

تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين الأداءات المهارية المركبة للمصارعين

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان عبدا لسلام
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشئون المجتمع وتنمية البيئة
بالوحدات بالوادي الجديد

مقدمة ومشكلة البحث :

تأثرت المصارعة بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين، وتتميز المصارعة بتنوع مهاراتها، وتلك المهارات تتطلب قدرات متنوعة ومتعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي من الأداء.

ويرى " إيهاب البراوي، مسعد حسن " (٢٠٠٨م) أن الهدف من العملة التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أنجاز اللاعب، (٦:٢١١).

ويشير خالد فريد (٢٠٠٧) الى أنه تظهر أهمية القدرات التوافقية خاصة في الرياضات ذات المهارات المركبة مثل المصارعة والجودو، والتي تحتاج مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء، الأمر الذي ينعكس على توافر معدل عالي من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي مما يؤدي إلى سرعة الأداء المهاري،(٨:١٢).

ويرى "جوليوسكاسا" (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي الذي يحدد نوع هذه القدرات ويساعد في اختزال زمن اكتسابها وإتقانها، (١٦:١٢٩).

ويضيف محمد سعد (٢٠٠٣) أن المصارعة من الرياضات التي تتطلب لأدائها قدرات توافقية وبدنية ومهارية وعقلية خاصة، والربط بين هذه القدرات يحقق الإنجازات المنشودة، ويتم الوصول لتطوير هذه القدرات من خلال إتباع الأسس العلمية في تنفيذ برامج التدريب،(١٢:٢).

ويشير بلال المرسى (٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية لها أهميتها في المصارعة، نظراً لتنوع الأداء الفني المتزامن مع أداء المنافس وللكتير من المواقف الحركية المختلفة والمتغيرة في المباراة، وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والواجبات الفنية والخطية والنفسية،(٧:٣).

يذكر "علي ربحان" (٢٠٠٦م) أن حركات المصارعة تعتمد على عدد من العناصر البدنية المختلفة في إيقاعات متغيرة السرعة على مختلف محاور الجسم، لذا يجب أن يتمتع المصارع بمستوى مرتفع من اللياقة البدنية،(١١:١٦٠)

إن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط(٢٠).

كما يذكر السيد صديق (٢٠١٠) أن الدور الفعال الذي تقوم به القدرات التوافقية مثل القدرة على الاستجابة الحركية ، الربط الحركي ، التكيف مع الأوضاع المتغيرة ؛ وهذه القدرات هامة جداً للمصارعين خاصة الناشئين لحاجتهم لسرعة رد الفعل وتوقع أفعال المنافس وسرعة التعامل معها ، وضرورة ربط الحركات الفنية ببعضها والصراع في جمل حركية مركبة متسلسلة ومتراصة ، وضرورة تقدير المسافات والصراع على مناطق البساط المختلفة وقوفاً أو أرضاً،(٤:٤)

كما يشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرار لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول للاعب إلى مرحلة المنافسة،(١٠:١٦٧).

ويشير كاسا(١٩٩٧) أن المهارات الحركية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية وتشكل بداية المهارة التالية والتي يؤديها في موقف لتحقيق هدف معين،(١٣:١٧).

مما لا شك فيه ان الأداءات المهارية المركبة باعتبارها العائد النهائي لعمليات التعليم والتدريب تحظى باهتمام العديد من الباحثين في مختلف الأنشطة الرياضية،(٩:١)

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريب تخصص المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد والذين يستعدو لتمثيل منتخب الكلية في بطولة الجامعة عدم القدرة على الربط بين المهارات الحركية ببعضها وبالتالي تسبب هذا في عدم قدرتهم على الأداء في المباريات التجريبية للاستعداد لبطولة الجامعة بشكل متسلسل يتيح لهم القدرة على اخذ المبادرات الهجومية وكذلك التحول من الدفاع للهجوم باستغلال سرعة الاستجابة الحركية والقيام بمجموعة من المهارات المتتالية التي قد تنهى الجولة لصالح اللاعب بارحية مطلقة عن طريق التفوق الفني وحصد النقاط مما جعل الباحث يقوم بالاطلاع في المراجع العلمية والدراسات لحل تلك المشكلة بشكل علمي حتى يختصر الوقت والاستعداد لبطولة الجامعة فوجد الباحث أهمية القدرات التوافقية وما تحدثه من ربط للمهارات وجعلها أكثر تفاعلاً، وعلى حدود علم الباحث لا توجد رسالة بحثية اهتمت بتطوير القدرات التوافقية وربطها بالأداءات المهارية المركبة في رياضة المصارعة فاقترح تصميم برنامج تدريبي مستخدماً فيه القدرات التوافقية وتطويرها ومعرفة اثر ذلك على الأداءات المهارية المركبة مما يحسن قدرات المصارع البدنية والمهارية والخطية والعقلية وصولاً لأعلى مستويات البطولة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تحسين ادات المهارة المركبة للمصارعين من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح .
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات التوافقية .
- ٣- تأثير تطوير القدرات التوافقية على تحسين الأدوات المهارة المركبة .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداءات المهارة المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارة المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للأداءات المهارة المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية:

هي شروط بدنية تعين اللاعب على الإنجاز الرياضي وتمكنه من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة وتعتمد على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب لتعلم المهارات الحركية والخطية وتطبيقها وفق ظروف المباراة بصورة فعالة.(١٣: ١٢١)

الأداءات المهارة المركبة:

عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى او بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة،(٩:٧).

الدراسات المرجعية :

١- دراسة " بلال المرسي " (٢٠٠٩م)، (٧)، بعنوان " القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين" واستهدفت معرفة تأثير الاستجابة الحركية على مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٢٥) مصارع، وكانت أهم النتائج أن القدرات التوافقية الخاصة والاستجابة الحركية تحسن الأداء المهاري للمصارعين.

٢- دراسة " السيد صديق " (٢٠١٠م)، (٤)، بعنوان " تأثير تنمية القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية" واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تحسن القدرات التوافقية على أداء مسكة الوسط العكسية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، لعينة قوامها (٢٠) ناشئ للمصارعة، وكانت أهم النتائج كلما تحسنت القدرات التوافقية للمصارع تحسنت قدرته على أداء مسكة الوسط العكسية بنجاح ومستوى أفضل.

٣- دراسة " كروسوفسكى Krusuveski " (٢٠١٠م)، (١٨)، بعنوان " تقدير بعض القدرات التوافقية لممارسي المصارعة الرومانية" واستهدفت الدراسة معرفة أكثر القدرات التوافقية الخاصة بالمصارع، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، لعينة من (٧) مصارعين، وكانت أهم النتائج أن رد الفعل البسيط هام جداً للمصارع.

٤- دراسة داريوس Darius " (٢٠١١م)، (١٥)، بعنوان " تحديد مستوى القدرات التوافقية في المصارعة الرومانية والحررة للناشئين" واستهدفت الدراسة معرفة مستوى القدرة على الربط الحركي، الاحساس والتميز، التوجيه المكاني، الاستجابة الحركية، الإيقاع الحركي، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، لنوعي المصارعة الرومانية والحررة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٣٢) مصارع، وكانت أهم النتائج أن مصارع الرومانية يتميزون بالقدرة على الاستجابة الحركية والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ولديهم قدرة على الربط الحركي، بينما يتميز مصارعو الحررة بالإحساس والتميز، والتوجيه المكاني والإيقاع الحركي.

٥- دراسة أمجد زكريا أحمد عبد العال (٢٠١٢م)، (٥)، بعنوان " فاعلية التدريب البالستي على بعض القدرات التوافقية والبدنية الخاصة بناشئ المصارعة" واستهدفت الدراسة إلى استخدام التدريب البالستي خلال برنامج تدريبي مقترح ومعرفة فاعلية ذلك على تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة بالمصارع مثل القدرة على الاستجابة الحركية ، والقدرة على الربط الحركي ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٢٦) مصارع، وكانت أهم النتائج تحسن القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعين وبعض القدرات البدنية

طرق وإجراءات البحث:

- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لطبيعة البحث، وقد استعان الباحثان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث: وبلغ مجتمع البحث (٤٠) طالب من طلاب الفرقة الثالثة تخصص المصارعة تم تقسيمهم كالتالي:

- ١- تم اختيار (٨) مصارعين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية.
- ٢- عينة البحث الأساسية: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص الكلية للمصارعة للموسم الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م، وبلغت عينة البحث (٣٢) مصارعاً من طلاب الفرقة الثالثة تخصص مصارعة ليصبح عدد العينة الأساسية (١٦) مصارعاً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٨) مصارعاً، بالإضافة إلى (١٦) تم اختيارهم لإجراء صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة	20.47	0.45	0.73
٢	الطول	سنتيمتر	171.69	3.51	0.54
٣	الوزن	كيلوجرام	72.48	3.68	0.30

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (الوزن ، الطول ، السن) قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الوزن والطول والسن، وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في القدرات التوافقية قيد البحث ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.49	0.07	0.48
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.55	1.27	0.65
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨.١٢	١.٩٦	١.٠٣

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات في القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	جملة (أداء مهارة السننير الأمامي ثم مهارة برمجة الوسط)	عدد	2.56	0.71	0.89
		درجة	18.03	4.96	0.87
2	جملة (أداء مهارة الانكة "زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.65	0.82	0.74
		درجة	17.12	4.04	0.58

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو قيد البحث
ن=١ ن=٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة ن=٨		التجريبية ن=٨		قيمة "ت" ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	السن	سنة	20.37	0.34	20.22	0.32	0.21
٢	الطول	سنتيمتر	171.37	2.87	171.47	3.99	0.48
٣	الوزن	كيلوجرام	73.27	2.14	72	4.34	0.25

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤
يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو الوزن والطول والسن حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٢١ ، ٠.٤٨) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو.

جدول (٥)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية
ن=١ ن=٢ قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة ن=٨		التجريبية ن=٨		قيمة "ت" ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.531	0.053	0.536	0.064	0.43
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.52	0.77	10.27	0.35	0.20
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.27	1.16	9.41	2.26	0.17

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤
يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠.١٧ ، ٠.٤٣) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية .

جدول (٦)
التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الأداءات المهارية المركبة
قيد البحث

ن=١ ن=٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة ن=٨		التجريبية ن=٨		قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جملة (اداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط)	عدد	2.5	0.53	2.37	0.51	0.29
		درجة	17.125	4.08	16.5	2.92	0.23
٢	جملة (أداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.37	0.51	2.25	0.70	0.36
		درجة	19	3.38	18.87	2.35	0.47

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداءات المهارية المركبة حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٢٣ ، ٠.٤٧) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداءات المهارية المركبة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- شريط قياس.
- شواخص مختلفة الأوزان.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) ثانية.
- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم
- بساط مصارعة.
- حبال وأسائك مطاطة.

الاختبارات والقياسات المستخدمة: (مرفق ٢)

- ١- اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. (١٣٦:٧)
- ٢- اختبار القدرة على الربط الحركي. (١٣٨:٧)
- ٣- اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة (١٤٣:٧)

الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) مصارعين، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والاختبارات وتحديد ترتيبها ومعرفة الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكيفية مواجهتها والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج لعينة البحث من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٢/١٤ م .

- كما قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث، وحساب صدق الاختبارات باستخدام العينة المميزة والغير مميزة وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٥/٢/١٧ م وفي نفس ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى.

جدول (٧)

معامل صدق التمايز للقدرات التوافقية قيد البحث $n=2$ $k=4$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (٤)		المجموعة غير المميزة (٤)		قيمة " ت " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.45	0.02	0.55	0.02	3.08
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	7.77	0.41	10.67	0.42	4.50
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	7.42	1.52	9.57	1.61	7.16

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.45$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

جدول (٨)

معامل صدق التمايز للاداءات المهارية المركبة قيد البحث ن=١=٢ = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (٤)		المجموعة غير المميزة (٤)	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	جملة (اداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط)	عدد	3.83	0.75	1.5	0.54
		درجة	25.5	3.41	15.5	3.31
٢	جملة (اداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	3.33	0.51	1.5	0.54
		درجة	24.5	2.51	15	2.94

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

جدول (٩)

معامل الثبات للقدرات التوافقية قيد البحث ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.53	0.05	0.52	0.04
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.57	0.71	10.41	0.72
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.15	1.26	9.22	1.24

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٧) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ما بين ٠.٨٧٢ إلى ٠.٩٨٧ وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١٠)
معامل الثبات للأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جملة (اداء مهارة السنستير الامامى ثم مهارة برمة الوسط)	عدد	2.62	0.51	2.75	0.70	0.878
		درجة	17.5	3.89	16.62	5.20	0.912
٢	جملة (أداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.62	1.18	2.5	1.41	0.893
		درجة	17.37	7.42	18.37	6.18	0.948

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث ما بين ٠.٨٧٨ إلى ٠.٩٤٨ وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الخميس ٢٠١٥/٢/١٩ والجمعة ٢٠١٥/٢/٢٠ بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد.

تطبيق البرنامج :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت ٢٠١٥/٢/٢١ إلى الاربعاء ٢٠١٥/٤/١٦ لمدة (٨) اسابيع، بواقع ثلاث تدريبات اسبوعيه(السبت،الاثنين،الاربعاء) بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد.

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الخميس ٢٠١٥/٤/٢٣ والجمعة ٢٠١٥/٤/٢٤ بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة مثل

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- نسب التحسن.

- اختبار "ت".

- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها:

١- عرض نتائج المجموعة الضابطة:

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث
للمجموعة الضابطة
ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.531	0.053	0.528	0.049	0.003	0.407
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.52	0.770	10.45	0.529	0.07	0.376
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.27	1.16	9.18	1.35	0.09	0.457

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٨٩ .

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ولكن لم تصل لمرحلة الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث
للمجموعة الضابطة
ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري		
١	جملة (اداء مهارة السنثير الامامى ثم مهارة برمة الوسط)	عدد	2.5	0.53	2.62	0.51	0.12	0.342
		درجة	17.12	4.08	17.37	3.29	0.25	0.450
٢	جملة (اداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.37	0.51	2.25	0.70	٠.١٢-	0.342
		درجة	19	3.38	19.75	2.25	0.75	0.305

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٨٩

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ولكن لم تصل لمرحلة الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي ماعدا اختبار عدد اداء جملة مهارة الانكة ثم الوسط العكسية، إذ أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٥.

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ووجود فروق بين المتوسطين وذلك يدل على التحسن ولكنها لم تصل لمرحلة الدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث، فقد تحسنت القدرة على الاستجابة الحركية في القياس القبلي من (٠.٥٣١) ثانية إلى (٠.٥٢٨) ثانية في القياس البعدي؛ كما تحسنت القدرة على الربط الحركي في القياس القبلي من (١٠.٥٢) ثانية إلى (١٠.٤٥) ثانية في القياس البعدي، كما تحسنت القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ففي القياس القبلي من (٩.٢٧) ثانية إلى (٩.١٨) ثانية في القياس البعدي، إلا أن تحسن المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث تحسن نسبي ولم يصل لمرحلة الدلالة الإحصائية .

وبذلك لم يتحقق الفرض الأول بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ووجود فروق تحسن ولكنها لم تصل لمرحلة الدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، فقد تحسنت فعالية اداء جملة (اداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط) حيث كانت في القياس القبلي من متوسط اداء عدد (٢.٥) إلى متوسط اداء عدد (٢.٦٢) في القياس البعدي، وكذلك تحسنت الدرجات المعيارية من (١٧.١٢) درجة في القياس القبلي إلى (١٧.٣٧) درجة في القياس البعدي وكذلك لم تتحسن فعالية اداء جملة (اداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية) في القياس القبلي من متوسط اداء عدد (٢.٣٧) إلى متوسط اداء عدد (٢.٢٥) بينما تحسنت الدرجات المعيارية من (١٩) درجة في القياس القبلي إلى (١٩.٧٥) درجة في القياس البعدي، إلا أن هذا التحسن نسبي ولم يصل لمرحلة الدلالة الإحصائية.

ويعزى الباحث هذا التحسن النسبي في فعالية اداء جملة (اداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط) وكذلك فعالية اداء جملة (اداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية) سواء كان في عدد الجمل المادة او في الدرجات المعيارية لخضوع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المعتاد بتكرار الأداء المهاري ولاكنه يخلو من تمرينات القدرات التوافقية.

وبذلك لم يتحقق الفرض الثانى بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- عرض نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث
للمجموعة التجريبية

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.536	0.06	0.413	0.04
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.27	0.35	7.35	0.76
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.41	2.26	6.41	1.60

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٨٩

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث
للمجموعة التجريبية
ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	جملة (اداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمة الوسط)	عدد	2.37	0.51	3.93	0.40	1.56	6.93
		درجة	16.5	2.92	27	3.96	10.5	5.44
٢	جملة (اداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.25	0.70	3.5	0.53	1.25	6.11
		درجة	18.87	2.35	29.75	2.96	10.88	8.27

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٨٩

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية، فقد تحسنت قدرة المصارعين على الاستجابة الحركية من (٠.٥٣٦) ثانية في القياس القبلي إلى (٠.٤١٣) ثانية في القياس البعدي، كما تحسنت قدرتهم على الربط الحركي من (١٠.٢٧) ثانية في القياس القبلي إلى (٧.٣٥) ثانية في القياس البعدي، وكان التحسن في قدرتهم على التكيف مع الأوضاع المتغيرة من (٩.٤١) ثانية في القياس القبلي إلى (٦.٤١) ثانية في القياس البعدي وتراوحت قيمة اختبار(ت) ما بين (٦.٠٥:٨.٧٦) وهي نتائج دالة إحصائياً مما يدل على تحسن عينة البحث. ويعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث إلى استخدامها للتدريبات المقترحة حيث تتشابه طبيعة أدائها بما يحاكي المهارات الرياضية وفقاً لمسارها الزمنى والهندسي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "بلال المرسي" (٢٠٠٩م) (٧)، "أحمد عمارة" (٢٠١٠) (١)، "السيد صديق" (٢٠١٠م) (٤)، "داريوس" (٢٠١١م) (١٥)، "Krusuveski" (٢٠١٠م) (١٨)، "امجد زكريا" (٢٠١١م) (٥) حيث تشير هذه الدراسات إلى أهمية القدرات التوافقية لإتقان المصارع أداء الحركات المركبة وتحسين الأداء المهاري وزيادة فاعليته وارتباطها بشروط الإنجاز الرياضي مشتركة مع القدرات البدنية والمهارية والخططية حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي وسرعة الاستجابة الحركية والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية، فقد تحسنت في فعالية أداء جملة (أداء مهارة السننير الامامي ثم مهارة برمّة الوسط) من (٢.٣٧) عدد في القياس القبلي إلى (٣.٩٣) عدد في القياس البعدي لعدد أداء الجمل المهارية، وبالنسبة للدرجات المعيارية لتقييم الجملة الحركية فتحسنت من (١٦.٥) درجة في القياس القبلي إلى (٢٧) درجة في القياس البعدي كما تحسنت في فعالية أداء جملة (أداء مهارة الانكة) "زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية) من (٢.٢٥) عدد في القياس القبلي إلى (٣.٥) عدد في القياس البعدي لعدد أداء الجمل المهارية، وبالنسبة للدرجات المعيارية لتقييم الجملة الحركية فتحسنت من (١٨.٨٧) درجة في القياس القبلي إلى (٢٩.٧٥) درجة في القياس البعدي وتراوحت قيمة اختبار (ت) ما بين (٨.٢٧:٥.٤٤) ونسبة تحسن ما بين (٣٩.٦٩:٣٥.٧١) وهي نتائج دالة احصائياً مما يدل على تحسن عينة البحث.

ويرجع الباحث هذا التحسن في الأداءات المهارية إلى ان تدريبات القدرات التوافقية التي يحتويها البرنامج ادت إلى تحسن الأداء المهاري من حيث سرعة الأداء والاستجابة وكذلك الربط بين المهارات في ابطار متسلسل من الجمل المهارية الاكثر فاعلية في المباريات.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه عبد الباسط محمد، اشرف عثمان (٢٠١١م) ان البرنامج الذي يشمل على تمرينات لاكتساب مكونات القدرات التوافقية والتي تسهم بدور فعال في الاستخدام الامثل للعضلات المناسبة وبالتالي تظهر الانسيابية في الأداء الحركي مما يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد ليكون الناتج النهائي اختصار في الزمن الكلي لأداء المهارات المركبة التي كلما قل زمنها مع زيادة سرعتها ودقتها كلما اصبحت اكبر فاعلية (١٨:٩)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي

٣- عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية
ن=١ ن=٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.049	0.413	0.044	7.96
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	0.52	7.35	0.76	6.09
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	1.35	6.41	1.60	7.06

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ .

جدول (١٦)

نسبة التحسن المنوية في القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث

ن=١ ن=٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	الفروق في النسب %
			متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي		
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	0.528	0.531	0.56	0.413	0.536	22.94	22.38
٢	القدرة على الربط الحركي	ثانية	10.45	10.52	0.66	7.35	10.27	28.43	27.77
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.18	9.27	0.97	6.41	9.41	31.88	30.91

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية
ن=١=٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جملة (أداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط)	عدد	2.62	0.51	3.93	0.40	5.38
		درجة	17.37	3.29	27	3.96	9.96
٢	جملة (أداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.25	0.70	3.5	0.53	6.11
		درجة	19.75	2.25	29.75	2.96	9.48

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ .

جدول (١٨)

نسبة التحسن المئوية في الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث

ن=١=٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	الفروق في النسب %
			متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي		
١	جملة (أداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمجة الوسط)	عدد	2.5	2.62	4.58	2.37	3.93	39.69	35.11
		درجة	17.12	17.37	1.43	16.5	27	38.88	37.45
٢	جملة (أداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية)	عدد	2.37	2.25	0.12	2.5	3.75	33.33	33.21
		درجة	19	19.75	3.97	18.87	29.75	36.57	32.6

مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية :

يتضح من جدول (١٥) وجدول (١٦) تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث، وبلغ فارق نسب التحسن في القدرة على الاستجابة الحركية (٢٢.٣٨%)، كما فاقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بنسبة (٢٧.٧٧%) وكذلك تميزت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة بنسبة (٣٠.٩١%).

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على تمارين للتوافق الحركي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره مسعد على محمود، محروس قنديل (٢٠٠٥م) ان التوافق الحركي من مكونات اللياقة البدنية الهامة والتي ترتبط مباشرة بتعلم وتدريب واتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الالية، كما انه يعد مناهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة إلى التوافق الحركي بدرجة عالية، (١٢٨:١٤)

ويتفق ذلك ايضا مع ما ذكره زك (٢٠٠٣) وduda&zak (٢٠٠٣)، اسلام توفيق (٢٠٠٥م) ان تنمية مستوى القدرات التوافقية تصل بالرياضي إلى قمة المستوى في اقل وقت ممكن. (١٧:١٩)، (٨٠:٣)

كما يشير احمد مكرش (٢٠١٥م) ان القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) (٩٢:٢)

وبذلك يتحقق الفرض الخامس بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

- يتضح من جدول (١٧) وجدول (١٨) تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث، وبلغ فارق نسب التحسن في عدد فعالية أداء جملة (أداء مهارة السننير الامامى ثم مهارة برمّة الوسط) (٣٥.١١%)، أما في الدرجة المعيارية فكان الفارق (٣٧.٤٥%) كما فاقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في عدد فعالية جملة (أداء مهارة الانكة"زراع ووسط" ثم مهارة الوسط العكسية) بنسبة (٣٣.٢١)، أما في الدرجة المعيارية فكان الفارق بنسبة (٣٢.٦%).

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على تدريبات للقدرات التوافقية وكذلك تدريبات مهارية مشابهة للاداء.

ويتفق ذلك مع ما ذكره عبد الباسط محمد، اشرف عثمان (٢٠١١م) ان متطلبات الأداء المهاري البدنية كلما ارتفعت زادت بالتبعية مستوى الأداء المهاري وحيث ان القدرات التوافقية ومكوناتها احد هذه المتطلبات فانه يزيد من الانسيابية في الأداء والاقتصاد في الجهد والوقت وينعكس ذلك مباشرة على ارتفاع مستوى الأداء المهاري المركب (٩:١٨)

ويتفق ايضا مع نتائج دراسة كاسا (١٩٩٧م) وجود علاقة طردية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري المركب (١٧:٨)

اتفق كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) & واحمد مكرش (٢٠١٥م) علي أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تلميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (١٠:١٨٨)، (٢:٩٥)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أيضا أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم التنسيق هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لانجاز المهارات الحركية. (١٠:١٨٩)

وبذلك يتحقق الفرض السادس بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

- ١- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على القدرات التوافقية قيد البحث.
- ٢- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- زيادة نسبة التحسن في القدرات التوافقية والأداءات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين القدرات التوافقية والأداءات المهارية.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية بهدف تحسين الأداء المهاري.
- ٢- ضرورة الاهتمام بدمج القدرات التوافقية مع الأداء المهاري لتحسين مستوى المصارع.
- ٣- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية ووضعها داخل البرامج التدريبية بشكل متدرج لتحسين الأداء المهاري للمصارعين.

المراجع

أولا المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد عبد الحميد عمارة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لرياضة المصارعة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ٢- احمد عمر مكرش: تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئىء كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسويط، ٢٠١٥م.
- ٣- اسلام توفيق محمد السرسى: تأثير تنمية التوافق العضلى العصبى على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئىء كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كليه التربية الرياضية للبنين بابوقير، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٤- السيد صديق عوض محمد: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٥- امجد زكريا احمد عبدالعال: فاعلية التدريب البالستى على بعض القدرات التوافقية والبدنية الخاصة بناشئىء المصارعة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ابو قير، جامعة الاسكندرية، ٢٠١١م
- ٦- إيهاب حامد احمد البراوى، مسعد حسن محمد احمد (٢٠٠٨م): " تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين"، بحث علمي منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ٧- بلال المرسى محمد وتوت: القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٩م.
- ٨- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئىء الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٩- عبد الباسط محمد عبدالحليم، أشرف عثمان عبد المطلب: تأثير برنامج تعليمى لاكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ابو قير، جامعة الاسكندرية، ٢٠١١م
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.

- ١١- علي السعيد ريحان: الموسوعة العلمية للمصارعين، دار إيمان ، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١٢- محمد سعد غرابة: تأثير تنمية المرونة الديناميكية الخاصة على فعالية أداء بعض حركات التقوس خلفاً للمصارعين كأساس للتدريب الوقائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٣- محمد لطفي حسنين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٤- مسعد على محمود، محروس قنديل: التربية البدنية والرياضية للتعليم الاساسي، دار الكتب القومي، القاهرة، ٢٠٠٥م

ثانيا المراجع باللغة الاجنبية:

- 15- Darius, Gierzuk: Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco-roman and free style wrestling, Jose pilsudski University, 2011.
- 16-Juliuskasa, B: Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, faculty of physical education and sport, Slovakia, 2005.
- 171^v-Kasa,j:Relation ship of motor Abilities and motor skills in sport game,faculty of physical education and sports comenius university Bratislave slovakia,1997.
- 18- Krusuveski, A.: The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland, 2010.
- 19-zak,s.Duda,j:level of coordinating ability but efficiency of game of young football players,2003.

ثالثا مواقع الانترنت:

- 20-<http://www.publications.zu.edu.eg/Pages/PubShow.aspx?ID=23743&&>

الملخص

تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين الاداءات المهارية المركبة للمصارعين

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان عبدا لسلام
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
ووكيل الكلية لشئون المجتمع وتنمية البيئة
بالوحدات بالوادي الجديد

هدف البحث : تحسين الاداءات المهارية المركبة للمصارعين من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات التوافقية
- ٣- تأثير بعض القدرات التوافقية على تحسين الاداءات المهارية المركبة

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة البحث وإجراءاته.
عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٦) مصارعا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٨) والأخرى ضابطة قوامها (٨) من طلاب تخصص تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

اهم النتائج:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير بعض القدرات التوافقية قيد البحث
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين الاداءات المهارية المركبة قيد البحث

Summary

The Effect of the Development of Some Adjustable Abilities to Improve the Skillful Performances for Wrestling Players.

D. Ayman Muslim Solomon

is a ~~slave~~ Assistant Professor, Sports Training Department
to peace And the Vice Dean for Community Affairs
and Environmental Development In the
oases of the New Valley

Research aim: Improving the skillful performances for wrestling players through:

- 1- Designing a proposed training program.
- 2- The effect of the proposed training program to improve some adjustable abilities.
- 3- The effect of some adjustable abilities to improve the skillful performances.

Research methodology:

The researcher used the experimental method to be suitable for the research and its procedures.

Research sample:

The sample of the research was selected by method to be (١٦) players. They were divided into two groups - the controller group and the experimental one – with (٨) players for each group. The sample was selected from the students of wrestling training development at the New Valley Faculty of Physical Education.

Research Hypotheses:

- 1- There are statistical differences between the pre- and post measurement for the controller group in some of their adjustable abilities in favor of the post measurement.

- 2- There are statistical differences between the pre- and post measurement for the controller group to improve the skillful performances in favor of the post measurement.
- 3- There are statistical differences between the pre- and post measurement for the experimental group in some of their adjustable abilities in favor of the post measurement.
- 4- There are statistical differences between the pre- and post measurement for the experimental group to improve their skillful performances in favor of the post measurement.
- 5- There are statistical differences between the two post measurements for both the experimental and the controller group in some of their adjustable abilities in favor of the experimental group.
- 6- There are statistical differences between the two post measurements for both the experimental and the controller group to improve the skillful performances in favor of the experimental group.

The most important results:

- 1- The proposed training program led to the development of some adjustable abilities handled in this research.
- 2- The proposed training program led to improve the skillful performances handled in this study.

