ١- قام مسعد علي محمود (٢٠١٦م) (١٠) بعمل دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء المهاري لمهاره السقوط على رجل واحده لناشئي المصارعة" حيث كانت تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تاثير التدريب المتقاطع على مستوى أداء مهاره السقوط على رجل واحده لناشئي المصارعة واستخدم الباحث المنهج التحريبي لعينه قوامها ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للتدريب المتقاطع على مكونات اللياقه البدنيه وكذلك تحسن في مستوى الأداء المهاري لمهاره السقوط على رجل واحده
- ٢- قام مسعد حسن هديه (٢٠١٤م) (٩) بأجراء بحث بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنميه مهارتي تغيير مستوي الجسم والإختراق علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه وفاعليه الأداء المهاري لناشئي المصارعه" وكانت اهم اهداف هذه الدراسه التعرف علي تاثير تنميه مهارتي تغيير مستو الجسم و الإختراق علي فاعليه الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنيه لناشئي المصارعه واستخدم الباحث في هذه الدراسه المنهج التجريبي علي عينه قوامها ٣٢ مصارعا وكانت أهم النتائج أنه يوجد تأثير إيجابي علي مستوي أداء المصارعين في المهارتين وكذلك يوجد تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنيه
- ٣- قام فيدلر (FIEDLER.H) (٢٠١٤) (١٢) بعمل دراسة بعنوان "العلاقة بين زمن رد الفعل وزمن الحركه بين المصارعين والرياضات المختلفه" وكانت أهم اهداف تلك الدراسة اثبات العلاقة المؤثرة لزمن رد الفعل وزمن الحركه وزمن الإستجابه الحركيه لحركات المصارعين واستخدم الباحث في هذه الدراسه المنهج التجريبي علي عينه قوامها ١٦ لاعب من المصارعين والرياضات المختلفه وكانت أهم ان النتائج ان زمن الحركه وزمن رد الفعل له تاثير فعال على مستوى أداء اللاعبين
- ٤- قام بيل والكر (BILL.WELKER) (٢٠٠٩) (١١) بدراسه بعنوان "تأثير الحركه على زمن الإستجابه في تحقيق الهدف" وكان اهم اهداف هذه الدراسه هو معرفه تاثير الحركه على زمن الإستجابه في تحقيق الهدف والتعرف على تاثير سرعه وزمن الحركه على رد الفعل واستخدم





الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على بعض المصارعين وكانت اهم النتائج ان سرعه الإستجابيه من العوامل التي تساعد في تحقيق الهدف

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه
مجتمع وعينه البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من لاعبي منطقة الجيزة للمصارعة تحت ١٧ سنه والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للمصارعة والبالغ عددهم نحو ١٨٦ مصارع وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانه ونادي الجيزه الرياضي ونادي الطالبية حيث بلغ عدد عينه الإجمالي (٣٠) لاعب مقسمين كالتالي :

- (٢٠) لاعب عينه الدراسة الأساسية (١٠) لاعبين عينه تجريبية (١٠) لاعبين عينه ضابطه
- (١٠) لاعبين عينه استطلاعيه

شروط اختيار العينة

- ١- أن يكون من لاعبي المصارعه المقيدين بسجلات الإتحاد المصري للمصارعه
- ٢- أن يكون اللاعب في المرحله السنيه تحت ١٧ سنه
- ٣- الا يقل العمر التدريبي عن ٣ سنوات تدريب

تجانس العينه :

قام الباحث بإجراء تجانس لعينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وذلك بإستخدام معامل الإلتواء

جدول (١)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٣٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
السن	١٥.٢٣	١٥	٠.٥١	١.٣٥٣
الطول	١٥٣.٨١	١٥٣	٤.٩١	٠.٤٩٤
الوزن	٦٠.٣٤	٦٠	٩.٨٦	٠.١٣١
العمر التدريبي	٣.١١	٣	٠.٥١	٠.٦٤٧





يتضح من جدول (١) إلى أن معاملات الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد إنحصرت بين (٣+، ٣-) مما يدل على تجانس عينه البحث في تلك المتغيرات

تجانس عينه البحث في المتغيرات البدنية

جدول (٢)

تجانس عينه البحث في المتغيرات البدنية الخاصة

ن=٣٠

م	المتغيرات البدنية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة قبضه يمني	٢٣.٢٩	٢٣.٠٦	٤.٧٧١	٠.١٤٤
٢	قوة قبضه يسري	٢٤.٥٦	٢٥.٥٥	٥.١٣١	٠.٥٧٨
٣	قوة عضلات رجلين	١٨١.٥١	١٧٨.٠٣	١٤.٤٣	٠.٧٢٣
٤	قوة عضلات ظهر	١٠٩.٤٣	١١٠.٦٤	٩.٣٩١	٠.٣٨٧
٥	القوة المميزة بالسرعة	١٢.٤٨	١٢.٦٤	٣.٥٣١	٠.١١٩
٦	الاستجابة الحركية	١.٩٣	١.٨٩	٠.٧١	٠.٠٤٣
٧	زمن رد الفعل	٠.٨٢	٠.٨٢	٠.٥٨	٠.٠
٨	التحمل	١٧.٠٦	١٦.٦٤	٢.٩٨١	٠.٥٠٣
٩	الرشاقة	١٣.٥١	١٣.٩٢	١.٦١	٠.٥٨١
١٠	السرعة الحركية	٦.١٣	٦.٠٥	١.٧١	٠.١٢٤
١١	المرونة الأفقية	٣٠.٦٩	٣٠.٧٩	٣.٧١١	٠.١١٣
١٢	المرونة الرأسية	٤٠.٦٦	٤٠.٧٧	٢.٦١	٠.١٨٥
١٣	التوافق	٣.١٣	٣.٥٢	١.٠٥	١.٢٢٩

يتضح من جدول (٢) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية الخاصة قد إنحصرت بين

(٣+، ٣-) مما يدل على تجانس عينه البحث في تلك المتغيرات

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) وتم عرضها على (٧) من الخبراء مرفق (١) وذلك للتعرف على مدى مناسبة الإختبارات لمتغيرات البحث

الأدوات والأجهزة مرفق (٣)

- ميزان طبي الكتروني
- شريط قياس
- جهاز قياس زمن السرعة الحركية
- دينامومتر قياس قوه عضلات الظهر والرجلين
- مقياس طول
- ساعة إيقاف
- دينامومتر القبضة



المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومسح للأبحاث والدراسات المرتبطة وذلك بغرض حصر الاختبارات والقياسات مرفق (٥) التي تقيس متغيرات البحث

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث:

بعد مسح المراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة وبعد استطلاع رأي الخبراء لاختيار عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء مهاره الإجلال لاختيار ما هو مناسب لطبيعة البحث توصل الباحث الي العناصر التالية

جدول (٣)

عناصر اللياقة البدنية المناسبة لطبيع أداء البحث

م	عناصر اللياقة البدنية	رأي الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة العضليه	٦	٪٨٥
٢	القوة المميزه بالسرعه	٧	٪١٠٠
٣	السرعه الحركيه	٧	٪١٠٠
٤	السرعه الإنتقاليه	٢	٪٢٨.٥
٥	سرعه رد الفعل	٧	٪١٠٠
٦	التحمل	٦	٪٨٥
٧	التوافق	٧	٪١٠٠
٨	المرونه	٦	٪٨٥
٩	الرشاقه	٧	٪١٠٠
١٠	التوازن	٤	٪٥٧.١

يتضح من جدول (٣) أن النسبه المئوية لعناصر اللياقة البدنيه التي حددها الخبراء تراوحت ما بين (٢٨.٥٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبه ٨٥٪ وقد اسفرت النتائج الي أهما لقدرات البدنيه المناسبه وكذلك اختباراتهما وكانت كالتالي:

جدول (٤)

الاختبارات البدنيه وفقا لأراء الخبراء

المتغيرات البدنيه	الاختبارات	رأي الخبراء	النسبه المئوية
القوة العضليه	قوة قبضه يمني	٦	٪٨٥.٧
	قوة قبضه يسري	٧	٪١٠٠
	قوة عضلات رجلين	٧	٪١٠٠
	قوة عضلات ظهر	٧	٪١٠٠
القوة المميزه بالسرعة	القوة المميزه بالسرعة	٧	٪١٠٠





١٠٠٪	٧	الاستجابة الحركية	السرعة الحركية
١٠٠٪	٧	زمن رد الفعل	سرعه رد الفعل
٨٥.٧٪	٦	التحمل	التحمل
٨٥.٧٪	٦	اختبار التوافق	التوافق
١٠٠٪	٧	اختبار تغيير الاتجاهات	الرشاقه
١٠٠٪	٧	المرونة الأفقية	المرونة
١٠٠٪	٧	المرونة الرأسية	
١٠٠٪	٧	سرعه الأداء الحركي	السرعه الحركيه
٨٥.٧٪	٦	اختبار قياس سرعه رد الفعل	سرعه رد الفعل

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لراي الخبراء تراوحت ما بين (٨٥.٧٪ - ١٠٠٪)

وقد ارتضى الباحث بنسبه ٨٥٪ تبعاً لأهميتها لتكون ضمن محتوى البرامج التدريبي

اختبارات الأداء المهاري : مرفق (٤)

اجري الباحث مسح للمراجع والأبحاث التي تمكن من الإطلاع عليها في مجال المصارعه لتحديد الإختبارات المستخدمه في تقييم الأداء المهاري للمصارعين ثم قام بعرض الإختبارات على الساده الخبراء لإختيار الإختبارات المناسبه لطبيعته البحث

جدول (٥)

الإختبارات المهاريه وفقاً لآراء الخبراء

م	الإختبار	نسبه موافقه
١	تكرار مهارات الإجلال بالسهقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه	٩٠٪
٢	عدد المحاولات الناجحة لمهارات الإجلال بالسهقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه والخذاع	٨٠٪
٣	عدد المحاولات الفاشله لمهارات الإجلال بالسهقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه	٨٠٪

يتضح من جدول (٥) ان اختبارات الأداء المهاري حصلت علي نسبه موافقه من ٨٠٪-٩٠٪

وقد ارتضى الباحث بنسبه ٨٠٪ فاعلي من نسب موافقه وتم تطبيق الاختبارات في حضور ٣ خبراء وتصوير تلك المباريات وتحليلها واستخراج ما يلي

- عدد مرات أداء مهارات الإجلال بالسهقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه
- عدد مرات المحاولات الناجحة لمهارات الإجلال بالسهقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه





- عدد مرات المحاولات الفاشله لمهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطه باستخدام مهارات المرواغه

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء الدراسه الإستطلاعيه في الفتره من ٢٠٢٣/٧/٤ الى ٢٠٢٣/٧/٨ م على عدد ١٠ مصارعين من عينه الدراسه الإستطلاعيه وليس من عينه البحث الأصليه وذلك للتأكد من صلاحيه الأجهزة وتسجيل البيانات وكذلك إجراء المعاملات (الصدق والثبات) للإختبارات المستخدمه

معامل الصدق :

قام الباحث بعمل صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات المستخدمه عن طريق تطبيق الإختبار على مجموعتين متباينتين من المصارعين مجموعه مميزه ومجموعه غير مميزه ثم عمل مقارنه دللاه الفروق بين المجموعتين للتعرف على صدق الإختبارات

جدول (٦)

حساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	مجموعه مميزه		مجموعه غير مميزه		قيمه ت
		س	ع	س	ع	
القوه العضليه	قوة قبضه يمني	٢٣.٢٦	٤.٢٤	١٩.٢٨	٣.٧٧	٤.٧٢
	قوة قبضه يسري	٢٢.٧٦	٤.٧٤	١٨.٨٨	٥.١٢	٤.٩١
	قوة عضلات رجلين	١٨٩.٣٣	١٥.٣٤	١٤٩.٤٤	١٣.٩٩	٤.٩٢
	قوة عضلات ظهر	١٠٧.١٦	٨.٦٦	٨٨.١٩	٩.١١	٤.٥٦
القوة المميزه بالسرعة	القوة المميزه بالسرعة	١١.٨٣	٣.١١	١٠.٠٤	٣.٢٩	٤.٥٤
	الاستجابة الحركية	١١.١٩	٢.٦٦	١٢.٣٢	٣.٢٢	٤.٣٢
سرعه رد الفعل	زمن رد الفعل	٠.٢٦	٠.٠٥	٠.٥٨	٠.٠٣	٤.٤٥
	التحمل	١٦.٤٣	٢.٣٣	١٣.٤٤	٢.٤٤	٣.٨٢
التوافق	اختبار التوافق	١١.٧٧	١.٧٧	١٣.٣٩	٢.٤٠	٤.٣١
	اختبار تغيير الاتجاهات	٥.٣٣	١.٢٢	٤.٣٤	٣.٢٩	٤.٦٦
المرونة	المرونة الأفقية	٥.٣٣	٣.٢٢	١٤.٢١	٣.٨٥	٣.٢٣
	المرونة الرأسية	٩.٢٧	٢.١٢	٤.٩٣	٢.٢٧	٣.٤٢
السرعة الحركية	سرعه الأداء الحركي	٤.٣٣	٢.٤٢	٥.٤٩	٢.١٤	٤.٢٢

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٢.١٦٠





يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيه بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في جميع الإختبارات مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمه

معامل الثبات

استخدم الباحث تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه وذلك لحساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث على عينه استطلاعيه قوامها ١٠ مصارعين وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وجاءت النتائج كما يلي

جدول (٧)

معامل الارتباط لعينه الدراسه الإستطلاعيه لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	س	ع	س
القوه العضلية	قوة قبضه يمني	٢٣.٢٦	٤.٢٤	٢٣.١١	٤.٩٣
	قوة قبضه يسري	٢٢.٧٦	٤.٧٤	٢٣.٢٢	٥.١١
	قوة عضلات رجلين	١٨٩.٣٣	١٥.٣٤	١٨١.٣٥	١٣.٧٧
	قوة عضلات ظهر	١٠٧.١٦	٨.٦٦	١٠٩.١١	٩.١١
القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	١١.٨٣	٣.١١	١٣.٢٢	٣.٢٢
السرعة الحركية	الاستجابة الحركية	١١.١٩	٢.٦٦	١.٣٠	٠.١٤
سرعه رد الفعل	زمن رد الفعل	٠.٢٦	٠.٠٥	٠.٢٦	٠.٠٤
التحمل	التحمل	١٦.٤٣	٢.٣٣	١٦.٥٨	٢.٥٥
التوافق	اختبار التوافق	١١.٧٧	١.٧٧	١١.٣٦	١.٤٩
الرشاقة	اختبار تغيير الاتجاهات	٥.٣٣	١.٢٢	٥.٩٤	١.٢٧
المرونة	المرونة الأفقية	٥.٣٣	٣.٢٢	٣٠.٣١	٣.٢٩
	المرونة الرأسية	٩.٢٧	٢.١٢	٣٢.٩٨	٣.٠١
السرعة الحركية	سرعه الأداء الحركي	٤.٣٣	٢.٤٢	١.٩٨	٠.٠٩

قيمه (ر) الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) = ٠.٦٣١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقته ارتباط طرديه داله احصائيه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني لعينه الدراسه الإستطلاعيه في الإختبارات قيد البحث مما يدل علي ثبات الإختبارات المستخدمه في البحث

البرنامج التدريبي مرفق (١) تم اعداد البرنامج التدريبي كالتالي:

- مسح مرجعي للكتب والمراجع والأبحاث والدراسات السابقه في نفس المجال
- مقابله شخصيه مع الخبراء في مجال تدريب المصارعه
- متابعه برامج التدريب المتاحه في مراكز التدريب المختلفه





محددات البرنامج التدريبي :

- ١- مدة البرنامج ١٢ أسبوع (٣شهور)
- ٢- زمن الوحدة ٩٠ق
- ٣- أجزاء الوحدة (احماء تهيئه - جزء رئيسي - جزء ختامي)
- ٤- عدد وحدات التدريب ٤ وحدات تدريب في الأسبوع
- ٥- يتم تنفيذ البرنامج في فترة الإعداد الخاص ما قبل المنافسات
- ٦- طريقه التدريب المستخدمه (الفترى (منخفض الشدة - مرتفع الشده) - التكرارى)

القياسات القبليه :

- تم إجراء القياسات القبليه علي عينه البحث في الفتره من ٣ ، ٤ ، ٧ / ٢٠٢٣ بنادي الطالبيه الرياضى
- قياسات بدنيه ٣ ، ٤ ، ٧ / ٢٠٢٣م
 - قياسات مهاريه عن طريق مباريات تنافسيه مشروطه ٤ ، ٥ ، ٧ / ٢٠٢٣

تطبيق البرنامج :

- تم تطبيق البرنامج بصاله تدريب نادي الطالبيه الرياضى ونادي الوفاء في الفتره من ٦ / ٧ / ٢٠٢٣ حتى ٥ / ٩ / ٢٠٢٣

القياسات البعديه :

- تم تطبيق القياسات البعديه بصاله نادي الطالبية الرياضى في الفتره من ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ / ٩ / ٢٠٢٣
- قياسات بدنيه ٧ ، ٨ / ٩ / ٢٠٢٣
 - قياسات مهاريه عن طريق المباريات التنافسيه المشروطه ٩ ، ١٠ / ٩ / ٢٠٢٣

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية

- متوسط حسابي
- انحراف معياري
- معامل الارتباط
- اختبار (ت) لدلاله الفروق



عرض ومناقشه النتائج: (عرض نتائج الفرض الأول)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأداء مهاره السقوط من

تحت الإبط عن طريق المباريات المشروطة ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي	
			ع	س	ع	س
١	تكرار مهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المروغة	تكرار	٧.٨٩	٢.٠٦	٥.٩٩	٠.٧٢٣
٢	عدد المحاولات الناجحة لمهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المروغة	تكرار	٠.٠٦١	٠.٨٣	٤.٣٣	٠.٨٣٢
٣	عدد المحاولات الفاشله لمهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المروغة	تكرار	٠.٩٦٦	١.٢٢	١.٦٢	٠.٥٣٣

قيمه (ت) الجدوليه عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية لصالح القياس البعدي لأداء مهاره السقوط من تحت الإبط حيث قيمه (ت) المحسوبة اكبر

من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن = ١٠

م	المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي	
		ع	س	ع	س
١	قوة قبضه يمني	٤.٠٤	٢٢.٧٧	٣٢.٣٩	٠.٥٩٩
٢	قوة قبضه يسري	٤.٤	٢٤.١٨	٣٤.٤٤	١.٠٨٢
٣	قوة عضلات رجلين	١٣.٧	١٨١.١٩	٢٤٤.٢٢	١.٦٧٧
٤	قوة عضلات ظهر	٨.٦٦	١٠٨.٤٤	١٣٨.٥٥	٠.٨٥٦
٥	القوة المميزة بالسرعة	٢.٨	١٢.١١	٧.١٩	٠.٠٢٠
٦	الاستجابة الحركية	٠.٠٣	١.٣٧	٠.٦٩	٠.٠١٤
٧	زمن رد الفعل	٠.١٥	٠.٦٨	٠.١٩	٠.٤٢٦
٨	التحمل	٣.٢٥	١٦.٥٥	٢٥.٣٣	٠.٥٧٩
٩	التوافق	٠.٣٢	٢.٦٥	٥.٢٣	٣.٤٤
١٠	الرشاقة	٠.٨٧	١٣.٠٦	٧.٩٥	٠.٦٠٧





م	المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمه ت
		ع	س	ع	س	
١١	المرونة الأفقية	٣٠.٢٩	٢.٩٨	٢٢.٥٥	٠.٢٨٤	٥.٤٦٩
١٢	المرونة الرأسية	٤٠.٣٩	١.٨٧	٤٩.٢٣	٠.٢٩٢	٦.٣٢٤
١٣	سرعه الأداء الحركي	٥.٦٦	٠.٩٧	٩.٢٠	٠.٣٦٦	٣.١٩٤

قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٢.١٤٥ من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) مناقشه نتائج الفرض الأول:

يشير جدول (٨) الي تحسن ملحوظ في متغيرات الأداء المهاري المتمثلة في أداء مهاره الإجلاس عن طريق السقوط من تحت الإبط بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التحسن لاستخدام الباحث أسلوب تغير الاتجاه والمراوغة ومستوي الجسم بصوره فعاله مما كان له أثر عل النقاط المجمعه من أداء المهارة وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي ودلاله الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي جاءت النتائج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث ان تلك النتائج متفقه مع نتائج دراسة كل من فيدلر (١٢) (٢٠١٤م) ومسعد حسن هديه (٩) (٢٠٠٤م) واحمد عبد الحميد عماره (٣) (٢٠٠٨م) حيث تؤكد النتائج على وجود علاقه ارتباطيه بين تحسن الأداء المهاري وحصيلة الفرد من التطبيق والتكرار والتدريب علي أداء نفس المهارة بطرق مختلفة باستخدام مهارات المراوغة والخداع وتغيير مستويات الجسم والعمل بمعدلات زمنيه ايضا يعمل ويساعد على تطويرها مع ربطها بالجانب البدني مما ادي الي حدوث التحسن في فعالية النقاط بالنسبة لعدد النقاط للحركات الناجحة مما ادي الي ارتفاع مستوي الأداء الفني لأداء مهاره السقوط من تحت الإبط نتيجة استخدام المراوغة والخداع والتهيئة للهجوم وكذلك قله الحركات الفاشلة وزيادة عدد الحركات الناجحة

ويتضح من جدول (٩) انه حدث تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تشير النتائج الي وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويعزو الباحث هذا التحسن الي تأثير تدريبات التهيئة والمراوغة للهجوم وتغيير مستوي الجسم المطبقة في البرنامج وهذا يتفق مع دراسة كل من مسعد علي محمود (٩) (٢٠١٦م) وكذلك احمد عبد الحميد عماره وحسام الدين مصطفى (٤) (٢٠٠٩م) حيث ان الارتقاء بمستوي اللاعب من خلال تدريبات المراوغة والخداع ومزجها مع الجانب البدني في صوره احوال بدنيه





تخضع الى حمل بدني مقنن ذو حجم وشده وكثافه تعمل على تحسن في الجوانب البدنية مما يساعد في تطوير الأداء المهاري حيث يشير أيضا محمد رضا الروبي (٨: ١٨٨) ٢٠٠٧م الى ان المصارع يعتمد بدرجه كبيره على حاسة اللمس ولإحساس العضلي ودفاعات المصارع لا تتم فقط ضد منافس يراه ولكن تتم ضد منافس يشعر به ويحس بنواياه ولذلك فهو يحتاج الى تنميه ردود أفعال سريعة جدا حتي يستطيع ان يتابع التغيرات المفاجئة في المباراة وكذلك يستطيع تطويع إمكاناته البدنية لأداء المهارات بإتقان وفاعليه وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن أداء بعض مهارات الإجلال وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء مهاره السقوط من تحت الإبط عن طريق المباريات المشروطة ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعه تجريبية		مجموعه ضابطه		ت
			ع	س	ع	س	
١	مهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المراوغة والخداع	تكرار	0.723	5.99	٣.٩٧	٠.٨٣٢	٣.٥٤٤
٢	المحاولات الناجحة لمهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المراوغة والخداع	تكرار	0.832	4.33	١.٧٦	٠.٩٦٢	٢.٨٩٢
٣	المحاولات الفاشلة لمهارات الإجلال بالسقوط من تحت الإبط في المباريات المشروطة باستخدام مهارات المراوغة والخداع	تكرار	0.533	1.62	٢.٢٦	١.١٤٤	٢.٧٩٤

قيمه(ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٢.٣٧٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة الضابطة حيث قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)



جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ن = ٢٠

م	المتغيرات	مجموعه تجريبية		مجموعه ضابطه		قيمه ت
		ع	س	ع	س	
١	قوة قبضه يمني	٣٢.٣٩	٠.٥٩٩	٢٧.٤	٤.٠٤	٣.١٦٨
٢	قوة قبضه يسري	٣٤.٤٤	١.٠٨٢	٢٨.٢٥	٤.٤	٤.٥١٢
٣	قوة عضلات رجلين	٢٤٤.٢٢	١.٦٧٧	٢٠٠.٣١	١٣.٧	٣.٥٦٤
٤	قوة عضلات ظهر	١٣٨.٥٥	٠.٨٥٦	١١٥.٧١	٨.٦٦	٣.١٦٨
٥	القوة المميزة بالسرعة	٧.١٩	٠.٠٢٠	١١.١٥	٢.٨	٣.٦٣٢
٦	الاستجابة الحركية	٠.٦٩	٠.٠١٤	١.٥٢	٠.٠٣	٣.٥٦٤
٧	زمن رد الفعل	٠.١٩	٠.٤٢٦	٠.٥٨	٠.١٥	٤.٢٧٦
٨	التحمل	٢٥.٣٣	٠.٥٧٩	١٩.٥	٣.٢٥	٦.٢٧٦
٩	التوافق	٥.٢٣	٣.٤٤	٤.١٢	٠.٣٢	٣.٩٦٢
١٠	الرشاقة	٧.٩٥	٠.٦٠٧	١٢.٣٣	٠.٨٧	٥.٠٦٥
١١	المرونة الأفقية	٢٢.٥٥	٠.٢٨٤	٢٨.٦٤	٢.٩٨	٥.٨٩٣
١٢	المرونة الرأسية	٤٩.٢٣	٠.٢٩٢	٤٣.٥٢	١.٨٧	٣.٣٢٧
١٣	سرعه الأداء الحركي	٩.٢٠	٠.٣٦٦	٧.٦٥	٠.٩٧	٣.٦٩٢

قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥) = ٢.٣٧٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)

مناقشه نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله إحصائية في متغيرات الأداء المهاري الخاص بأداء مهاره الإجلال بالسقوط من تحت الإبط بين القياسين البعديين لكل من المجموعه التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق الى استخدام أسلوب المروغة والخداع بصورة فعالة مما كان له تأثير واضح على النقاط المجمعه في المباريات المشروطة مقارنة بالمجموعه الضابطة حيث أدى ذلك الى ارتفاع مستوي الأداء الفني لمهاره الإجلال بالسقوط من تحت الإبط نتيجة استخدام المروغة وتغيير الاتجاهات وادي ذلك أيضا الى زياده عدد الحركات الناجحة في المباريات المشروطة وقله الحركات الفاشله ويتفق ذلك مع دراسة كل من احمد عبد الحميد عماره (٢٠١٠) (٣) والسعيد علي ندا ومحمد الكيلاني (٢٠٠٦) وبلال مرسي وتوت (٢٠٠٩) (٦) حيث أشاروا الى ان رفع المستوى





المهاري يتم من خلال تدريبات خاصه بالمهارة وموجه لهذا الغرض وهذا يؤكد على ان استخدام تدريبات المراوغه والخداع التي استخدمها الباحث قد اثرت على تنميه المستوي المهاري للمجموعه التجريبيه مما كان له اثر واضح في فاعليه الأداء واحراز النقاط في المباريات المشروطة ويتضح من جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعه التجريبيه والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه حيث يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تدريبات خاصه لأداء مهاره الإجلاس بالسقوط من تحت الإبط حيث تم مزجها بتدريبات موجه لها حمل بدني ومشارك فيها المجموعات العضلية العاملة في الأداء مما كان له بالغ الأثر في تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطة وهذا يتفق مع كل من احمد عبد الحميد عماره (٤)(٢٠٠٩) وكل من بيل والكر BILLWALKER(١١)(٢٠٠٩) ومسعد على محمود (١٠)(٢٠١٦) في ان التواصل في عمليات التدريب يؤدي الى حدوث عمليه تكيف وتحسن في القدرات البدنيه وان القدرات البدنية يمكن ان تنمي بشكل تلاقي اذا تم تقنين الأحمال التدريبيه مع الإستمراريه وكذلك ربط الأداء المهاري بالتدريبات الوجهة يحسن الأداء البدني بصوره كبيره وخصوصا العضلات التي يقع على عاتقها أداء المهارة وذلك بجانب التوقيت المناسب في الأداء ويرجع الباحث أيضا تقدم المجموعه الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث وان كان تقدا بسيطاً الى استخدام التدريب بالطريقة التقليديه والذي كان له الأثر الإيجابي أيضا ولكن بصوره أقل من المجموعه التجريبيه التي استخدمت البرنامج المقترح الذي يحتوي على تدريبات مراوغه ذات احمال بدنيه موجهه ولم يستخدمها برنامج المجموعه التقليديه

وبناء على ما سبق ذكره يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين لكل من المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطة في تحسين أداء بعض مهارات الإجلاس وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث السابق وفي حدود عينه البحث والأدوات المستخدمة والأجهزة واعتمادا على المعالجات الإحصائية تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التاليه:
- وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في أداء مهاره الإجلاس عن طريق السقوط من تحت الإبط لصالح القياس البعدي في المباريات المشروطة حيث كانت قيمه (ت) المحسوبه اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)





- وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)
- أظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروقا ذات دلالة معنويه في أداء مهاره الإجلالاس عن طريق السقوط من تحت الإبط لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)
- جاءت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات دلالة معنويه في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠.٠٥)

التوصيات:

في ضوء النتائج الإستخلاصات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبي المستخدم للمجموعة التجريبية في تحسين وتطوير مهارات الخداع
- ٢- الاستفادة من البرنامج التدريبي المستخدم للمجموعة التجريبية في تحسين مهارات الإجلالاس بالسقوط من تحت الإبط
- ٣- عمل دراسات حول تأثير تدريبات المراوغة والخداع على المهارات الهجومية
- ٤- عمل دراسات لتطوير مهارات وتدريبات المراوغة والخداع للمراحل السنية المختلفة
- ٥- اجراء دراسات تعمل على تطوير برامج الأداء المهاري والخططي الهجومي للمصارعين
- ٦- عمل برامج لتطوير المهارات الدفاعية للمصارعين

المراجع

المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية -دار الفكر العربي (٢٠٠٤)
٢. احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي دار المعارف (٢٠٠٦)
٣. احمد عبد الحميد عماره : دراسة تحليليه لأكثر المهارات استخداما وفاعليه ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية ٢٠٠٧ أذربيجان بحث منشور كليه التربية الرياضية جامعه طنطا (٢٠٠٨)





٤. احمد عبد الحميد عماره ، حسام الدين مصطفى حامد : أسس التدريب في المصارعة دار GSM للطباعة والنشر القاهرة (٢٠٠٩)
٥. السعيد على ندا ,محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة – دار الكتب الجامعية للنشر (٢٠٠٦)
٦. بلال مرسي وتوت : تأثير تدريبات القوة الخاصه باستخدام الاثقال الغير متوازنه علي فتعليه مهاره الرفع ضد دفاعات المنافس الحركيه والأداء المهاري من كلا الجانبين للمصارعين بحث منشور مجله كليه التربيه الرياضيه جامعه المنوفيه ٢٠٢٢م
٧. سليمان علي إبراهيم : منكرات في المصارعة اللجنة الأولمبية المصرية مركز اعداد القادة الرياضيين (٢٠٠٥)
٨. محمد رضا الروبي : مبادئ تدريب المصارعة الحرة الأداء الفني للحركات ماهي لخدمات النشر الإسكندرية (٢٠٠٥)
٩. مسعد حسن هديه : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية وفاعليه الأداء المهاري لناشئي المصارعة رساله دكتورا غير منشوره – كليه التربية الرياضية جامعه المنصورة (٢٠٠٤)
١٠. مسعد على محمود : برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء المهاري لمهاره السقوط على رجل واحدة لناشئي المصارعة بحث منشور كليه التربية الرياضية جامعه (٢٠١٦)

المراجع الأجنبية :-

11. Bill wellker : the wrestling drill book – human kinetics publishing USA (2009)
12. Fiddler .H : observation of technical &tactical action in different sports experience Scualian - forma (roma) italia (2004)

