

تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة

د/ مسعد حسن محمد هديبة*

المقدمة ومشكلة البحث:

التوافق الحركى فى ابط معانيه يعنى الأداء الحركى السليم المرتبط بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء، وأنه يمكن تنمية مكونات التوافق الحركى من خلال خطوات تدريبية متنوعة ومتدرجة فى الصعوبة، والتوافق الحركى لا يمكن تنميته وإتقانه بالصورة السليمة إلا بعد تكرارات مستمرة حتى يتمكن الجهاز العصبى من إرسال الإشارات العصبية المتبادلة بين الكف والإثارة لأكثر من عضلة فى وقت واحد، وفى أجزاء مختلفة من الجسم. وكلما زادت الأجزاء العاملة والمتحركة من الجسم كلما زادت صعوبة التمرين، ولذا فإن تنمية مكونات التوافق الحركى تتم عن طريق التدريب بتمرينات فردية أو زوجية باستخدام أدوات أو اجهزة أو بدونها.

(١: ٢٠٥) (٣: ١٦-١٧)

ويتفق كلا من "مسعد على محمود ومحروس قنديل (٢٠٠٥م) ووسام عادل" (١٩٩٩م) نقلاً عن "بارو Barrow" أن التوافق الحركى من مكونات اللياقة البدنية الهامة التى ترتبط مباشرة بالأداء المهارى وتعلم إتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الآلية كما أنه يعد من أهم صفات الأداء الرياضى خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً زادت الحاجة إلى التوافق الحركى بدرجة عالية

(١٢: ١٢٨) (٣: ١٥)

* استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ويذكر "اشرف بسيم" (٢٠٠٠) أن التوافق الحركي يعد من اهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري ويزداد بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد. (٧ : ٢)

والتوافق الحركي مكون معقد يؤدي تحسينه إلى رفع مستوى الأداء المهاري للحركات البسيطة أو المركبة. ويساعد اللاعب على استخدام أكثر من جزء من جسمه أو مجموعات عضلية مختلفة في آن واحد بسرعة وسهولة وانسيابية من أجل تحقيق الهدف الوصول إليه.

ويشير "على السعيد ربحان" (٢٠٠٦م) أن المصارعة تطلب أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة حيث تتميز بتعدد مهاراتها وعلى اللاعبين إتقانها وتأديتها خلال ظروف المنافسة، ومع تقدم المستوى أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن طريق مهارة واحدة، أو حتى عدة مهارات منفردة، لذا فقد أخذ المدربين على عاتقهم تركيب المهارات بالصورة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين. (٣١٠ : ٦)

ويذكر "مسعد على محمود" (٢٠١٦م) أن أداء الحركات المركبة من أوضاع الصراع المختلفة تسهم في تنمية الجانب النفس - حركي وذلك من خلال تحسين التوافق العضلي العصبي بما يمكن المصارع من توجيهه وضبط استجاباته الحركية وفقا لأوامر وتوجيهات الجهاز العصبي المركزي، كما أنها تساهم في اكتساب المهارات الفنية الحركية الهجومية الدفاعية من وضعي الصراع مما يؤدي إلى اكتساب التوافقات المركبة والخاصة بالمصارعة. (٣٥ : ١١)

وينوه **ديك وفرانك Dick. Frank** على ان مكونات التوافق الحركي تعمل على تثبيت مسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية مما يؤدي لانسيابية وسرعة الأداء المهاري. (١٦ : ١٥٣)

ويرى كاسا **Kasa** (١٩٩٧م)، محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م). محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) أن المهارات الحركية المركبة تمثل

نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية. والتي يؤديها اللاعب في موقف معين لتحقيق الهدف. فاللاعب الذي لا يثقن الأداء المهاري المركب يضطر أن يركز على الأداء المنفرد أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية بمعنى أن اللاعب يركز فقط على أداء المهارة ولا يستطيع أن يلاحظ بدقة ووعى تحركات منافسة على البساط. (١٨ : ١٣) (٩ : ٣) (٧ : ٢٨٨)

وتشير "تيفين حسين محمود" (٢٠١٠م) أن المهارات المركبة هي عبارة عن مهارتين أو أكثر متصلتين ومتتاليتين في الأداء وتؤدي المهارة الثانية عقب المهارة الأولى التي لم تحقق الهدف منها وذلك لهروب المنافس منها أو تعتبر حركة مكملة للحركة الأولى حيث يعمل اللاعب على تكملة المهارة بمهارة أخرى لتحقيق الفوز في المباراة، كذلك يمكن أن تؤدي المهارات المركبة كنوع من الخداع لتشتيت إنتباه المنافس حيث تؤدي المهارة الأولى لجذب أو دفع أو سحب المنافس مما يؤدي إلى انتقاله بمركز ثقله للحفاظ على توازنه فيعمل اللاعب على استغلال ذلك الوضع الجديد لمنافسه للهجوم بالمهارة الأساسية الثاني. (١٣ : ١١)

يرى الباحث أن تنفيذ الأداءات المهارية المركبة التي تتصف بها المصارعة تتطلب توافق كلى لجميع أجزاء الجسم أثناء الصراع، كما أن الارتفاع في درجة الإتقان للأداءات المهارية المركبة لا يرتبط فقط بعملية التدريب، فكلما زاد إتقان اللاعب للمهارات المهارية المركبة كلما قل الجهد المبذول من اللاعب وينعكس ذلك على استخدام كل تفكيره وانتباهه في مختلف الواجبات الأخرى. واتقان لاعب المصارعة للمهارات المركبة. يمكنه من استخدام أنواع وبدائل مختلفة من التكنيك ضد منافسه. مما يجعله في حيرة من أمره ويشتت انتباهه من خلال الإعداد والتنوع المهاري الكثير.

ومن خلال المقابلة الشخصية مع العديد من المدربين فى مجال المصارعة، مرفق (١) اتضح للباحث عدم الاهتمام بتنمية التوافق الحركى وكذلك ضعف التدريب على المهارات المركبة بالرغم من أهميتها للفوز بالمباراة، كما لاحظ الباحث من خلال تواجده ببطولات الجمهورية للمصارعة أنها تكاد تخلو من المهارات المركبة ويعتمد اللاعبون فيها على المهارات الحركية المنفردة، مما يشير إلى وجود قصور فى التدريب على المهارات الحركية المركبة للمصارعين وبخاصة لاعبي المصارعة الحرة.

كما لاحظ أن غالبية الدراسات والبحوث السابقة لم تتعرض بالقدر الكافي لمكونات التوافق الحركى وربطها بالأداءات المهارية المركبة من خلال برنامج تدريبي للناشئين فى المصارعة، من هذا المنطلق تبلورت فكرة البحث فى عمل برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى ومعرفة تأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة وذلك من خلال:

- ١- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مكونات التوافق الحركى ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٢- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مكونات التوافق الحركى ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة فى مكونات التوافق الحركى ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمكونات التوافق الحركي والأداءات المهارية المركبة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمكونات التوافق الحركي والأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة:

- التوافق الحركي:

هو عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالأداء المهارى والمسؤول عن عملية تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال الذي يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلّة الأخطاء. (١: ٢٠٥)

- الحركات المركبة: Compound Movements

هي ضم حركتين أو أكثر في إطار حركي منظم ومنسق يتسم بالانسائية، وتسمى أيضاً بالجملة الحركية أو السلسلة الحركية. (١١: ٢٧٠)

الدراسات السابقة

١- أجرى "محمد عقل عبد المقصود حسين" (٢٠٠٤) بدراسة استهدفت التعرف علي تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المصارعة المبتدئين تحت ١٦ سنة بمركز شباب النصر بالإسكندرية وقوامها (٢٤) مصارعاً. تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى مجموعة ضابطة وكان قوام كل مجموعة (١٢) مصارع. خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج باستخدام المهارات الحركية المركبة وخضعت المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي التقليدي. وقد أسفرت النتائج الى أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للاختبارات البدنية والاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى. (١٠)

٢- أجرت "نفين حسين محمود" (٢٠٠٤) دراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو". هدفها التعرف علي تأثير البرنامج علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو. باستخدام المنهج التجريبي. وتم إختيار العينة عمدياً قوامها (٤٢) طالبة مقسمين إلي مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت أدوات جمع البيانات استمارات إستبيان ومجموعة من الاختبارات. وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية مما أدى إلي إرتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية. (١٣)

٣- أجرى "هاني عادل مرسي" (٢٠٠٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي الجودو" وكان الهدف من البحث معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداما في دورة سيدني الاولمبية عام ٢٠٠٠م للاعبين رياضة الجودو على مستوى الأداء المهاري لدي عينة البحث وقد استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٣٠) لاعب وكانت اهم النتائج ان أظهر البرنامج التدريبي استخدام المهارات الهجومية المركبة والتي استخلصت من دورة سيدني ٢٠٠٠م الى تحسن في الصفات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء للمهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. (٨)

٤- أجرى "داريوز جيركزوك **Gierczuk Dariusz**" (٢٠٠٨) دراسة بعنوان مؤشرات القدرات الحركية المختارة للاعب المصارعة الحرة والرومانية من ١٣:١٤ سنة واشتملت العينة على ٣٢ لاعب مصارعة رومانية وحررة واستخدم ١٤ اختبار للتقييم تحتوى على ٧ اختبارات بدنية و ٧ اختبارات قدرات حركية وكانت اهم النتائج انه لا توجد اختلافات دالة احصائيا بين لاعبي المصارعة الحرة ولاعبى المصارعة الرومانية فى الاختبارات البدنية اما فى القدرات الحركية فإن لاعبي المصارعة الرومانية يتفوقون على لاعبي المصارعة الحرة فى التوازن الثابت ولاعبى المصارعة الحرة يتفوقوا فى التوازن الحركى (١٧)

٥- أجرى جيرزى سادوسكى و داريوز جيركزوك **Sadowski, J & Gierczuki, D. (2009)** بدراسة بعنوان معامل الارتباط بين القدرات الحركية المختارة والمهارات التكنيكية للاعبى المصارعة الرومانى من

١٥ :١٤ سنة بهدف تقييم العلاقة الارتباطية بين القدرات الحركية والمهارات التكنيكية للاعبى المصارعة اشتملت العينة على ٢١ لاعب مصارعة رومانية وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القدرات الحركية الخاصة والمهارات الفنية فى ٥٥.٨ % من العلاقات. وكانت اقوى العلاقات بين القدرات الحركية (القدرة على الاتزان الحركى والقدرة على الربط الحركى والتكيف للاوضاع المتغيرة) مع مهارات السنثير الامامى والسنثير الخلفى ورمية الذراع وسحب الذراع للدوران والرمى بالتقوس خلفا وكانت اهم التوصيات الاهتمام بتنمية القدرات الحركية مع تعليم المهارات العالية للأعمار الصغيرة (١٩)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبه لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (١٦) لاعب مصارعة حرة من ١٥ - ١٧ سنة بالطريقة العمدية من لاعبي نادى ذكرنس الرياضى، تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين إحدهما تجريبية عددها (٨) يطبق عليهم تدريبات التوافق الحركى المقترحة والأخرى ضابطة عددها (٨) يطبق عليها البرنامج المتبع، وتم اختيار ٦ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج حدود العينة من ستاد المنصورة بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

وسائل جمع البيانات:

أولا : تحديد مكونات التوافق الحركى:

للتعرف على أهم مكونات التوافق الحركى الخاصة بالأداءات المهارية المركبة قام الباحث بعمل مسح للدراسات المرتبطة والمراجع المتخصصة

وتقسيمها إلى مكونات بدنية ونفس حركية ووضعها داخل استمارة استطلاع رأي وعرضها على عشرة خبراء في مجال المصارعة والتدريب مرفق (٢)، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تصنيف مكونات التوافق الحركي ومدى أهميتها للمرحلة السنوية قيد البحث (ن = ١٠)

| م | مكونات التوافق الحركي | المكون | تكرارات الموافقة | النسبة المئوية |
|---|------------------------|-----------------------|------------------|----------------|
| ١ | المكونات البدنية | الرشاقة | ٨ | %٨٠ |
| | | التوازن | ٣ | %٣٠ |
| | | الدقة | ٢ | %٢٠ |
| | | القوة المميزة بالسرعة | ٤ | %٤٠ |
| | | المرونة | ٧ | %٧٠ |
| | | السرعة الحركية | ٩ | %٩٠ |
| | | سرعة رد الفعل | ٤ | %٤٠ |
| ٢ | المكونات النفس - حركية | الإحساس بالمسافة | ٧ | %٧٠ |
| | | الإحساس بالقوة | ٨ | %٨٠ |
| | | الإحساس بالعمق | ٣ | %٣٠ |
| | | الإحساس بالاتجاه | ٣ | %٣٠ |
| | | الإحساس بالزمن | ٤ | %٤٠ |
| | | التوقيت الحركي | ٣ | %٣٠ |
| | | الانسياب الحركي | ٢ | %٢٠ |

يتضح من نتائج الجدول السابق أن النسب المئوية لآراء الخبراء قد تراوحت بين (٢٠% - ٩٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٥٠% لقبول مكونات التوافق الحركي وبذلك يصبح عدد المكونات الأساسية والمرتبطة بالمرحلة السنوية قيد البحث هي: (الرشاقة- المرونة- السرعة الحركية- الإحساس بالقوة - الإحساس بالمسافة).

ثانياً : تحديد الأدعاءات المهارية المركبة:

لتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية تم إتباع الخطوات التالية:
١- قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت الأداءات المهارية المركبة.

٢- أجرى الباحث تحليل للمباريات النهائية لبطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة الثانية موسم ٢٠١٥-٢٠١٦ وتوصل الى أكثر الحركات المركبة شيوعا وتم عرض المهارات المستخلصة من التحليل على السادة الخبراء في مجال رياضة المصارعة وعددهم (٦)، كما هو موضح بجدول (٦)
جدول (٢)

النسب المئوية لآراء الخبراء لتحديد المهارات المركبة للمرحلة العمرية ١٥-
١٧ سنة في رياضة المصارعة (ن=٦)

| م | اسم المهارة | مستوى الأهمية | | | |
|---|---|---------------|------------|-----------|------------|
| | | موافق | | غير موافق | |
| | | عدد | نسبة مئوية | عدد | نسبة مئوية |
| ١ | السقوط على الرجل ثم الاجلاس والدوران | ٤ | ٦٦.٦٦% | ٢ | ٣٣.٣٣% |
| ٢ | السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشوائية | ٥ | ٨٠% | ١ | ٢٠% |
| ٣ | السقوط على الرجل والدوران خلف اللاعب - لم الرقبة مع رفع الكاحل. | ٤ | ٦٦.٦٦% | ٢ | ٣٣.٣٣% |
| ٤ | السقوط على الرجل والدوران رفع زاوية الحوض البعيدة (ريبوه) | ٥ | ٨٠% | ١ | ٢٠% |
| ٥ | السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب | ٦ | ٨٠% | ١ | ٢٠% |

تابع جدول (٢)

النسب المئوية لآراء الخبراء لتحديد المهارات المركبة للمرحلة العمرية ١٥-
١٧ سنة في رياضة المصارعة (ن=٦)

| م | اسم المهارة | مستوى الأهمية | | | |
|---|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | موافق | | غير موافق | |
| | | عدد | نسبة مئوية | عدد | نسبة مئوية |

| | | | | | |
|---|--|---|--------|---|--------|
| ٦ | السقوط على الرجل من الداخل وكنس الاخرى | ٤ | %٦٦.٦٦ | ٢ | %٣٣.٣٣ |
| ٧ | السقوط على الرجلين والحمل على الكتف - الدفع للامام | ٤ | %٦٦.٦٦ | ٢ | %٣٣.٣٣ |
| ٨ | السقوط على الرجلين والحمل على الكتف - التطويح للجانب | ٣ | %٥٠ | ٣ | %٥٠ |
| ٩ | السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين | ٥ | %١٠٠ | - | %٢٠ |

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٨٠ % فأكثر لقبول المهارة، وبذلك

تحدد المجال المهارى المركب وتم اختيار ٤ أداءات مهارية مركبة هم: -

١- السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشوائية

٢- السقوط على الرجل والدوران رفع زاوية الحوض البعيدة (ريبوه)

٣- السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب

٤- السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين

ثالثاً: قياسات واختبارات البحث:

- القياسات الانثروبومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى).

- اختبارات مكونات التوافق الحركى مرفق (٣)

١- اختبار الانبطاح من الوقوف والدوران بالارتكاز على الصدر فى كلا الاتجاهين (الرشاقة)

٢- اختبار القبة لقياس القدرة على مرونة الجسم (المرونة)

٣- اختبار السقوط على الرجل ثم الاجلاس والدوران ١٥ / ث (السرعة الحركية)

٤- اختبار الإحساس بقوة الذراعين والكتفين والجذع (الإحساس بالقوة).

٥- اختبار (الإحساس بالمسافة).

- اختبارات الأداءات المهارية المركبة:

قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات التي تقيس بعض الأداءات المهارية المركبة وعددهم أربع اختبارات طبقاً لآراء السادة الخبراء والمستخلصة من الجدول السابق:

وذلك من خلال تحديد: -

- زمن أداء كل مهارة على حده من الأداء المهارى المركب.
 - درجة تقييم الأداء المهارى المركب من قبل السادة الحكام مرفق (٤)
- الدراسة الاستطلاعية:**

أجري الباحث الدراسة الاستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٦/٧/٢م إلى ٢٠١٦/٧/٩م على (٦) مصارعين ناشئين من نفس المرحلة السنية، من استاد المنصورة الرياضى و(٦) لاعبين مبتدئين من نفس المرحلة السنية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج تدريبات مكونات التوافق الحركى الخاصة وتدريب المساعدين والتأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية لاختبارات البحث:

- حساب معامل الصدق Validity

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة قياسات (٦) مصارعين من استاد المنصورة الرياضى من نفس المرحلة السنية بقياسات مجموعة لاعبين من استاد المنصورة ومن نفس المرحلة السنية ولكنهم (اقل تمايز)، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات فى الفترة من ٧ - ٩ / ٧ / ٢٠١٦م.

جدول (٣)

حساب معامل الصدق لاختبارات (مكونات التوافق الحركى - مستوى الأداء المهارى) (ن = ١ = ن = ٢ = ٦)

| Z | Mann-Whitney U | مجموعة غير مميزة | | مجموعة مميزة | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|--------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---|---------------------------|
| | | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | | | |
| -٢.٨٨٧ | ٠.٠٠٠ | ٥٧ | ٩.٥٠ | ٢١ | ٣.٥٠ | ث | الرشاقة | مكونات التوافق الحركي |
| -٢.٥٦٧ | ٢.٠٠٠ | ٥٥ | ٩.١٧ | ٢٣ | ٣.٨٣ | سم | سم | |
| -٢.٨١٢ | ٠.٥٠٠ | ٥٦.٥ | ٩.٤٢ | ٢١.٥ | ٣.٥٨ | سم | سم | |
| -٢.٦٦٢ | ٢.٠٠٠ | ٢٣ | ٣.٨٣ | ٥٥ | ٩.١٧ | عدد | السرعة الحركية | |
| -٢.٦٥١ | ١.٥٠٠ | ٥٥.٥ | ٩.٢٥ | ٢٢.٥ | ٣.٧٥ | سم | الإحساس بالقوة | |
| -٢.٨٨٧ | ٠.٠٠٠ | ٥٧ | ٩.٥٠ | ٢١ | ٣.٥٠ | سم | الإحساس بالمسافة | |
| -٢.٨٨٢ | ٠.٠٠٠ | ٥٧ | ٩.٥٠ | ٢١ | ٣.٥٠ | ث | السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشوائية | الاداءات المهارية المركبة |
| -٢.٨٨٢ | ٠.٠٠٠ | ٥٧ | ٩.٥٠ | ٢١ | ٣.٥٠ | ث | السقوط على الرجل والدوران رفعة زاوية الحوض البعيد | |
| -٢.٥٦٢ | ٢.٠٠٠ | ٥٥ | ٩.١٧ | ٢٣ | ٣.٨٣ | ث | السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب | |
| -٢.٧٢٧ | ١.٠٠٠ | ٥٦ | ٩.٣٣ | ٢٢ | ٣.٦٧ | ث | السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين | |
| -٢.٧٤١ | ١.٠٠٠ | ٢٢ | ٣.٦٧ | ٥٦ | ٩.٣٣ | درجة | درجة تقييم الحركات | |

قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3$

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = \pm 1.96$

ينتضح من الجدول رقم (٣) ان قيم مان وتني الجدولية اعلى من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا في جميع قياسات مكونات التوافق الحركي وقياسات الاداء المهارى المركب كما يؤكد ذلك أن قيمة (z) أجدوليه اقل من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في تلك المتغيرات.

حساب معامل الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re Test على عينة قوامها (٦) ناشئين وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ ٢٠١٦/٧/٧م، ثم التطبيق الثاني بتاريخ ٢٠١٦/٧/٩م بفواصل زمنية مدته يومان.

جدول (٤)

حساب معامل الثبات لاختبارات (مكونات التوافق الحركي - مستوى الأداء المهاري) (ن = ٦)

| قيمة ر | إعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|--------------|---------------------------|
| | انحراف | متوسط | انحراف | متوسط | | | |
| *٠.٩٠٩ | ٠.٥٧٦ | ١٢.٨٠٠ | ٠.٤٨٥ | ١٢.٨٥٠ | ث | رشاقة | مكونات التوافق الحركي |
| *٠.٧٤٠ | ٧.٠٧٢ | ٦٢.٠٣٣ | ٣.٧١٠ | ٦٣.٨٣٣ | سم | المرونة أفقى | |
| *٠.٦٨٠ | ٢.٠٩٨ | ٥٧.٠٠ | ١.٤٠٢ | ٥٥.٦٦٧ | سم | المرونة رأسى | |
| *٠.٧٨٧ | ١.٠٤٩ | ٦.٥٠٠ | ١.٢١١ | ٦.٣٣٣ | عدد | سرعة حركية | |
| *٠.٨٧٩ | ٠.٢٧٣ | ١.٣٦٧ | ٠.٢١٤ | ١.٦٨٣ | سم | احساس بالقوة | |
| *٠.٦٦٥ | ٨.٥٥٠ | ٥١.٥٠٠ | ١٢.٠٩٠ | ٥٦.١٦٧ | سم | مسافة | |
| *٠.٦٤٠ | ٠.١٦٧ | ٤.٨٧٠ | ٠.٣٦٣ | ٥.١١٥ | ث | الشواية | الاداءات المهارية المركبة |
| *٠.٦٧٢ | ٠.٢٤١ | ٧.١٣٢ | ٠.٧٣٩ | ٦.٥٨٨ | ث | الحوض البعيد | |
| *٠.٩٤٤ | ٠.٤٩٤ | ٦.٨٧٢ | ٠.٤٢٤ | ٧.١٧٥ | ث | الطوق القريب | |
| *٠.٦١٥ | ٠.٥٦٩ | ٧.٠٩٠ | ٠.٤٦٠ | ٦.٨٨٨ | ث | برم الرجلين | |
| *٠.٩١٢ | ٠.٥٦٧ | ٧.٨١٧ | ٠.٤٩٧ | ٧.٥٥٠ | درجة | التقييم | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٦٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٦١٥ : ٠.٩٤٤) وهذه القيم أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

رابعاً: الدراسة الأساسية

أولاً: القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في الفترة من ١٤-١٦/٧/٢٠١٦م بصالة المصارعة بنادي دكرنس واستغرقت هذه القياسات يومان واشتملت علي:

- **اليوم الاول:** قياسات معدلات النمو وتمثلت في (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي).

ومكونات التوافق الحركي. رشاقة - المرونة - الاحساس بالقوة - الاحساس بالمسافة

- **اليوم الثاني:** قياسات الاداء المهارى المركب

ثانياً: البرنامج التدريبي

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية مكونات التوافق الحركي والمحددة من قبل الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية لتحسين الاداء المهارى المركب قيد البحث.

- **زمن الوحدة اليومية:** تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (١٠٠ - ١٢٠ق) مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

- **أجزاء الوحدة اليومية:**

- الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه ١٥ / ق.

- الجزء الرئيسي ويشمل تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي مرفق

(٥)- الإعداد المهارى المركب- الإعداد الخططي- الإعداد التنافسي. ويبلغ

زمنه (٨٠ : ١٠٠) ق.

- الجزء الختامي ويشمل التهدئة ويبلغ زمنه ٥ / ق.

ثانيا : تنفيذ التجربة الأساسية

تم تطبيق تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى على افراد المجموعة التجريبية بينما طبق البرنامج التقليدى المحدد من قبل المدير الفنى بنادى دكرنس على أفراد المجموعة الضابطة وذلك لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من ٢٠١٦/٧/١٨ م إلي ٢٠١٦/١٠/٩ م بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، فقط فى بداية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، مع تطابق وقت تنفيذ البرنامج التدريبي علي مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة). مرفق (٦)

*** القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لاعبي المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٦/١٠/١٠ م إلى ٢٠١٦/١٠/١٢ م.

المعالجات الإحصائية:

فى ضوء هدف وفروض البحث وحجم العينة استخدم برامج الإحصاء (SPSS & Excel) للحصول على نتائج المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار مان ويتنى Man whitney
- اختبار ولكسون Wilcoxon

القياس البعدى- القياس القبلى

$$- \text{معادلة نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ن = ١ ن = ٢ = ٨

| نسبة التحسن | Z | الرتب السالبة | | الرتب الموجبة | | متوسط متوسط بعدى | متوسط متوسط قبلي | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|--------|--------------------|------|--------------------|------|------------------|------------------|-------------|--|
| | | متوسط مجموع الترتب | رتب | متوسط مجموع الترتب | رتب | | | | |
| | | الرتب | رتب | الرتب | رتب | | | | |
| ٥.٩٤ | *٢.٥٣٠ | ٣٦ | ٤.٥٠ | ... | ... | ١٢.٢٦٣ | ١٣.٠٣٨ | ث | الرشاقة |
| ٣.١١ | *٢.٨٢٨ | ٣٦ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٦٢.٢١٣ | ٦٤.٢١٣ | سم | افقى |
| ٥.٤١ | *٢.٨٢٨ | ٣٦ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٥٢.٤٣٨ | ٥٥.٤٣٨ | سم | رأسى |
| ٧.٦٩ | *٢.٢٠٠ | ٥.٠٠ | ... | ١.٠٠٠ | ٢.٥٠ | ٧.٠٠٠ | ٦.٥٠٠ | عدد | السرعة الحركية |
| ١٤.٣٩ | *٢.٥٣٩ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ... | ... | ١.٤١٣ | ١.٦٥٠ | سم | الإحساس بالقوة |
| ٧.٠٨ | *٢.٨٢٨ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٥٢.٥٠٠ | ٥٦.٥٠٠ | سم | الإحساس بالمسافة |
| ٨.٦١ | *٢.٥٢١ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٤.٧٣٨ | ٥.١٨٤ | ث | السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشواية |
| ٤.٢١ | *٢.٣٧١ | ٢٨.٠٠ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٦.٤٠٤ | ٦.٦٨٥ | ث | السقوط على الرجل والدوران رفعة زاوية الحوض البعيد |
| ٥.٤٣ | *٢.٣٨٣ | ٣٥.٠٠ | ٥.٠٠ | ١.٠٠ | ١.٠٠ | ٦.٦٨٥ | ٧.٠٦٩ | ث | السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب |
| ٧.٧٢ | *٢.٥٢١ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ... | ... | ٦.٢٤٤ | ٦.٧٦٦ | ث | السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين |
| ٥.٥٠ | *٢.٤٤٩ | ٥.٠٠ | ... | ٢١.٠٠ | ٣.٥٠ | ٧.١٨٨ | ٦.٨١٣ | درجة | درجة تقييم الحركات المركبة |

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ + = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٥) ان قيم (Z) الجدولية كانت اقل من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا فى جميع قياسات التوافق الحركى وقياسات الاداء المهارى المركب للمجموعة الضابطة كما يوضح الجدول نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى مكونات التوافق الحركى

وقياسات الاداء المهارى المركب. ويعزى الباحث ذلك التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والمطبق عليهم والذي احتوى على تمارينات بدنية عامة وخاصة أدت إلى ارتفاع مستوى مكونات التوافق الحركى حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م** إلى أن مكونات التوافق الحركى ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز مثل القدرات البدنية (٥: ١٨٩)، كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذى أدى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الارتفاع فى مستوى مكونات التوافق الحركى مما أدى الى تحسن قياسات الاداء المهارى المركب، حيث يشير **عادل عبد البصير ١٩٩٩م** إلى أن عملية التكيف فى التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل (٤: ٧٢)، كما يتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من، **نيفين حسين ٢٠٠٤م (١٣)**، **هانى عادل مرسى ٢٠٠٤م (٨)**، حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية. وبذلك فقد تم التحقق من صحة الفرض الأول.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ن=١ ن=٢=٨

| نسبة التحسن | Z | الرتب الموجبة | | الرتب السالبة | | متوسط متوسط | متوسط قبلى | متوسط بعدى | وحدة القياس | لمتغيرات |
|-------------|-------|---------------|-----------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|----------------|-----------------------|
| | | مجموع رتب | متوسط رتب | مجموع رتب | متوسط رتب | | | | | |
| ١٩.٠٥ | *٢.٦٤ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ١٠.٥١ | ١٢.٩٩ | ث | الرشاقة | مكونات التوافق الحركى |
| ١٧.٢٥ | *٢.٥٣ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٥٢.٨٨ | ٦٣.٩٠ | سم | المرونة | |
| ١٨.٨٥ | *٢.٥٣ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٦٧.٠٠ | ٥٦.٣٨ | سم | الرشاقة | |
| ٣٩.٢٢ | *٢.٥٣ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٢٨.٠٠ | ٤.٠٠ | ٨.٨٨ | ٦.٣٨ | عدد | السرعة الحركية | |

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ن=١ ن=٢=٨

| نسبة التحسن | Z | الرتب السالبة | | الرتب الموجبة | | متوسط بعدي | متوسط قبلي | وحدة القياس | لمتغيرات |
|-------------|-------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | | مجموع الرتب | متوسط رتب | مجموع الرتب | متوسط رتب | | | | |
| ٢٩.١٧ | *٢.٥٤ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ١.٠٦ | ١.٥٠ | سم | الإحساس بالقوة |
| ٣٩.٠٨ | *٢.٥٥ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٣٤.٨٨ | ٥٧.٢٥ | سم | الإحساس بالمسافة |
| ٣١.٦٣ | *٢.٥٥ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٣.٤٤ | ٥.٠٣ | ث | السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشواية |
| ٣٣.٩٦ | *٢.٨٣ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٤.٦٧ | ٧.٠٧ | ث | السقوط على الرجل والدوران رفعة زاوية الحوض البعيد |
| ٣٨.٢٨ | *٢.٨٣ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٤.١٩ | ٦.٧٩ | ث | السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب |
| ٣٩.١٧ | *٢.٨٣ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٤.٣٥ | ٧.١٥ | ث | السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين |
| ٢٤.٧٩ | *٢.٥٦ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ٩.١٣ | ٧.٣١ | درجة | درجة تقييم الحركات المركبة |

الاداءات المهارية المركبة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = + 1.96$

يتضح من الجدول رقم (٦) ان قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع قياسات مكونات التوافق الحركي والاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي كما يوضح الجدول نسب التحسن لدى ناشئ المجموعة التجريبية في مكونات التوافق الحركي قيد البحث حيث ويعزى الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الذي يحتوي على تدريبات مكونات التوافق الحركي، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما يعمل علي وتحسين مكونات التوافق الحركي، حيث يشير مسعد على محمود ٢٠١٦م أن أداء الحركات المركبة تسهم في تنمية الجانب النفس - حركي وذلك من خلال تحسين التوافق العضلي العصبي بما

يمكن المصارع من توجيهه وضبط استجاباته الحركية وفقاً لأوامر وتوجيهات الجهاز العصبي المركزي (١١: ٣٥)

ويتفق مع ديك وفرانك **Dick. Frank** ١٩٩٢م على أن مكونات التوافق الحركي تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية مما يؤدي لانسيابية وسرعة الأداء المهاري. (١٦: ١٥٣)

وكذلك "مسعد على محمود ومحروس قنديل" (٢٠٠٥م) ووسام عادل (١٩٩٩م) أن التوافق الحركي من أهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً زادت الحاجة إلى التوافق الحركي بدرجة عالية (١٢: ١٢٨) (٣: ١٥)

كما يعزى الباحث تحسن قياسات الاداء المهارى المركب إلى التأثير الإيجابي لتدريبات التوافق الحركي، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي للمهارات المركبة، مما أدى إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف- الاستثارة)، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في مستوى الاداء المهارى المركب، حيث تشير **Kasa** ٢٠٠٥م إلى أن امتلاك الرياضى لمكونات التوافق الحركى يساهم فى سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفــــــــــــــــع جــــــــــــــــودة مســــــــــــــــتوى الأداء المهــــــــــــــــارى (١٨: ١٣١).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "تيفين حسين" (٢٠٠٤م) (١٤) حيث أشارت إلى أن تنمية مكونات التوافق الحركى من خلال برنامج تمارين موجّهة لتنمية مكونات التوافق الحركى يؤدي إلى تقدم مستوى الأداء المهاري. وبذلك فقد تم التحقق من صحة الفرض الثاني.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
(ن = ١ = ٢ = ٨)

| Z | Man Whit ney U | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | متوسط تجريبية | متوسط ضابطة | وحدة القياس | المتغيرات | |
|------|-------------------------|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---|---------|
| | | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | | | | | |
| ٣.٣٦ | *.٠٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ١٠٠ | ١٢.٥٠ | ١٠.٥١ | ١٢.٢٦ | ث | الرشاقة | |
| ٢.٦٣ | *.٠٧٠ | ٤٣.٠٠ | ٥.٣٨ | ٩٣ | ١١.٦٢ | ٥٢.٨٨ | ٦٢.١٢ | سم | افقى | المرونة |
| ٣.٣٧ | *.٠٠٠ | ١٠٠.٠٠ | ١٢.٥٠ | ٣٦ | ٤.٥٠ | ٦٧.٠٠ | ٥٢.٤٤ | سم | رأسى | |
| ٢.٩١ | *.٠٥٠ | ٩٥.٠٠ | ١١.٨٨ | ٤١ | ٥.١٢ | ٨.٨٨ | ٧.٠٠ | عدد | السرعة الحركية | |
| ٢.٩٦ | *.٤٥٠ | ٤٠.٥٠ | ٥.٠٦ | ٩٥.٥ | ١١.٩٤ | ١.٠٦ | ١.٤١ | سم | الإحساس بالقوة | |
| ٢.٢١ | *.٠١١ | ٤٧.٠٠ | ٥.٨٨ | ٨٩ | ١١.١٢ | ٣٤.٨٨ | ٥٢.٥٠ | سم | الإحساس بالمسافة | |
| ٣.٢١ | *.١٥٠ | ٣٧.٥٠ | ٤.٦٩ | ٩٨.٥ | ١٢.٣١ | ٣.٤٤ | ٤.٧٤ | ث | السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشواية | |
| ٣.٣٦ | *.٠٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ١٠٠ | ١٢.٥٠ | ٤.٦٧ | ٦.٤٠ | ث | السقوط على الرجل والدوران رفعة زاوية الحوض البعيد | |
| ٣.٣٦ | *.٠٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ١٠٠ | ١٢.٥٠ | ٤.١٩ | ٦.٦٨ | ث | السقوط على الرجل والدوران الطوق القريب | |
| ٣.٣٦ | *.٠٠٠ | ٣٦.٠٠ | ٤.٥٠ | ١٠٠ | ١٢.٥٠ | ٤.٣٥ | ٦.٢٤ | ث | السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين | |
| ٣.٢٩ | *.١٠٠ | ٩٩.٠٠ | ١٢.٣٨ | ٣٧ | ٤.٦٢ | ٩.١٣ | ٧.١٩ | درجة | درجة تقييم الحركات | |

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0$

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = + 1.96$

يتضح من الجدول رقم (٧) ان قيم مان وتنى الجدولية أعلى من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع قياسات مكونات التوافق الحركى وقياسات الاداء المهارى المركب قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما يؤكد ذلك أن قيمة (Z)

الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث.

كما يتضح من جدول (٦) و (٧) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت فى جميع متغيرات مكونات التوافق الحركى عن المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة فى متغير الرشاقة (٥.٩٤%) بينما بلغت (١٩.٠٥%) للمجموعة التجريبية بفارق (١٣.١١%) أما فى متغير المرونة الافقية كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٣.١١%) بينما بلغت النسبة (١٧.٢٥%) للمجموعة التجريبية بفارق (١٤.١٤%) أما فى المرونة الرأسية كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٥.٤١%) بينما بلغت النسبة (١٨.٨٥%) للمجموعة التجريبية بفارق (٢٤.٢٦%) أما فى متغير السرعة الحركية كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٧.٦٩%) بينما بلغت (٣٩.٢٢%) للمجموعة التجريبية بفارق قدره (٣١.٥٢%) أما فى متغير الاحساس بالقوة كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (١٤.٣٩%) بينما بلغت النسبة (٢٩.١٧%) للمجموعة التجريبية بفارق (١٤.٧٧%) أما فى متغير الاحساس بالمسافة كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٧.٠٨%) بينما بلغت (٣٩.٠٨%) للمجموعة التجريبية بفارق (٣٢.٠٠%) أما فى متغير الاحساس بالمسافة كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٧.٠٨%) بينما بلغت (٣٩.٠٨%) للمجموعة التجريبية بفارق (٣٢.٠٠%).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية-الضابطة. وكذلك الفروق فى نسب التحسن الحادثة فى متغيرات مكونات التوافق الحركى لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذى احتوى على تدريبات التوافق الحركى، حيث راعى الباحث عند بنائها أن تكون متنوعة من حيث بنائها الديناميكى بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها (فردية- زوجية)، كما راعى

الباحث ايضا ان يهدف التدريب المستخدم الى تنمية اكثر من مكون حركى فى نفس الوقت، وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة.

حيث يشير "أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م). جيهان عبد المنعم" (١٩٩٩م) أن التوافق الحركى لا يمكن تمييزه وإتقانه بالصورة السليمة إلا بعد تكرارات مستمرة حتى يتمكن الجهاز العصبى من إرسال الإشارات العصبية المتبادلة بين الكف والإثارة لأكثر من عضلة فى وقت واحد (٢٠٥ :١) (٣ :١٦-١٧).

كما يتضح من جدولى (٦) و(٧) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت فى جميع متغيرات الاداء المهارى المركب قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة تحسن المجموعة التجريبية فى متغير السقوط على الرجل والدوران الاجلاس والشواية (٣١.٦١%) بينما بلغت (٨.٦١%) للمجموعة الضابطة بفارق (٢٣.٠٢١%) أما فى متغير زمن اداء رفعة زاوية الحوض البعيد كانت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٣٣.٩٦%) بينما بلغت (٤.٢١%) للمجموعة الضابطة بفارق (٢٩.٧٥%) أما فى متغير زمن اداء الطوق القريب كانت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٣٨.٢٨%) بينما بلغت (٥.٤٣%) للمجموعة الضابطة بفارق (٣٢.٨٦%) أما فى متغير السقوط على الرجل والدوران برم الرجلين كانت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٣٩.١٧%) بينما بلغت (٧.٧٢%) للمجموعة الضابطة بفارق (٣١.٤٥%) أما فى متغير درجة تقييم الحركات المركبة كانت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٢٤.٧٩%) بينما بلغت (٥.٥٠%) للمجموعة الضابطة بفارق (١٩.٢٨%).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين القياسيين البعديين بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى المركب لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى

للبرنامج المقترح حيث عمل على تثبيت المسار الحركي للمهارات داخل الممرات العصبية للناشئ، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لناشئ المجموعة التجريبية نتيجة دمج مكونات التوافق الحركى والمهارات المركبة فى إطار حركى واحد، بينما اشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدنى والجانب المهارى كل على حدة، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى قياسات فاعلية الأداء المهارى المركب قيد البحث.

حيث يشير "شرف بسيم" (٢٠٠٠) ان التوافق الحركي يعد من اهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى ويزداد دور هذه المكونات بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد (٢: ٧).

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة من "نيفين حسين" (٢٠٠٤م) (١٤) حيث أشارت إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى الأداء المهارى.

ويضيف "جيركزوك سادوسكى" (٢٠٠٩) بضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحركية مع التدريب المهارات المرتفعة المستوى للأعمار الصغيرة. (١٩) وبذلك فقد تم التحقق من صحة الفرض الثالث.

الاستخلاصات:

في ضوء هدف وفروض البحث واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن استخلاص ما يلي:

١- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا على مكونات التوافق الحركي قيد البحث (الرشاقة- المرونة- السرعة الحركية- الإحساس بالقوة - الإحساس بالمسافة).

- ٢- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا إيجابيا على تحسين الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- أظهر البرنامج التدريبي زيادة نسبة التحسن في مكونات التوافق الحركي والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مكونات التوافق الحركي والأداءات المهارية المركبة المختارة قيد البحث.

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وما تم استخلاصه من تلك النتائج يوصى الباحث مما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوافق الحركي بهدف تحسين الأداء المهارى المركب في المصارعة.
- ٢- استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وإيجاد المعاملات العلمية لها (مكونات التوافق الحركي- الأداءات المهارية المركبة) في انتقاء وتقييم مستوى الأداء البدني والمهارى للمصارعين من ١٥- ١٧ سنة.
- ٣- ضرورة الاهتمام بطرق وأساليب التدريب التي تقوم على فكرة دمج التدريبات النوعية بالأداءات المهارية المركبة لتحسين مستواها لدى الناشئين من ١٥-١٧ سنة في المصارعة.
- ٤- الاهتمام بتنمية مكونات التوافق الحركي ووضعها في صورة تمارين متدرجة تلاءم خصائص النمو للناشئين تطبيقا لمبدأ التدرج والخصوصية.
- ٥- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة مع إمكانية اختيار مكونات بدنية ونفس حركية، ومهارات مركبة أخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي- الأسس
الفسيوولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م): برنامج مقترح لاكتساب التوافق الحركي
الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى،
رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين،
جامعة حلوان.
- ٣- جيهان عبد المنعم عيسوي (١٩٩٩م): تأثير استخدام الكرة لاكتساب
التوافق العضلي العصبي على النشاط الكهربائي العضلي
لبعض عضلات الطرف العلوي لناشئات الجمباز الإيقاعي،
رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنات،
جامعة حلوان.
- ٤- عادل عبد البصير (١٩٩٩م) التدريب الرياضى التكامل بين النظرية
والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى- نظريات-
تطبيقات، دار المعارف ، القاهرة
- ٦- على السعيد ربحان (٢٠٠٦م) : الموسوعة العلمية للمصارعين، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٧- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): نسبة مساهمة المهارات الأساسية
المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية
لناشئي المصارعة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية
الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣.
- ٨- هاني عادل مرسي (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات
الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو.

رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٢٠٠٤م.

٩- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م): أسس الإعداد
المهاري والخططي في القدم.

١٠- محمد عقل عبد المقصود حسين (٢٠٠٤م): تأثير التدريب باستخدام
بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية النشاط
الهجومى وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين
المبتدئين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة الإسكندرية.

١١- مسعد على محمود (٢٠١٦م): موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة
للوهة (تعليم- تدريب- إدارة- تحكيم)، دار الكتب القومية،
المنصورة.

١٢- مسعد على محمود، محروس قنديل (٢٠٠٥م): التربية البدنية
والرياضية للتعليم الأساسى ، دار الكتب القومي.

١٣- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات
التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة
الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية
بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

١٤- نيفين حسين محمود (٢٠١٠م): فنون الجودو، مذكرات غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.

١٥- وسام عادل السيد (١٩٩٩م): برنامج مقترح لاكتساب التوافق العضلي
العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي،
رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- Dick, W, F. (2007) :** Sports Training Principals. 5th ed, A & C Black Publishers, London
- 17- Gierczuk. D. (2008).** Level of selected indicators of coordination motor abilities in Greco-Roman and freestyle wrestlers aged 13-14. Polish Journal of Sport and Tourism 15(4), 192-199.
- 18- Kasa, J(1997):** Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in sport game, Faculty of Physical Education and sports Comenius University Bratislava, Slovakia.
- 19- Sadowski, J. & Gierczuk D. (2009).** Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman aged 14-15. Archives of Budo 5, 353-9.
- 20- Zak,S. Duda,H.(2003):** Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players.
www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf