

تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوازن على الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين فى المصارعة الحرة

د/ عبد الحليم فتحي عبد الحليم

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات القديمة التى مارسها القدماء المصريين كما إنها من الرياضات التى شرفت الرياضة المصرية فى معظم المحافل الأولمبية والعالمية والتى ساهمت فى رفع العلم المصرى.

ويعتبر التوازن أحد العناصر الهامة التى تعتمد عليها رياضة المصارعة وخاصة المصارعة الحرة والتى تعتمد فى أداء المهارات الهجومية أو الدفاعية على التوازن حيث قد يقوم اللاعب بأداء الهجوم أو الدفاع وهو على قدم واحدة أو فى أوضاع يكون فيها وضع الجسم فى حالة من عدم التوازن وغالباً ما يؤدي اللاعب المهارات الدفاعية أو الهجوم المضاد فى نفس الوقت تقريباً الذى يؤدي فيه اللاعب المنافس مهارات السقوط على الرجلين والذى يحاول فيها إخلال توازن اللاعب.

والمصارعة من الرياضات التى تعتمد على التوازن كعنصر من عناصر اللياقة لبدنية وخصوصاً المصارعة الحرة والتى تعتمد فى أدائها الهجومى والدفاعى على استعمال الرجلين بجانب الجزء العلوى من الجسم فامتلاك المصارع قدر عالى من التوازن يجعله يستطيع أداء المهارات الهجومية والدفاعية بقدره عالى وفائقة تجعله يتميز فى الحصول على نتائج عالية.

فيذكر أسامة محمد إبراهيم أبو طبل (١٩٩٥) نقلاً عن محمد صبحى حسانين (١٩٨٥م) أن التوازن هو مكون أولى للأداء الحركى (٦ : ٩) ويشير محمد صبحى حسانين (١٩٩٦) إلى أن التوازن هو قدره بدنية هامة تبرز أهميتها فى الحياة اليومية بصفة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة فهو مكون هام فى أداء المهارات الحركية سواء الأساسية أو لمهارات المعقدة (١٥ : ٤٣١).

كما يعرفه ريثر وجاكسون " Baumgartner , T. A. , & Jakson " (١٩٩٩) أن التوازن هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم فى الثبات أو أثناء الحركة من نقطة إلى أخرى (١٦ : ٢٣٥).

وقد اتفق كلاً من أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٥) ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٦) وميلر " Miller " (١٩٩٨) ومحمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) وماجدة ناجى نصر (٢٠٠٣) على إنه

يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين التوازن الثابت الاستاتيكي والتوازن الديناميكي (٣ : ٣١) (١٥ : ٤١٧) (١٩ : ١٢١) (١٤ : ٣٠٨) (٩ : ١٣) .

كما يذكر **أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك** (١٩٩٦) أن المستوى المتوفر فى نمو التوازن الديناميكي يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى أعلى مستوى (٥ : ٢٤٠) .

كما يضيف **خالد محمد الصادق** (٢٠٠٠) أن التوازن الديناميكي هام وضرورى وخاصة للأنشطة التى تتطلب الحركة فى حيز ضيق مع التغير المفاجيء فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة (٩ : ١٦) .

و يشير **محمد حسن علاوى و محمد نصر الدين رضوان** (٢٠٠١م) أن بعض الباحثين أشاروا إلى أن صفة التوازن الديناميكي تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة إلا أن بعض الدراسات أشارت إلى إمكانية تنمية و تطوير صفة التوازن الديناميكي بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة (١٤ : ٣٩٠) .

و تتفق **مارجريتيا بروتاسوفا " Margarita Pratasova "** (١٩٩١) و **احمد فؤاد الشاذلى** (١٩٩٥) على أهمية التوازن فى أداء المهارات الحركية و خاصة فى الأنشطة التى تتطلب تغيرا مفاجئا فى الحركات و على ضرورة أن يستفيد بهذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة وان كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوع خاص من التوازن (١٨ : ٢٠) (٣ : ١٥٩) .

و يشير **عصام الدين عبد الخالق** (١٩٩٤) إلى أن التوازن يعد قاعدة الانطلاق للأداء الحركى وله دور فى الأداء الذى يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز (١٢ : ١٣٩) .

ويذكر **عبد المنعم سليمان و خميس أبو نمره** (١٩٩٥) أن التوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية التى تساعد الفرد الرياضى على انجاز الأداء الحركى بصورة سليمة بالإضافة إلى أهميته للفرد فى حياته اليومية التى تتطلب منه القدرة على التحكم بالجسم و عدم الإخلال به (١١ : ١٠٥) .

و يؤكد **أمر الله احمد البساطى** (١٩٩٨) أن الحفاظ على التوازن يساعد فى الوقاية من الإصابات كما يعمل على تحقيق أقصى سرعة للانقباض العضلى والارتخاء وعدم التوازن يمكن ان يقلل من مستوى النتائج كما يعرض الرياضى للإصابات (٧ : ٢٥٣) .

ويضيف احمد محمد أبو اليزيد (٢٠٠٣) أن التوازن احد الصفات البدنية الأساسية فقد أظهرت التجارب و الملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أى حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن و ترتبط دقة الأداء المهارى بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة (٤ : ٣٦).

ويذكر أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٥) انه لكى يحدث التوازن فى أى وضع يجب أن يبقى مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وإذا تحرك مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز فانه يجب أن يحدث تنظيم سريع لاسترجاع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وكلما انخفض مركز ثقل الجسم كلما كان أكثر استقرار ويكون هناك قابلية اقل لفقد التوازن (٨ : ٢١).

ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن معظم الناشئين عند سقوط المهاجم على أحد الرجلين أو الرجلين معاً لا يستطيع الاحتفاظ بتوازنه والوقوف ويسرع بالسقوط على الصدر هروباً من المنافس ، ولكن المصارع الجيد هو المصارع الذى يستطيع القيام بأداء الهجوم المضاد من خلال أداء المنافس للهجوم .

وتعتمد المصارعة الحرة أساسا فى مهاراتها على السقوط على الرجلين والذى يتسبب فى إخلال توازن المنافس وقد تناول كثير من الباحثين عدد من الدراسات ومن أهمها دراسة إبراهيم أحمد جزر (١٩٩٦) (١) وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة.

و دراسة " صريح عبد الكريم الفضلى " (١٩٩٩) (١٠) وعنوانها " علاقة التوازن الحركى والإنفعالى ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع " ودراسة " دوث هولت Dough Holt " (٢٠٠١) (١٧) وعنوانها " اكتساب القوة والتوازن العضلي بعد تدريبات التوازن " ودراسة أحمد عبد المنعم السويفى (٢٠٠٠) (٢) وعنوانها " ديناميكية التوازن وعلاقته بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو ولم يتطرق أى من الباحثين بوضع برنامج تدريبي لتطوير التوازن وتأثيره على الهجوم المضاد للسقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة ، وهذا مما دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبي لتطوير التوازن والذى من خلاله يستطيع المصارع أداء الهجوم المضاد من خلال قدرته فى الاحتفاظ على توازنه سواء كان على قدمه أو قدم واحدة .

أهداف البحث :

يستهدف هذا البحث تطوير التوازن لدى ناشئ المصارعة و تأثيره على الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين فى المصارعة الحرة بالنسبة للمدافع:-

فروض البحث :

١. هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قياس التوازن و الهجوم المضاد للسقوط على الرجلين لصالح القياس البعدى .
٢. هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياس التوازن و الهجوم المضاد للسقوط على الرجلين لصالح القياس البعدى .
٣. توجد نسبة تغير بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى قياس التوازن والهجوم المضاد للسقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التوازن: Balance

هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم في الثبات أو أثناء الحركة من نقط إلى أخرى.(١٠:٣٢)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلىة والبعدية لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الحرة تحت ١٤ سنة بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة خلال الموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ و عددهم (٢٤٠) مصارع ولقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٠) عشرون لاعب من مصارعي نادى الشباب الاشتراكي والتابعين إلى منطقة المنيا للمصارعة بمحافظة المنيا والتي قام بتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٠) عشرة مصارعين ، ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية :-

١- يقوم الباحث بتدريب هذه العينة .

٢- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين المصارعين

٣. موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة .

٤. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية :

معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " ، القدرات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ن = ٢ = ١٠

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٣٢	١٣.٠٠	٠.٩٤	١٣.١	٠.٨٠	١٣.٠٠	٠.٧٥	١٣.٢	السن
١.٤٨	١٦٣.٠٠	١.٤٢	١٦٣.٧	٠.٢٩	١٦٤.٠٠	١.٠٤	١٦٤.١	الطول
٠.٨٤	٦٣.٠٠	١.٤٣	٦٣.٤	٠.٢٦-	٦٤.٠٠	١.١٤	٦٣.٩	الوزن
٠.٥٦-	٦.٠٠	٠.٥٤	٥.٩	٠.٨٦-	٦.٠٠	٠.٨٧	٥.٧٥	العمر التدريبي
٠.٨٩	٥٢.٠٠	١.٣٥	٥٢.٤	١.٨٠	٥٢.٠٠	١.٣٣	٥٢.٨	وظائف الأذن اليمنى
٠.٨٣	٥٣.٠٠	١.٨٠	٥٣.٥	٠.٧٩-	٥٣.٥٠	١.٥١	٥٣.١	وظائف الأذن اليسرى
٢.٤٥	٢.٠٠	٠.٤٩	٢.٤	١.٩٦	٢.٠٠	٠.٤٦	٢.٣	الداخلية الفرق بينهما
٠.٤٢	١٧٨.٠٠	٦.٥	١٧٨.٩	٠.٥٤	١٨٠.٠٠	٥.٥٧	١٨١.٠٠	الوثب العريض
٠.٤٣	٦.٠٠	٠.٧٠	٦.١	٠.٨٠-	٦.٠٠	٠.٧٥	٥.٨	دفع كرة طبية
١.٣٠-	٥٧.٠٠	٠.٩٢	٥٦.٦	٠.٢٦	٥٧.٠٠	١.١٤	٥٧.١	الوقوف علي رجل واحدة
٢.٠٨	٢٢.٠٠	١.٠١	٢٢.٧	٠.٥٦	٢٢.٠٠	٠.٥٤	٢٢.١	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي
٢.٤٥-	٣.٠٠	٠.٤٩	٢.٦	٢.٤٥	٢.٠٠	٠.٤٩	٢.٤	الوقوف علي قدم الارتقاء
٠.٦٦	٢.٥٠	٠.٦٤	٢.٦٤	٢.١٤	٢.٠٠	٠.٥٢	٢.٣٧	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي
٠.٢٣-	١٠.٠٠	٠.٦٥	٩.٩٥	١.٦٣	٩.٥	٠.٤٦	٩.٧٥	الجري الزجاجي
٠.٦٣	٤.٠٠	٠.٤٨	٤.١	٢.٤٥	٤.٠٠	٠.٤٩	٤.٤	ثني الجذع من الوقوف
٠.٢٣	٧.٠٠	١.٣	٧.١	٢.٠٨	٦.٠٠	١.٠١	٦.٧	المسطرة المدرجة لليدين
٢.١١	٣.٠٠	٠.٧١	٣.٥	٢.٧٥	٣.٠٠	٠.٧١	٣.٦٥	المسطرة المدرجة للقدمين
١.٣٤	٦٧.٠٠	١.١٢	٦٧.٥	٠.٨٨	٦٨.٠٠	١.٣٦	٦٨.٤	رفع الرجلين من الرقود
٠.٠٠	٤.٥	٠.٥	٤.٥	٠.٥٦	٤.٠٠	٠.٥٤	٤.١	الشد لأعلي

١.٩٧-	٥.٥	٠.٣٥	٥.٢٧	٠.٥٣	٥.٥	٠.٤٠	٥.٥٧	عدو ٣٠ م
١.٢٥	٧.٠٠	٠.٨٤	٧.٣٥	٢.٠٨	٧.٠٠	٠.٦٥	٧.٤٥	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي
٠.٥٦	٧.٠٠	٠.٥٤	٧.١٠	٠.٨٠	٧.٠٠	٠.٧٥	٧.٢٠	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمى الجانبي
١.٨٢-	٧.٠٠	٠.٦٦	٦.٦٠	١.١٥-	٧.٠٠	٠.٧٨	٦.٧٠	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس

يتضح من الجدول السابق (١) ما يلي:

تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة (٠.٢٦-٢.٧٥) والتجريبية ما بين (٠.٢٣ - ٢.٤٥) أي أنها انحصرت ما بين (-٣،٣) مما يشير إلي إعتدالية التوزيع للعينة قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في المتغيرات قيد البحث $n = 2 = 10$

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٢٥	٠.٩٤	١٣.١	٠.٧٥	١٣.٢	سنة	السن
٠.٦٨	١.٤٢	١٦٣.٧	١.٠٤	١٦٤.١	سم	الطول
٠.٨٢	١.٤٣	٦٣.٤	١.١٤	٦٣.٩	كجم	الوزن
٠.٤٤	٠.٥٤	٥.٩	٠.٨٧	٥.٧٥	سنة	العمر التدريبي
٠.٦٣	١.٣٥	٥٢.٤	١.٣٣	٥٢.٨	درجة	وظائف الأذن اليمنى
٠.٥١	١.٨٠	٥٣.٥	١.٥١	٥٣.١	درجة	وظائف الأذن اليسرى
٠.٤٥	٠.٤٩	٢.٤	٠.٤٦	٢.٣	درجة	الداخلية الفرق بينهما
٠.٧٤	٦.٥	١٧٨.٩	٥.٥٧	١٨١.٠	سم	الوثب العريض
٠.٨٨	٠.٧٠	٦.١	٠.٧٥	٥.٨	متر	دفع كرة طبية
١.٥٨	٠.٩٢	٥٦.٦	١.١٤	٥٧.١		الوقوف على رجل واحدة
٠.٥٣	١.٠١	٢٢.٧	٠.٥٤	٢٢.١	عدد	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي
٠.٨٧	٠.٤٩	٢.٦	٠.٤٩	٢.٤	ق	الوقوف على قدم الارتقاء
١.٠٠	٠.٦٤	٢.٦٤	٠.٥٢	٢.٣٧	ق	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي
٠.٧٤	٠.٦٥	٩.٩٥	٠.٤٦	٩.٧٥	ث	الجرى الزججزي
١.٣٠	٠.٤٨	٤.١	٠.٤٩	٤.٤	سم	ثنى الجذع من الوقوف

٠.٧٣	١.٣	٧.١	١.٠١	٦.٧	سم	المسطرة المدرجة لليدين
٠.٤٥	٠.٧١	٣.٥	٠.٧١	٣.٦٥	سم	المسطرة المدرجة للقدمين
١.٥٣	١.١٢	٦٧.٥	١.٣٦	٦٨.٤	ث	رفع الرجلين من الرقود
١.٦٧	٠.٥	٤.٥	٠.٥٤	٤.١	عدد	الشد لأعلى
١.٦٦	٠.٣٥	٥.٢٧	٠.٤٠	٥.٥٧	ث	عدو ٣٠ م
٠.٢٩	٠.٨٤	٧.٣٥	٠.٦٥	٧.٤٥	درجة	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي
٠.٣٢	٠.٥٤	٧.١٠	٠.٧٥	٧.٢٠	درجة	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي
٠.٢٩	٠.٦٦	٦.٦٠	٠.٧٨	٦.٧٠	درجة	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين .
أدوات البحث :

استخدم الباحث عدة أدوات لتحقيق أهداف البحث واشتملت أدوات جمع البيانات على :-

أولاً : استمارة لتسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة خاص بكل لاعب وتتضمن :

- بيانات شخصية (الاسم - السن - الطول - الوزن)
- القياسات موضوع الدراسة (المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية)

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة

- شاخص للمصارعة الحرة متعدد الأوزان.
- شريط قياس .
- بساط مصارعة ١٢×١٢ متر.
- عوارض خشبية .
- ساعة إيقاف لأقرب (٠.٠١) ث .
- مقاعد سويدية .
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- ميزان إلكتروني لقياس الوزن (الكيلوجرام)
- آلة تصوير فيديو

ثالثاً : الاختبارات :

. الاختبارات البدنية :

قام الباحث باختيار الاختبارات البدنية بناء على استمارة الاستبيان والتي عرضت على الخبراء لاختيار
انسب اختبارات التوازن لهذه المرحلة .

اختبارات التوازن :-

(١) الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .

(٢) الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي .

(٣) المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب .

(٤) الوقوف على قدم الارتقاء ٣٠ ث .

. الاختبارات المهارية :

اختار الباحث ثلاث اختبارات مهارية لقياس الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين فى المصارعة

الحرّة وقد تمثّلت الاختبارات فى التالى :

جدول (٣)

الأهمية النسبية لمهارة الهجوم المضاد السقوط على الرجلين ن=٥

المهارة	الاختبار	التكرارات	النسبة المئوية
الهجوم المضاد السقوط على الرجلين	تطويق الفخذ الأيمن أو الأيسر والتقوس الجانبي	٥	%١٠٠
	تطويق الفخذ الأيمن أو الأيسر والرمي الجانبي	٤	%٨٠
	مسك الرجل أعلى الركبة والضغط والدوران للإجلاس	٥	%١٠٠

- (أ) من السقوط على الرجلين (ب) تطويق الفخذ الأيمن أو الأيسر والتقوس الجانبي .

- (أ) من السقوط على الرجلين (ب) تطويق الفخذ الأيمن أو الأيسر والرمي الجانبي .

- (أ) من السقوط على الرجلين (ب) مسك الرجل أعلى الركبة والضغط والدوران للإجلاس .

وقد اختار الباحث هذه الاختبارات لقياس المهارات بناء على خبراته فى مجال التدريب وكذلك التدريس
وكذلك الإطلاع على المراجع العلمية حيث وجد أن هذه المهارات هى الأكثر شيوعاً والأكثر استخداماً فى
المصارعة الحرّة .

طريقة تقدير مستوى الدرجات

تم تقدير مستوي الأداء المهارى للخطفات المختارة وذلك على النحو التالى :-

*تم تقدير مستوى الأداء بحساب متوسط درجات كل مصارع من خلال تقدير المهارات والتي تنحصر بين (١٠-١) درجة بواسطة (٣) ثلاث محكمين من الحاصلين على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص مصارعة ولديهم خبرة فى مجال التدريس والتدريب مدة لا تقل (٥) خمسة سنوات ونظراً لصعوبة انتقال المحكمين لتقييم أداء اللاعبين قام الباحث بتصوير اللاعبين مستعيناً بأحد أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم الحركة بكلية التربية جامعة المنيا وسبق له التصوير فى العديد من الرسائل وتم وضع العلامات الخاصة بالتصوير وتحديد زوايا التصوير وتثبيت الآلة ووضع خط على بساط المصارعة بحيث يقوم المصارع بتنفيذ الخطفات المحددة على نفس مسار الخط وفى الجزء المحدد لتنفيذ الخطفة .

*قام الباحث بوضع درجة لكل مرحلة من مراحل تنفيذ الخطفة على النحو التالي :-

- المسك ٣ درجات
- التنفيذ ٤ درجات
- الوضع النهائي ٣ درجات

*تم أداء اللاعبين للخطفات المختارة مع منافس سلبي وفى نفس فئة وزنة تقريباً بعد الإحماء الخاص بالمصارعين .

المعاملات العلمية لاختبارات البدنية:

أولاً: الصدق

تم إيجاد صدق التمايز عن طريق صدق المقارنة الطرفية علي عينة قوامها (١٢) مصارع من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية تم ترتيبهم تصاعدياً وتم اختيار الربيع الأعلى والربيع الأدنى حيث بلغ قوام كلا منها (٣) ثلاثة وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما باستخدام طريقة مان ويتي اللابارومترية والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى
للاختبارات البدنية بطريقة مان وتني اللابارومترية ن=٦

احتمالية الخطأ	z	w	u	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات
				مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	
٠.٠٠١	٣.١٥-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الوثب العريض
٠.٠٠١	٣.٤٥-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	دفع كرة طبية
٠.٠٠١	٣.٤٣-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الوقوف علي رجل واحدة
٠.٠٠١	٣.١٤-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي
٠.٠٠١	٣.١١-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الوقوف علي قدم الارتقاء
٠.٠٠١	٣.١٤-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي
٠.٠٠١	٣.٤٦-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الجري الزجاجي
٠.٠٠١	٣.٤٣-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثني الجذع من الوقوف
٠.٠٠١	٣.١٤-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	المسطرة المدرجة لليدين
٠.٠٠١	٣.١١-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	المسطرة المدرجة للقدمين
٠.٠٠١	٣.٢٤-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	رفع الرجلين من الرقود
٠.٠٠١	٣.١٤-	٦.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	عدو ٣٠ م

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية ولصالح الربيع الأعلى مما يشير إلي قدرة الاختبار علي التمييز بين المجموعات المختلفة مما يشير إلي صدق الاختبارات.
ب- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات تم تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها علي عينة قوامها (١٢) اثني عشر مصارع من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني الجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٠.٩٧	٤.٨٣	١٨٢.٠٠	٥.٤٧	١٨١.١	الوثب العريض
٠.٨٣	٠.٦٤	٥.٧	٠.٧	٥.٩	دفع كرة طبية
٠.٨٢	١.٤٧	٥٧.٢	١.٧٣	٥٦.٧	الوقوف علي رجل واحدة
٠.٨٠	١.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٧٥	٢٢.٢	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي
٠.٨٢	٠.٤٩	٢.٤	٠.٥	٢.٥	الوقوف علي قدم الارتقاء
٠.٨٣	٠.٥٢	٢.٤٨	٠.٥١	٢.٣٨	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي
٠.٨٤	٠.٤٤	٩.٤	٠.٤٤	٩.٦	الجري الزجراجي
٠.٨٢	٠.٥٠	٤.٥	٠.٤٩	٤.٤	ثني الجذع من الوقوف
٠.٩٢	٠.٨٠	٦.٦	٠.٩٨	٦.٨	المسطرة المدرجة لليدين
٠.٨٤	٠.٧٢	٣.٥٥	٠.٦٨	٣.٧٥	المسطرة المدرجة للقدمين
٠.٨٥	١.٧٠	٦٨.١	١.٣٦	٦٨.٤	رفع الرجلين من الرقود
٠.٨٦	٠.٧٧	٤.٠٠	٠.٦	٤.٢	الشد لأعلي
٠.٩٤	٠.٤٦	٥.٥١	٠.٣٨	٥.٥٨	عدو ٣٠ م

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٣

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوح ما بين

(٠.٨٠ ، ٠.٩٧) وهو معاملات ارتباط دال إحصائيا مما يشير إلي ثبات الاختبار .

المعاملات الإحصائية للاختبارات المهارية في البحث الحالي :

أ- الصدق :

تم إيجاد صدق التمايز عن طريق صدق المقارنة الطرفية علي عينة قوامها (١٢) من مجتمع البحث

ومن خارج عينة البحث الأصلية تم ترتيبهم تصاعديا وتم اختيار الربع الأعلى والربع الأدنى حيث بلغ قوام

كلا منهما (٣) وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما باستخدام طريقة مان ويتني اللابارومترية والجدول (٥) يوضح

النتيجة :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى والربع الأعلى للاختبارات

المهارية بطريقة مان وتني اللابارومترية ن=٦

احتمالية الخطأ	z	w	u	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠٠٠١	٢.١٢-	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٦.٠٠٠	٢.٠٠٠	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي
٠.٠٠٠١	٢.١٦-	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٦.٠٠٠	٢.٠٠٠	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي
٠.٠٠٠١	٢.٣٥-	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٦.٠٠٠	٢.٠٠٠	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبار المهارية ولصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى قدرة الاختبار علي التمييز بين المجموعات المختلفة مما يشير إلي صدق الاختبارات.

ب- الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٢) اثني عشر من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية بفارق زمني (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للاختبارات المهارية قيد البحث ن=١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
٠.٨٦	٠.٥٦	٧.٢٥	٠.٦٥	٧.٤٥	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي
٠.٨٥	١.١٤	٦.٩	٠.٧٥	٧.٢	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي
٠.٨٦	٠.٦٧	٦.٥	٠.٧٨	٦.٧	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٩٣

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث بين (٠.٨٥ ، ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .
البرنامج التدريبي المقترح :-

يهدف البرنامج إلى تطوير التوازن وتأثيره على الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة .

الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبي :-

- يبنى البرنامج على تطوير التوازن لدى المصارعين .
- يطبق البرنامج في فترة الإعداد الخاص للاعبين وفقاً لخطة التدريب والتي تستمر لمدة أربع أسابيع .
- تحديد عدد مرات التدريب ٦ وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد الخاص وبحيث يكون التدريب يومياً وراحة يوم واحد أسبوعياً .

• تحديد حجم الحمل التدريبي خلال البرنامج :

الحمل الأقصى ١٢٠ دقيقة

الحمل العالي ٩٠ دقيقة

الحمل المتوسط ٦٠ دقيقة

• تحديد شدة الحمل التدريبي خلال البرنامج :

الحمل الأقصى ٨٥٪ - ١٠٠٪

الحمل العالي ٧٠٪ - ٨٤٪

الحمل المتوسط ٥٠٪ - ٦٩٪

التخطيط العام للبرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد الخاص

تشكيل دورة الحمل الفترية خلال البرنامج لفترة الإعداد الخاص

الأسابيع	١	٢	٣	٤
شدة الحمل				
الحمل الأقصى				
الحمل العالى				
الحمل المتوسط				
حجم الحمل (الزمن بالدقائق) = ٢٣٤٠ ق	٥٤٠	٧٢٠	٥٤٠	٥٤٠

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل الأقصى) ٧٢٠ ق

الوحدة التدريبية	١	٢	٣	٤	٥	٦
شدة الحمل						
الحمل الأقصى						
الحمل العالى						
الحمل المتوسط						
حجم الحمل (الزمن بالدقائق) = ٧٢٠ ق	١٠٥	١٢٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	١٠٥

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل العالى) ٥٤٠ ق

الوحدة التدريبية	١	٢	٣	٤	٥	٦
شدة الحمل						
الحمل الأقصى						
الحمل العالى						
الحمل المتوسط						
حجم الحمل (الزمن بالدقائق) = ٣٦٠ ق	٥٠	٦٠	٦٠	٨٠	٦٠	٥٠

التمرينات المشتمل عليها البرنامج :-

أ - التمرينات البدنية :-

- وقوف فى منتصف جهاز الترامبولين والوثب على مشط القدم أطول فترة ممكنة .
- وقوف فى مواجهة جهاز الترامبولين والجري والوثب فى منتصف الترامبولين والهبوط على مشط القدم .
- محاولة الوقوف على مشط القدم أطول فترة ممكنة .
- المشى على قاعدة خشبية ثمانية الشكل للأمام .
- المشى على قاعدة خشبية ثمانية الشكل للخلف .
- المشى على خط مرسوم على الأرض واللاعب معصوب العينين .
- السير على عارضة التوازن .
- الجرى على عارضة التوازن .
- الحجل بالقدم اليمنى على عارضة التوازن .
- الحجل بالقدم اليسرى على عارضة التوازن .
- الحجل فوق البوردات .
- الارتكاز بالقدمين على كرة التوازن أطول فترة ممكنة .
- الارتكاز بالقدمين على كرة التوازن وثنى الركبتين ٩٠ درجة أطول فترة ممكنة .
- الوثب فوق عارضة التوازن والهبوط على قدم واحدة .

ب - التمرينات المهارية :-

- الوقف جانباً مع تشبيك القدم اليمنى ومحاولة إسقاط الزميل .
- الوقف جانباً مع تشبيك القدم اليسرى ومحاولة إسقاط الزميل .
- الوقوف مواجه مع مسك القدم اليمنى والتحرك لإسقاط الزميل .
- الوقوف مواجه مع مسك القدم اليسرى والتحرك لإسقاط الزميل .
- الوقوف تبادل مع مسك القدم اليمنى ومحاولة إسقاط الزميل .
- الوقوف تبادل مع مسك القدم اليسرى ومحاولة إسقاط الزميل .
- الوقوف مواجه مع ثنى القدم اليمنى خلفاً ودفع الزميل بالكتف .
- الوقوف مواجه مع ثنى القدم اليسرى خلفاً ودفع الزميل بالكتف .

التجربة الاستطلاعية : -

أجريت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة الزمنية ٢٠٠٩/٣/١٢ م إلى ٢٠٠٩/٣/١٣ م حيث قام الباحث باختيار (١٢) لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من خارج عينة البحث الأصلية .

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد مما يلى :-
- معرفة إذا كانت هناك أى صعوبات فى عملية التنفيذ
- التأكد من صلاحية الصناديق ذات الارتفاعات المختلفة
- تحديد زمن الأداء
- تحديد الوزن الإضافي لكل لاعب
- صلاحية المكان
- عدد الأدوات يتناسب مع حجم العينة
- وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن :-
- صلاحية الاختبارات والأجهزة المستخدمة فى القياس
- مناسبة الاختبارات لعينة البحث

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لكل من الاختبارات البدنية والمهارية على العينة قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٩/٣/١٩ م إلى ٢٠٠٩/٣/٢٠ م وقد راعى الباحث أن تتم اختبارات الأداء المهاري ثم الاختبارات البدنية وذلك بعد الإحماء المناسب لكل لاعب بنادى الشباب الاشتراكي بمحافظة المنيا .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (٤) أربع أسابيع فى الفترة من الأحد ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٩ م إلى الأحد ١٩ / ٤ / ٢٠٠٩ م بواقع (٦) ست وحدات فى الأسبوع.

القياس البعدى : -

تم إجراء القياسات البعدية فى المتغيرات قيد البحث بعد مرور فتره (٤) أربع أسابيع من التدريب وذلك فى الفترة من ٢٠٠٩/٤/٢٣ م إلى ٢٠٠٩/٤/٢٤ م على نفس الملعب المستخدم فى القياس القبلى وبنفس الشروط .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

- لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :
- المتوسط الحسابى . الانحراف المعياري . اختبار (ت) . نسبة التحسن .
- وقد أرتضى الباحث فى جميع النتائج نسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥) .

مناقشة النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات	المتغيرات	متوسط القبلي	متوسط البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت
الاختبارات البدنية	الوقوف على رجل واحدة	٥٦.٦	٦٢.٣	٥.٧	١.٥٣	١١.٥٠
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي	٢٢.٧	٢٥.٢	٢.٥	٠.٥٣	١٥.٠٠
	الوقوف على قدم الارتقاء	٢.٦	٣.٨	١.٢	٠.٤٢	٩.٠٠
	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي	٢.٦٤	٤.٩	٢.٢٦	٠.٧١	١٠.١٣
الاختبارات المهارية	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي	٧.٣٥	٨.٩٥	١.٦	٠.٧٤	٦.٨٦
	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي	٧.١	٨.٨	١.٧	٠.٦٧	٧.٩٧
	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس	٦.٦	٨.٩٥	٢.٣٥	٠.٥٣	١٤.٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.833$

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرتبطة ثم مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي وذلك قامت المجموعة التجريبية بتنفيذ البرنامج الخاص بالتوازن عن طريق أداء التدريبات الخاصة بالتوازن للمصارعين من خلال برنامج مقنن كان الهدف منه تطوير التوازن لدى المصارعين كما أن انتظام أفراد المجموعة التجريبية والذي أدى بدوره إلى تحسن هذه المجموعة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وظهر ذلك في مستوى أداء الهجوم المضاد

للمهارات المستخدمة فى البحث ويرجع الباحث ذلك إلى تطور التوازن لدى هذه المجموعة وهذا ما تبين مع ما ذكره أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك أن المستوى المتوتر فى نمو التوازن الديناميكي يتيح للفرد إمكانية سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى أعلى مستوى كما يتفق مع خالد محمد الصادق فى أن التوازن الديناميكي هام وضرورى وخاصة للأنشطة التى تتطلب حركة فى حيز ضيق مع التغير المفاجئ فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة .

ويعزو الباحث ذلك التحسن لطريق أداء التمرينات والتدريبات المشابهة مع أداء التمرينات الخاصة بالتوازن بدون زميل ثم مع الزميل وأداء المهارات مع أكثر من زميل ، مع ربط تنفيذ الأداء البدني مع الأداء المهاري من حيث تنفيذ مهارة معينه مع الزميل وأداء أكثر من أسلوب لنفس المهارة.

كما يعزو الباحث التقدم فى مستوى الأداء البدني فى عنصر التوازن قيد البحث للمجموعة التجريبية لاستخدام تدريبات التوازن والتي تم أدائها بالأدوات أو بدونها كان لها التأثير الايجابي فى رفع الأداء البدني . ويعزى الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا الحادث بين القياس القبلي والقياس البعدي فى عنصر التوازن والاختبارات مهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للمهارة وطريقة إعداده ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة ، وتشكيل الراحة بين التمرينات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات التوازن ، والتي أدت إلى تحسن ملحوظ فى عنصر التوازن قيد البحث و أدى تقسيم الجزء الأساسي من الوحدة إلى ثلاث أقسام "إعداد بدني خاص ، الإعداد المهاري ، والإعداد التنافسي إلى تحسن فى الأداء المهاري بشكل ملحوظ حيث تم التدريب فى الجزء الأول الإعداد البدني الخاص "على تمرينات مشابهه للأداء المهاري مع مراعاة المكون البدني الذي يتم تنميته من خلال الوحدة التدريبية وتم التدريب فى الجزء الثاني " الإعداد المهاري " على المهارة التي يتم التركيز عليها من خلال الوحدة التدريبية مع مراعاة التدريب عليه من الثبات ثم من الحركة ثم على أداة ثم على أداء متحركة وتم التدريب فى الجزء الثالث "الإعداد التنافسي" على مباريات متتالية على المهارة التي يتم التركيز عليها من خلال الوحدة التدريبية .

وبالتالى يتضح لنا من نتائج جدول (٨) أنه قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى قياسات التوازن ومستوى الأداء المهاري للاعبى المصارعة فى اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١٠

الاختبارات	المتغيرات	متوسط القبلي	متوسط البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت
الاختبارات البدنية	الوقوف علي رجل واحدة	٥٧.١	٥٩.٤	٢.٣	٢.٢٦	٣.٢١
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي	٢٢.١	٢٣.٢	١.١	٠.٧٤	٤.٧١
	الوقوف علي قدم الارتقاء	٢.٤	٢.٩	٠.٥	٠.٥٢	٣.٠٠
	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي	٢.٣٧	٣.١	٠.٧٣	٠.٦٩	٣.٣٣
الاختبارات المهارية	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي	٧.٤٥	٨.٤	٠.٩٥	١.٣٠	٢.٣١
	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي	٧.٢	٨.١	٠.٩٠	٠.٣٢	٩.٠٠
	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس	٦.٧	٧.٨	١.١٠	٠.٣٢	١١.٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي إلى انتظام أفراد المجموعة في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحث ذلك التحسن الضعيف إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة اشتمل على التمرينات الفردية في صورة منافسة بين اللاعبين مما أدى إلى تحسين إحساس اللاعب للمهارات التي تؤدي .

من هذا العرض يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في كل من نتائج عنصر التوازن ومستوى الأداء المهاري نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة اثني عشر أسبوع ، وإلى تأثير الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة " احمد عبد المنعم السويفي " (٢٠٠٠) التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشتمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهاري لدى المجموعة الضابطة . (٢ : ١٠٩)
وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٩) أنه قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبين المصارعة في اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة الضابطة

والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٢.٩٠	١.٦١	٦٢.٣	٢.٥٤	٥٩.٤	الوقوف علي رجل واحدة	الاختبارات البدنية
٥.٧١	٠.٨٧	٢٥.٢	٠.٦	٢٣.٢	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي	
٥.٢٩	٠.٤	٣.٨	٠.٣	٢.٩	الوقوف علي قدم الارتقاء	
٨.٥٧	٠.٥٤	٤.٩	٠.٣	٣.١	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي	الاختبارات المهارية
٧.٨٦	٠.٠٢	٨.٩٥	٠.٢١	٨.٤	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي	
٢.٠٦	٠.٧٥	٨.٨	٠.٧	٨.١	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمى الجانبي	
٣.٣٨	٠.٦٩	٨.٩٥	٠.٧٥	٧.٨	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الضغط والدوران للإجلاس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)
ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريب ولدقة اختيار وتقنين التدريبات وذلك والاستخدام الصحيح والمناسب للمهارات الحركية لرياضة المصارعة ، وقد كان لتوظيف مكونات هذا البرنامج السبب الرئيسي لتحسين مستوى أداء اللاعبين المهاري لرياضة المصارعة ، والتركيز

على التنوع في التدريب مما ساهم في تنمية التوازن مع استخدام التمرينات التخصصية ، حيث راعي الباحث عند وضع البرنامج المقترح الاستناد على الأساليب العلمية .

كما يرجع الباحث تلك التحسن لطبيعة ومكونات البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية حيث احتوى على طرق متعددة كان من ضمن أهدافها رفع مستوى عنصر التوازن .

ويرجع الباحث ذلك الفرق الى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة واعتماد المجموعة الضابطة على استخدام البرنامج التقليدي ، وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية عنصر التوازن والمهارية ، وما يحتويه البرنامج التدريبي المقترح من تمرينات تتناسب مع المرحلة السنية ، وأيضا مع مستوى وفكر اللاعبين وتحسن أدائهم خلال تلك المرحلة .

وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (١٠) أنه قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص علي " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في قياسات التوازن ومستوي الأداء المهاري للاعبين المصارعة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١١)

نسبة التغير في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن=١=٢=١٠

الاختبارات	المتغيرات		نسبة التغير %	المجموعة الضابطة		نسبة التغير %	المجموعة التجريبية		نسبة التغير %
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي				
الاختبارات البدنية	الوقوف علي رجل واحدة	٥٧.١	٥٩.٤	٤.٠٣	٥٦.٦	٦٢.٣	١٠.٠٧		
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي	٢٢.١	٢٣.٢	٤.٩٨	٢٢.٧	٢٥.٢	١١.٠١		
	الوقوف على قدم الارتقاء	٢.٤	٢.٩	٢٠.٨٣	٢.٦	٣.٨	٤٦.١٥		
	الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي	٢.٣٧	٣.١	٣٠.٨٠	٢.٦٤	٤.٩	٨٥.٦١		
الاختبارات المهارية	(أ) من السقوط على الرجلين (ب) الحمل والتقوس الجانبي	٧.٤٥	٨.٤	١٢.٧٥	٧.٣٥	٨.٩٥	٢١.٧٧		
	(أ) السقوط على الرجلين (ب) الحمل والرمي الجانبي	٧.٢	٨.١	١٢.٥٠	٧.١	٨.٨	٢٣.٩٤		
	(أ) السقوط على الرجلين (ب)الضغط والدوران للإجلاس	٦.٧	٧.٨	١٦.٤٢	٦.٦	٨.٩٥	٣٥.٦١		

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

وجود فروق في نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

ونجد من خلال نتائج الجدول رقم (١١) القياس البعدي لعنصر التوازن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية نجد تقدماً ملحوظاً في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

ويتضح من جدول (١١) أن نسبة التحسن بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية والتي حققت أعلى نسبة تحسن إذ بلغت في الوقوف على رجل واحدة للمجموعة الضابطة إلى ٤.٠٣ والتجريبية ١٠.٧ وفي المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي للمجموعة الضابطة إلى ٤.٩٨ والتجريبية ١١.٠١ وفي الوقوف على قدم الارتقاء للمجموعة الضابطة ٢٠.٨٣ والتجريبية ٤٦.١٥ وفي الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي للمجموعة الضابطة إلى ٣٠.٨٠ والتجريبية ٨٥.٦١ وفي السقوط على الرجلين والتقوس الجانبي للمجموعة الضابطة إلى ١٢.٧٥ والتجريبية ٢١.٧٧ وفي السقوط على الرجلين والرمي الجانبي للمجموعة الضابطة إلى ١٢.٥٠ والتجريبية ٢٣.٩٤ وفي السقوط على الرجلين والدوران للإجلاس للمجموعة الضابطة إلى ١٦.٤٢ والتجريبية ٣٥.٦١

ويرى الباحث أن التحسن الملحوظ في المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي للتوازن وكذلك الأداء المهاري حيث تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى الإحماء والإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والإعداد النفسي والتهئية حيث اعتمد البرنامج التدريبي على التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وفي نفس الوقت اتجاه المسار الحركي مما أدى إلى تحسن في عنصر التوازن وكذلك أداء الهجوم المضاد للسقوط على الرجلين .

وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (١١) أنه قد تحقق الفرض الرابع والذي ينص علي " توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات التوازن ومستوى الأداء المهاري للاعبين المصارعة لصالح المجموعة التجريبية .

الإستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة ، أمكن للباحث أن يستخلص من خلال مناقشة وتفسير النتائج ما يلي :

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات التوازن ساهم إيجابياً في تحسين التوازن لدى لاعبي المصارعة الحرة .

٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أجهزة التوازن ساهم إيجابياً فى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة .

٣- الطريقة التقليدية للتوازن لا تؤدي إلى تنميتها فى المدة القصيرة نسبياً والمحددة بأربع أسابيع .
التوصيات :

فى ضوء المعالجات الإحصائية والاستخلاصات توصل الباحث إلى التوصيات الآتية :

- ١ . الاهتمام باستخدام تدريبات التوازن فى البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير مباشر على تحسن المستوى البدنى والمهارى .
- ٢ . العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينات أخرى .
- ٣ . إجراء دراسات مشابهة باستخدام أساليب حديثة مختلفة على عينات أخرى لإثبات وتأكد فعالية هذه الأساليب .

المراجع

- ١- إبراهيم أحمد جزر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٢- أحمد عبد المنعم السويفى : ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلى : قواعد الاتزان فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م
- ٤- أحمد محمد أحمد أبو اليزيد : تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣ م .
- ٥- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٤ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦- أسامة محمد إبراهيم أبو طبل : تأثير تحسين الكفاءة الوظيفية لجهاز حفظ التوازن على مسافة رمى المطرقة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٧- أمر الله أحمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضية وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٨- أيمن مسلم سليمان : برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزى وتأثيره على مهارة البرم للاعبى المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .

- ٩- خالد محمد الصادق : تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الديناميكي فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م
- ١٠- صريح عبد الكريم الفضلى : علاقة التوازن الحركى والانفعالى لبعض الصفات البدنية لمستوى الأداء فى ركض الموانع، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، بغداد، ٢٠٠١م.
- ١١- عبد المنعم سليمان إبراهيم ، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية ، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٣- ماجدة ناجى نصر عبد الحليم : بناء بطارية اختبار لقياس الاتزان فى ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١٤- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٥- محمد صبحى حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

- 16- Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers , 1999 .
- 17- Dough Holt : What is proprioception Anyway, American Journal of Sports Medicine, Vol.24,no.6 . 2001 .
- 18- Margarita Protazoa. : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London , 1991 .
- 19- Miller , D. K. : Measurement by the physical education why and How , copyright by the McGraw-Hill companies third edition , 1998 .

تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوازن على الهجوم المضاد لمهارة السقوط

على الرجلين في المصارعة الحرة

تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات القديمة التي مارسها القدماء المصريين كما إنها من الرياضات التي شرفت الرياضة المصرية في معظم المحافل الأولمبية والعالمية والتي ساهمت في رفع العلم المصرى.

ويعتبر التوازن أحد العناصر الهامة التي تعتمد عليها رياضة المصارعة وخاصة المصارعة الحرة والتي تعتمد في أداء المهارات الهجومية أو الدفاعية على التوازن حيث قد يقوم اللاعب بأداء الهجوم أو الدفاع وهو على قدم واحدة أو في أوضاع يكون فيها وضع الجسم في حالة من عدم التوازن وغالباً ما يؤدي اللاعب المهارات الدفاعية أو الهجوم المضاد في نفس الوقت تقريباً الذي يؤدي فيه اللاعب المنافس مهارات السقوط على الرجلين والذي يحاول فيها إخلال توازن اللاعب.

ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن معظم الناشئين عند سقوط المهاجم على أحد الرجلين أو الرجلين معاً لا يستطيع الاحتفاظ بتوازنه والوقوف ويسرع بالسقوط على الصدر هروباً من المنافس ، ولكن المصارع الجيد هو المصارع الذي يستطيع القيام بأداء الهجوم المضاد من خلال أداء المنافس للهجوم.

واستهدفت الدراسة تطوير التوازن لدى ناشئ المصارعة و تأثيره على الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة بالنسبة للمدافع واستخدام الباحث المنهج باستخدام القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (٢٠) مصارع مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي من مصارعي نادى الشباب الاشتراكي بمحافظة المنيا وكانت من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوازن ساهم إيجابياً في تحسين التوازن ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة.

The impact of a training program to develop the balance on the counter-attack skill to fall The two men in freestyle wrestling

Wrestling is a sport practiced by the ancient Egyptians, ancient as it is one of sports that graced the sport in most of the Egyptian Olympic and world forums which have helped to raise the Egyptian flag.

The balance one important element on which they depend wrestling, especially wrestling, which rely on the performance skills of offensive or defensive balance, where may the player to perform the attack or defense, on one foot, or in situations where the put the body in a state of imbalance and will often player skills or defensive counter-attack around the same time, which leads the opponent to fall on the skills of the two men and who is trying to balance the prejudice to the player.

Through the work of the researcher noted that most of the beginners at the fall of the striker on a two men or two men together can not keep Bhetwasenh, standing and accelerates to fall on the chest to escape from the opponent, but the Gladiator is a good wrestler who can do the performance of the counter-attack through the performance of the rival attack.

The study aimed to develop the balance sheets of arising wrestling and its impact on the counter-attack to the skill of falling on the two men in freestyle wrestling for the defender and the use of researcher approach using measurements before and after the two groups, one experimental and one control group included a sample search on (20) side, divided into two groups equally of wrestlers called Socialist Youth Minya governorate and was one of the most important results of the training program using the proposed training balance contributed positively to improve the balance and the level of performance skills to the players wrestling.