

## برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على تحسين مستوى اداء مهارة السقوط على الرجلين لمصارعى واحات الوادى الجديد

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى  
ووكيل الكلية لشئون المجتمع وتنمية البيئة  
بالواحات بالوادى الجديد

### المقدمة ومشكلة البحث

التدريب الرياضى يهدف إلى الوصول بأيسر الطرق للارتقاء بالفرد، وبالتالي فان الباحثين جميعهم يحاولون الابتكار والتنوع للوصول لذلك الهدف، وللوصول للهدف نفسه فان الباحث يحاول أن يفترض لحل أي مشكلة علمية تقف أمامه بعض الافتراضات التي من وجه نظره فيها حل لتلك المشكلة التدريبية، والاطلاع على آراء العلماء والسير على نهجهم من أيسر الطرق للوصول للأهداف التدريبية بطرق علمية سليمة.

ويشير محمد عبدالدايم وآخرون(١٩٩٣م) إن المصارع يحتاج إلى العمل العضلي الثابت والمتحرك حسب نوع المصارعة كما يحتاج أيضا اللاعب إلى تنمية عنصر الرشاقة والتحمل الخاص والسرعة الحركية،(١٧:٢٥)

وسرعة الاستجابة والسرعة الحركية من العناصر الهامة التي يتطلبها أي نشاط بدني والارتقاء بها حتما يؤدي إلى تحقيق اعلي الأهداف التدريبية التي يسعى إليها المدرب مع لاعبيه.

وبرى محمد الروبى(٢٠٠٧م) أن سرعة رد الفعل لها أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية، وهى من أهم عناصر نجاح الرياضى لأنها تمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير، والتي تعد من العوامل المساعدة في تحسين السرعة الحركية للمصارعين. (١٦ : ١٨٨)

ويذكر جمال علاء الدين،ناهد الصباغ(٢٠٠٧م) أنه ينبغي أن نولى تحسين سرعة رد الفعل قدراً كبيراً من الاهتمام الدائم عند ممارسة الأنشطة والمسابقات الرياضية التي تتطلب استجابة لحظية. (٧ : ٢٢٤)

يشير محمد الروبى (٢٠٠٧م) إلى ضرورة امتلاك المصارع لسرعة الاستجابة ورد الفعل لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطية وليستمر في الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة. (١٦ : ١٨٨)

ويتفق كلا من محمد الروبى(٢٠٠٧م)، وجمال علاء الدين(٢٠٠٧م) انه لم تحظ طرق تحسين وقياس رد الفعل الخاص بالمصارع على اهتمام العديد من الباحثين بالرغم من أهمية هذا العنصر للوقوف على ما يمتلكه المصارع، وبالتالي نستطيع توجيه عمليتي

الانتقاء والتدريب للارتقاء بمستوى المصارع ، وفي سبيل حل هذا الواجب يقوم المدرب بإدراج تمرينات تطوير سرعة رد الفعل ضمن تدريبيه بصفة منتظمة .  
( ١٦ : ١٨٩ ) ( ٧ : ٢٢٦ )

ويرى أيمن مسلم (٢٠٠٥م) انه تظهر سرعة الأداء الحركي في قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون اللاعب واقعا تحت ضغط المنافس. ( ٥ : ١٨ )

ويذكر صلاح زايد (٢٠٠٠م) أن سرعة الأداء الحركي من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارع. ( ١٢ : ٤١ )

ويشير علاء قناوي (٢٠٠١م) أن السرعة الحركية تعتمد على حركة الأعصاب وتغير مراكز الإثارة سريعة التأثير وحساسية المصارع للتغيرات اللحظية في حركة الخصم والقدرة على تقدير المواقف تقديرا سليما إثناء الهجوم. ( ١٣ : ٩١ )

ويشير محمد عبدالدايم وآخرون بأن المصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية بالإضافة إلى القدرة الهوائية حيث أن خصائص الأداء الفني للمصارعة تتطلب وجود القوة العضلية لعضلات الطرف العلوي من الجسم ففي وقت الخطفات تقوم العضلات بعمل عضلي متحرك وفي أحيان كثيرة يعقب ذلك عمل عضلي ثابت. ( ١٧ : ١٣ )

ويرى محمد الروبي (٢٠٠٥م) أن مجموعة حركات السقوط على الرجلين تشكل مكانة هامة وأساسية في الأداء الفني للمصارعة الحرة ، فالمصارع الذي يجيد تنفيذ تلك الحركات بمهارة عالية يستطيع أن يفاجئ منافسه ويحرز تفوقاً مبكراً ، وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه ، لذا يجب على المدربين في مجال تدريب المصارعة الحرة أن يولوا حركات السقوط على الرجلين اهتماماً خاصاً خلال فترات الإعداد ، وذلك لأهمية هذه الحركات للمصارع في تسجيل أكبر عدد من النقاط في المباراة مع امتلاك المبادرة الهجومية. ( ١٥ : ١٠ )

ويذكر صالح مصطفى (٢٠١٣م) من خلال تحليل بطولة الجمهورية للدرجة الأولى موسم (٢٠٠٨/٢٠٠٩) الذي قام به نبيل الشرجي ، واشرف حافظ (٢٠٠١م) وجد أن المصارعين الفائزين بالمركز الأول حصلوا علي نقاط عن طريق السقوط علي الرجلين بنسبة ( ٥٩ % ) من مجموع النقاط التي حصلوا عليها والخاسرين اللذين حصلوا علي المركز الخامس خسروا بسبب أدائهم لمهارة السقوط علي الرجلين كان قليل والنقاط التي حصلوا عليها من مهارة السقوط علي الرجلين كانت بنسبة ( ١٨ % ) وكان الفرق بين نسبة تسجيل نقاط عن طريق السقوط علي الرجلين بين الفائزين والخاسرين كانت ( ٥٥ % ) لصالح الفائزين. ( ١٠ : ٣ )

ويؤكد ذلك امجد زكريا (٢٠١٢م) أنه لاحظ انخفاضاً في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية مما يؤثر سلباً على نتائج المباريات والبطولات، ( ٤ : ٣ )

كما يضيف أيضا صالح مصطفى (٢٠١٣م) أن هناك مصارعين عالميين يجيدوا هذه المهارة مثل أسطورة المصارعة الحرة الروسي الجنسية (sative Boviza) الحاصل علي ثلاث ميداليات أولمبية ذهب وزن ٧٤ كجم وهناك أيضا البطل الأولمبي والعالمي (Gohn Smthe) حاصل علي ذهبيتان في الأولمبيات والذي تم تحليله في أحد الدراسات والذي اتضح من خلالها أنه يجيد مهارة السقوط علي الرجلين وقد فاز بسببها ببطولات عالمية وأولمبية كثيرة ، وقد لوحظ أن بعض المصارعين قد خسروا بسبب مهارة السقوط علي الرجلين حين تعرضه لها سواء كان مهاجماً أو مدافعاً وتعتبر هذه المهارة من أهم المهارات الهجومية التي يؤديها اللاعبين في المصارعة الحرة وكان ذلك من الأسباب الرئيسية في تأخر المصارعة الحرة في مصر عن مواكبة التطور العالمي في المصارعة وظهر ذلك بصورة واضحة في مهارات السقوط على الرجلين، ويرجع ذلك لنقص تطويرها لدى الكثير من اللاعبين مما يؤثر على نتائج المباريات ، وعلى العكس فهناك بعض اللاعبين يستطيعون تنفيذ المهارات من هذا الوضع بفاعلية عالية وأيضا من خلال تدريب الباحث في المعسكرات الدولية الخارجية وجد أن الدول الخارجية تهتم بهذه المهارة قدر أهميتها وذلك من خلال تدريبات نوعية ووسائل مساعدة تعمل على تنمية هذه المهارة والتي تعتبر عامل أساسي تقدم المستوي الفني.(١٠ : ٣)

وأثناء قيام الباحث بتدريب المصارعين في مادة التخصص بالكلية والمشاركين في مركز شباب الخارجه بالوادي الجديد والذين يتم إعدادهم للاشتراك في بطولة جامعة أسيوط للمصارعة وجد صعوبة في إتقان مهارة السقوط على الرجلين وعند القيام بعمل بعض المباريات التجريبية وجد عدم إتقانهم لتلك المهارة وضياح فرص التحكم في سير المباراة وضياح العديد من النقاط الكفيلة لإنهاء الجولات والمباراة بتفوق مما دعي الباحث إلى عمل مسح مرجعي في المراجع والأبحاث السابقة استهدفت تدريب مهارة السقوط على الرجلين فوجد ندرة الأبحاث على حد علمه التي تناولت تلك المهارة،ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في تدريب وتطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين اداء مهارة السقوط على الرجلين وذلك للارتقاء بتلك المهارة وحصد المصارعين المزيد من النقاط أثناء المباريات والبطولات .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين أداء مهارة السقوط على الرجلين لمصارعين من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القدرات البدنية الخاصة(سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، قوة عضلات الظهر والرجلين، الرشاقة) للمصارعين
- ٣- تأثير تطوير القدرات البدنية الخاصة على تحسين مهارة السقوط على الرجلين للمصارعين

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، قوة القبضة، الرشاقة) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، قوة الزراعين، الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

## الدراسات المرجعية:

١-دراسة " صبري على قطب غانم" (١٩٩٧م) (١١) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار" استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن أداء مجموعة السقوط على الرجلين

٢- دراسة " أمجد زكريا أحمد عبد العال" (٢٠١٢م) (٤) بعنوان " تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين والرمي للخارج لناشئ المصارعة الحرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) مصارعاً، وكانت أهم النتائج يؤثر استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة.

٣- دراسة " صالح مصطفى محمد عمارة" (٢٠١٣م) (١٠) بعنوان "برنامج تدريبات نوعية لمهارة السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٤) مصارعاً، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية حسنت من أداء المصارعين وكانت التوصيات ضرورة زيادة زمن التدريب على مهارة السقوط على الرجلين و الاهتمام بمهارة السقوط على الرجلين في المراحل السنوية المتقدمة.

## طرق وإجراءات البحث:

### - المنهج المستخدم:

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

## - عينة البحث:

بلغ مجتمع البحث (٣٦) مصارعاً من طلاب تخصص المصارعة للموسم الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م والمشاركين في مركز شباب الخارجة بالوادي الجديد، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت (١٤) مصارعاً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٧) مصارعاً مرفق (١)، بالإضافة إلى (٢٠) مصارعاً تم اختيارهم لإجراء الثبات وصدق التمايز في الاختبارات قيد البحث، وتم استبعاد (٢) مصارع لعدم انتظامهم.

### جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث

ن = ٣٤

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|-----------|-------------|---------|-------------------|----------------|
| ١ | السن      | سنة         | 21.3    | 0.47              | 0.310          |
| ٢ | الطول     | سنتيمتر     | 169.71  | 4.34              | 0.251          |
| ٣ | الوزن     | كيلوجرام    | 70.28   | 4.48              | 0.867          |

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

### جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٤

| م | المتغيرات                               | وحدة القياس              | المتوسط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|--------------------------|---------|-------------------|----------------|
| ١ | سرعة الاستجابة للمصارعين (زمن رد الفعل) | ثانية                    | 0.217   | 0.092             | 0.552          |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين                | ثانية                    | 8.40    | 0.79              | 0.377          |
| ٣ | قوة القبضة للمصارعين                    | القوة القصوى لليد اليمنى | 21.97   | 1.38              | 0.495          |
|   |   | القوة القصوى لليد اليسرى | 17.67   | 2.27              | 0.882          |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين                       | ثانية                    | 7.16    | 0.83              | 1.29           |

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

### جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث  
ن=٣٤

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|-------------------------------------|-------------|---------|-------------------|----------------|
| 1 | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 4.88    | 0.76              | 0.208          |

يتضح من جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين  $\pm 3$  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 ن=٧

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية ن=٧ |                   | المجموعة الضابطة ن=٧ |                   | قيمة "ت" |
|---|-----------|-------------|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------|
|   |           |             | المتوسط الحسابي        | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري |          |
| ١ | السن      | سنة         | 21.3                   | 0.43              | 21.5                 | 0.44              | 0.20     |
| ٢ | الطول     | سنتيمتر     | 168.42                 | 3.45              | 167.58               | 3.57              | 0.32     |
| ٣ | الوزن     | كيلوجرام    | 70.54                  | 0.17              | 69.55                | 3.033             | 0.21     |

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,18$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (الوزن، الطول، السن) حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٢٠ ، ٠,٣٢) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

### جدول (٥)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=7$$

| م | المتغيرات                     | وحدة القياس | المجموعة التجريبية<br>n=7 |                   | المجموعة الضابطة<br>n=7 |                   |
|---|-------------------------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
|   |                               |             | المتوسط الحسابي           | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي         | الانحراف المعياري |
| ١ | سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل) | ثانية       | 0.232                     | 0.04              | 0.218                   | 0.01              |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين      | ثانية       | 8.1                       | 0.48              | 7.95                    | 0.69              |
| ٣ | قوة القبضة للمصارعين          | كجم         | 21.57                     | 21.57             | 21.85                   | 0.69              |
|   |                               | كجم         | 14.85                     | 1.069             | 15                      | 1.29              |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين             | ثانية       | 6.98                      | 0.64              | 6.74                    | 0.19              |

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,18$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠,١٣ ، ٠,٤٣) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

### جدول (٦)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=7$$

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | المجموعة التجريبية<br>n=7 |                   | المجموعة الضابطة<br>n=7 |                   |
|---|-------------------------------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
|   |                                     |             | المتوسط الحسابي           | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي         | الانحراف المعياري |
| ١ | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 4.85                      | 0.69              | 4.71                    | 0.75              |

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,18$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين حيث أن قيمة ت المحسوبة (٠) وهي أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة. (٣٠)

## أدوات جمع البيانات:

أولاً : الاختبارات البدنية والمهارية ، مرفق (٤):

- ١- اختبار سرعة الاستجابة(زمن رد الفعل)،(٤).
- ٢- اختبار (زمن ٣ كوبري) لقياس السرعة الحركية للمصارعين،(٥).
- ٣- اختبار قوة عضلات القبضة(يمين،يسار) بجهاز ديناموميتر القبضة،(٩).
- ٤- اختبار الرشاقة الخاصة بالمصارعين،(٥).
- ٥- اختبار تقييم مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة،(٤).

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمين من أعضاء هيئة التدريس لرياضة المصارعة (مرفق ٢) ، وتم حساب الدرجة من (١٠) درجات للمهارة قيد البحث ، وقد تم أخذ متوسط الدرجات .

## ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١٠٠/١ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- بساط مصارعة قانوني.
- جهاز ديناموميتر القبضة.

## الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٢٠) مصارعين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، واستهدفت التعرف على ما يلي :

- ١- التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- ٢- إجراء المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث.

فقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية ، 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 وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١١/٢١ 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 من مصارعي طلاب تخصص المصارعة والمقيدين بمركز شباب الخارجة بالوادي الجديد وذلك يوم الأربعاء ٢٥/١٠/٢٠١٥ م ، وفي نفس ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى ، وذلك بقاعة المصارعة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد .



المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث:  
أولاً: معامل الصدق للاختبارات قيد البحث:

### جدول ( ٧ )

معامل صدق التمايز لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية  
قيد البحث ن=١ ن=٢ =٥

| م | المتغيرات                     | وحدة القياس | المجموعة المميزة (٥) |                   | المجموعة غير المميزة (٥) |                   | قيمة " ت " |
|---|-------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|------------|
|   |                               |             | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي          | الانحراف المعياري |            |
| ١ | سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل) | ثانية       | 0.280                | 0.011             | 0.191                    | 0.08              | 4.31       |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين      | ثانية       | 8.2                  | 0.83              | 11.6                     | 0.89              | 7.81       |
| ٣ | قوة القبضة للمصارعين          | كجم         | 21.18                | 1.66              | 17.8                     | 1.64              | 6.59       |
|   | قوة القبضة للمصارعين          | كجم         | 16                   | 0.70              | 13.2                     | 0.83              | 7.55       |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين             | ثانية       | 6.8                  | 0.33              | 8.4                      | 0.30              | 4.57       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١ ،  
يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

### جدول (٨)

معامل صدق التمايز لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين ن=١ ن=٢ =٥

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | المجموعة المميزة (٥) |                   | المجموعة غير المميزة (٥) |                   | قيمة " ت " |
|---|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|------------|
|   |                                     |             | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي          | الانحراف المعياري |            |
| ١ | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 5.4                  | 0.54              | 3.6                      | 0.65              | 6.24       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١ ،  
يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

جدول ( ٩ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن = ٢٠)

| م | المتغيرات                     | وحدة القياس | التطبيق الأول   |                   | التطبيق الثاني  |                   |
|---|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|   |                               |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل) | ثانية       | 0.218           | 0.038             | 0.215           | 0.032             |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين      | ثانية       | 8.15            | 1.46              | 8.45            | 1.39              |
| ٣ | قوة القبضة                    | كجم         | 20.3            | 3.19              | 20.1            | 2.97              |
|   | قوة القصى لليد اليمنى         | كجم         | 16.95           | 1.63              | 17.55           | 2.56              |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين             | ثانية       | 7.25            | 1.12              | 7.4             | 1.006             |

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = ٠,٤٢٢

يتضح من الجدول (٩) مايلي : أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٧١٤ : ٠,٩٠١)

جدول ( ١٠ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين

(ن = ٢٠)

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | التطبيق الأول   |                   | التطبيق الثاني  |                   |
|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|   |                                     |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 4.85            | 0.94              | 4.95            | 1.01              |

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = ٠,٤٢٢

يتضح من الجدول (١٠) مايلي : أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار حيث ان قيمة معامل الارتباط (٠,٧٨٨) خطوات البحث :

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث ، ومقابلة بعض الخبراء المتخصصين في رياضة المصارعة والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي مرفق(٢)، والإطلاع على شبكة المعلومات الدولية وذلك للتعرف على أبعاد البرنامج التدريبي المقترح وبعد تحديد الاختبارات المناسبة قام الباحث بما يلي:-

#### **القياس القبلي:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الاحد ٢٦/١١/٢٠١٥م والجمعة ٢٧/١١/٢٠١٥م 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 ٢٨/١١/٢٠١٥م إلى الاربعاء ٢٠/١/٢٠١٦م لمدة (٨) اسابيع، بواقع ثلاث تدريبات أسبوعيه (السبت،الاثنين،الاربعاء) بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد، مرفق(٣،٥).

#### **القياس البعدى:**

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الخميس ٢١/١/٢٠١٦م الجمعة ٢٢/١/٢٠١٦م بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بواحات الوادي الجديد.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| - Mean               | - المتوسط الحسابي.  |
| - Standard Deviation | - الانحراف المعياري |
| - Skewness           | - معامل الالتواء.   |
| - T.Test             | - اختبار "ت".       |
| - Progress Ratios    | - نسب التحسن.       |

عرض ومناقشة النتائج :  
أولاً: عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول ( ١١ )  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية  
قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = ٧

| م | المتغيرات                      | وحدة القياس | القياس القبلي   |                   | القياس البعدي   |                   | نسبة التحسن % | قيمة " ت " |
|---|--------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|------------|
|   |                                |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |               |            |
| ١ | سرعة الاستجابة ( زمن رد الفعل) | ثانية       | 0.232           | 0.04              | 0.199           | 0.036             | 16.54         | 6.59       |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين       | ثانية       | 8.1             | 0.48              | 7.05            | 0.59              | 14.89         | 7.42       |
| ٣ | قوة القبضة للمصارعين           | كجم         | 21.57           | 1.51              | 25.42           | 1.90              | 17.84         | 7.76       |
|   |                                | كجم         | 14.85           | 1.06              | 18.57           | 0.78              | 25.05         | 6.38       |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين              | ثانية       | 6.98            | 0.64              | 5.62            | 0.36              | 24.19         | 5.3        |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .

جدول ( ١٢ )  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين  
للمجموعة التجريبية

ن = ٧

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | القياس القبلي   |                   | القياس البعدي   |                   | نسبة التحسن % | قيمة " ت " |
|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|------------|
|   |                                     |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |               |            |
| ١ | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 4.85            | 0.69              | 7.14            | 0.89              | 47.21         | 8.42       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ١٢ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .

## ثانياً: مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يوضح جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح ، فقد تحسنت سرعة الاستجابة حيث كانت (٠,٢٣٢) ثانية في القياس القبلي وأصبحت (٠,١٩٩) ثانية في القياس البعدي، بواقع نسبة تحسن (١٦,٥٤%) ، ذلك المتغير الهام والمؤثر في تنفيذ وأداء مهارة السقوط على الرجلين بل والأداء المهارى بشكل عام ؛ لأنه كلما قلت سرعة الاستجابة التي يستغرقها المصارع من سماع صفارة الحكم إلى مسك وتجميع رجل المصارع المنافس كلما نجح في أداء وتنفيذ تلك المهارة وزيادة في اقتصاد جهد ووقت المصارع .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "خالد جمال" ١٩٩٢ ، "برونيتي و دى سانتس" ١٩٩٢ ، "ساندر و ليفرس" ٢٠٠٠ ، "أحمد فتحي" ٢٠٠١ ، "نبيل فوزي وياسر عبدالرؤف" ٢٠٠١ ، "ايهاب الصادق و امجد زكريا" ٢٠٠٨ م ، "صالح مصطفى" ٢٠١٣ م ، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى الدور الفعال لسرعة الاستجابة وتحسن زمن رد الفعل ، وما لذلك من تأثير إيجابي على تطوير الأداء المهارى. (٨)، (١٩)، (٢٢)، (٢)، (١٨)، (٦)، (١٠)

كما تحسنت السرعة الحركية حيث كانت (٨,١) ثانية في القياس القبلي وأصبحت (٧,٠٥) ثانية في القياس البعدي ، بواقع نسبة تحسن. (١٤,٨٩%)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه اسامة عمارة (٢٠٠٦م) ، ان التدريب بطريقة صحيحة ومنتظمة يعمل على تحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تظهر في شكل اداء بدني وفني متطور وبذلك يستطيع اللاعب اداء الحركات بمدى حركى واسع وسرعة حركية عالية. (١٠٤:٣)

كما تحسنت قوة القبضة اليمنى واليسرى حيث تراوحت بين (٢١,٥٧،١٤,٨٥) في القياس القبلي وأصبحت (٢٥,٤٢،١٨,٥٧) فى القياس البعدي، بواقع نسبة تحسن. (١٧,٨٤%، ٢٥,٠٥%)

واتفق ذلك مع ما اشار اليه صالح عبد الجابر، ايمن مسلم (٢٠١٢م) ان تنمية القوة العضلية لعضلات القبضة والساعد لهما أثرهما الإيجابي في تنمية المهارات التي تعتمد على قوة القبض والإحكام على المنافس لما لها من أهمية كبيرة في تنفيذ هذه المهارات بشكل صحيح وإرتباط تنفيذ تلك المهارات بالمرحلة الأولى وهي المسك والتجميع. (١١:٩)

كما تحسنت الرشاقة حيث كانت (٦,٩٨) فى القياس القبلي واصبحت (٥,٦٢) فى القياس البعدي، بواقع نسبة تحسن. (٢٤,١٩%)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه احمد الشعراوى، (٢٠٠٢م)، ان البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تدريبات التي تتطلب سرعة في الاداء وتغيير في وضع الجسم يؤدي الى تحسن عنصر الرشاقة والسرعة الحركية. (٨٣:١)

**وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:**

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، قوة القبضة، الرشاقة) لصالح القياس البعدي".

كما يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، حيث تحسن الاداء فى القياس القبلي كان (٤,٨٥) درجة واصبح (٧,١٤) درجة فى القياس البعدي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من فان رات ٢٠٠٢م، امجد زكريا ٢٠١٢م، صالح مصطفى ٢٠١٣م والتي اكدت ان البرنامج التدريبي الذي يستهدف تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط على الرجلين يؤدي الى التحسن المهارى. (٢٣)، (٤)، (١٠)

**وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذي ينص على:**

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح القياس البعدي "

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين  
ن=١=٢=٧ الضابطة والتجريبية

| م | المتغيرات                     | وحدة القياس | بعدي ضابطة        |                 | بعدي تجريبي       |                 | الفرق بين المتوسطين | قيمة " ت " |
|---|-------------------------------|-------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------|
|   |                               |             | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                     |            |
| ١ | سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل) | ثانية       | 0.037             | 0.215           | 0.036             | 0.199           | 0.16                | 7.66       |
| ٢ | السرعة الحركية للمصارعين      | ثانية       | 0.41              | 7.88            | 0.59              | 7.05            | 0.83                | 8.06       |
| ٣ | قوة القبضة للمصارعين          | كجم         | 1.61              | 21.42           | 1.90              | 25.42           | 4                   | 8.88       |
|   |                               | كجم         | 0.88              | 15.37           | 0.78              | 18.57           | 3.2                 | 7.35       |
| ٤ | الرشاقة للمصارعين             | ثانية       | 0.18              | 6.67            | 0.36              | 5.62            | 1.05                | 6.18       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .

### جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين  
للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
ن=١=٢=٧

| م | المتغيرات                           | وحدة القياس | بعدي ضابطة      |                   | بعدي تجريبي     |                   | الفرق بين المتوسطين | قيمة " ت " |
|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------------|------------|
|   |                                     |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |                     |            |
| ١ | مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين | درجة        | 5.28            | 0.75              | 7.14            | 0.89              | 1.86                | 6.38       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول ( ١٤ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .

#### رابعاً: مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية :-

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كان الفرق بين المتوسطين (٠,١٦) ثانية في سرعة الاستجابة بدلالة إحصائية (٧,٦٦).

وذلك يتفق مع نتائج "ايهاب الصادق وامجد زكريا(٢٠٠٨م) حيث ذكر ان تحسين سرعة الاستجابة وزمن رد الفعل باعتباره من أهم المتغيرات المؤثرة على مستوى المصارع ادى الى الحصول على النقاط الفنية الهامة والضرورية للفوز بالجولة ثم بالمباراة (٢٣:٦) .

ويعزى الباحث أيضا الفرق بين المتوسطين والتحسين الواضح للمجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج المقترح لمختلف أنواع الشواخص والأثقال ، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين واختلاف أنماطهم الجسمية ، وكذلك ملائمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر في تطوير سرعة الاستجابة وتحسين زمن رد الفعل.

وفى السرعة الحركية كان الفرق بين المتوسطين (٠,٨٣) بدلالة إحصائية (٨,٠٦)

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة عمارة (٢٠٠٦م) ، انه كلما ارتفع مستوى القدرة العضلية قل زمن الأداء أي يستطيع اللاعب أداء الحركات المطلوبة بصورة سريعة، (٣ : ١٠٣)

وفى قوة القبضة اليمنى واليسرى كان الفرق بين المتوسطين يتراوح بين (٤,٣,٢) بدلالة إحصائية. (٨,٨٨,٧,٣٥)

وذلك يتفق مع نتائج دراسة "إفتوفيش"، "هوش" (٢٠٠١م)، حيث توصل إلى أن العضلات التي يتم تدريبها خلال برنامج تدريبي مقنن تزداد لديها القوة العضلية (١٣:٢١) ويذكر أيضا صالح عبد الجابر ، أيمن مسلم(٢٠١٢م) أن قوة القبض والإحكام على المنافس وتنمية القوة العضلية لعضلات القبضة والساعد لها أهمية كبيرة في إتمام وإنجاز أكثر المهارات أهمية وشيوعاً في رياضة المصارعة. (١٢:٩)

وفى الرشاقة كان الفرق بين المتوسطين (١,٠٥) بدلالة إحصائية (٦,١٨)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه احمد الشعراوى، (٢٠٠٢م)، ان البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تدريبات التي تتطلب سرعة في الأداء وتغيير في وضع الجسم يؤدي إلى تحسن عنصر الرشاقة والسرعة الحركية. (٨٣:١)

### وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، قوة الزراعيين، الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية"

يوضح جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث جاء الفرق المتوسطين فى القياس القبلى (١,٨٦) بدلالة إحصائية. (٦,٣٨)

وذلك يتفق مع نتائج دراسة كل من صبري على(١٩٩٧م)، اييبين(٢٠٠٠م)، امجد زكريا(٢٠١٢م)، صالح مصطفى(٢٠١٣م)، ان البرنامج التدريبي الذى يؤثر على العناصر البدنية الخاصة بالمهارة يؤدي الى تنميتها. (١١)، (٢٠)، (٤)، (١٠)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه احمد شعراوى ، (٢٠٠٢م) ، ان تنمية الصفات البدنية من الاسس الهامة التي يبني عليها المستوى المهارى والارتقاء به. (٧٥:١)

وتؤكد ذلك نتائج دراسة محمد رضا الروبى (١٩٩١م) إن تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى أدت إلى زيادة فعالية الأداء المهارى في المصارعة (١٤:١٢٣).

### وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبية"



### الاستخلاصات والتوصيات:

#### الاستخلاصات :

- ١- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
- ٢- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث.
- ٣- زيادة نسبة التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### التوصيات:

- ١- الاسنرشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات البدنية الخاصة قيد البحث بهدف تطوير مستوى الاداء المهارى للمصارعين.
- ٢- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لمهارة السقوط على الرجلين تطوير الأداء المهارى للمصارعين فى المراحل السنية المختلفة.

## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد الشعراوى محمد أحمد، (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ٢- أحمد فتحى عبدالهادى (٢٠٠١م) : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئى المبارزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا .
- ٣- أسامة إبراهيم السعيد عمارة، (٢٠٠٢م): علاقة زمن المباراة ببعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤- امجد زكريا احمد عبد العال (٢٠١٢م) : تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين والرمى للخارج لناشئى المصارعة الحرة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة طهران، ايران .
- ٥- أيمن مسلم سليمان(٢٠٠٥م): برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزى وتأثيره على مهارة البرم للاعبى المصارعة، ماجستير، بحث غير منشور ،كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط .
- ٦- إيهاب محمد الصادق حسن، أمجد زكريا أحمد عبدالعال (٢٠٠٨م) : تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق .
- ٧- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧م) : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهارى والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، السكندرية .
- ٨- خالد جمال محمود (١٩٩٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسى المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- صالح عبد الجابر عبد الحافظ، أيمن مسلم سليمان(٢٠١٢م) برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقاومات لتنمية القوة العضلية للقبضة وتأثيره على فعالية مهارتي برمة الوسط والصدر لدى ناشئى رياضة المصارعة تحت ١٣ سنة، بحث منشور ، المجلة العلمية الإقليمية مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، اسيوط، نوفمبر ٢٠١٢م

- ١٠- صالح مصطفى محمد عمارة (٢٠١٣م) :، برنامج تدريبات نوعية لمهارة السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية .
- ١١- صبري على قطب غانم، (١٩٩٧م): أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- صلاح سيد زايد (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القدرة العضلية، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣- علاء محمد قناوي (٢٠٠١م): المصارعة بين النظرية والتطبيق، الصباح للنشر، الزقازيق.
- ١٤- محمد رضا حافظ الروبي، (١٩٩١): "علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- محمد رضا حافظ الروبي (٢٠٠٥م) : مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، ماهى لخدمات الكمبيوتر الاسكندرية .
- ١٦- محمد رضا حافظ الروبي (٢٠٠٧م) : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- ١٧- محمد عبدالدايم ، مدحت صالح ، طارق محمد القطان (١٩٩٣م) : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام القاهرة .
- ١٨- نبيل فوزى ، ياسر يوسف عبدالرؤف (٢٠٠١م) : جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو، مجلة دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 19- Bruntiti , De Santis (1992) ,:The improvement of skill reaction speed in fencing ,S.D.S,rivista ,di cultura sportive , Roma ,jan .
- 20- Ebben,W.p.,watts,p.B.,jensen,R.L.and Blackard,D.o,(2000) : EMG and kinetic analysis of complex training exercise variables.journal of strength and conditionong Research 14(4), 451 – 456 .
- 21- Evetovich Tk, Housh T. Houshdj, Johnson go, snuith db ebersde kT, (2001) : The effect concentric isokinetic the strength traning of quadriceps femorison electromayograph and muscle strength in trained and untrained teimb center for youth fitness and sports research department of health and human performance university of Nebraska – lincoln U.S.A,. jstrength candres.
- 22- Sander L.,Lefevers,Victor (2000) :Relation ship between componebts of speed reaction ,accuracy and fencing success , annual meeting of American alliance for health ,physical education and reaction ,U.S.A.
- 23- Van Raalte, et., al. (2002): The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance., Journal of Sport and Exercise Psychology ,No 16 .

## Summary

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

**D. Ayman Muslim Soliman**

Assistant Professor, Sports Training Department  
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.
- ٢-The effect of the proposed training program to improve some adjustable abilities.
- ٣-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.
- ٢-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.
- ٣-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.

ξ-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.

ο-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.

ϒ-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.

ϒ-The proposed training program led to improve the skillful performances handled in this study.

## الملخص

### برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على تحسين مستوى اداء مهارة السقوط على الرجلين لمصارعى واحات الوادى الجديد

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى  
ووكيل الكلية لشئون المجتمع وتنمية البيئة  
بالواحات بالوادى 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 بالوادى 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.
- ٦- 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