

تأثير تطوير تحمل القوة باستخدام الأثقال علي فعالية الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة.

هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة بنها - جمهورية مصر العربية.

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر المصارعة من أنشطة التحمل اللاهوائي، حيث يتميز فيها الاداء بالشدة القصوي سواء في الخطفات الهجومية او الدفاعية او حتي في الهجوم المضاد ويتطلب ذلك امداد الطاقة عن طريق العمل اللاهوائي، وفي نفس الوقت يتطلب الحجم الكلي الكبير بين هذه الخطفات (الاعداد للهجوم) توافر مستوي كافي من القدرة الهوائية، والمصارع الذي يستطيع مقاومة التعب والتغلب عليه في التدريب والمنافسة وتنفيذ الاداء المهاري والواجبات الخطئية في اقل وقت ممكن يستطيع تحقيق الفوز وتحويل الهزيمة الي نصر خلال الدقائق الاخيرة من المباراة وذلك لامتلاكه مستوي عالي من التحمل الخاص. (١١ : ١٥) (٤ : ١٤) (٥ : ٤) (٩ : ٣٧٧)

ونجد ان المصارع يحتاج خلال الصراع الي صفة التحمل خاصة تحمل القوة بشكل متزايد، حيث تجري ذلك اثناء الصراع الذي يتصف بالحركة الدائمة طوال المباراة حتي لايعرض نفسه الي السلبية، وبخاصة بعد التعديلات المتعددة في القواعد الدولية للقانون، حيث نجد ان زمن المباراة اصبح ٦ دقائق مقسمة علي جولتين (٣-٣) بينهما ٣٠ ثراحة (٢: ١٠)

ومن هنا لاحظ الباحث نتيجة التعديل الذي طرأ علي زمن المباراة ان هناك نقص في المستوي لدي اللاعبين وخاصة في نهاية المباراة، اي عدم تكملت المباراة بنفس كفاءة البداية وذلك نتيجة العبء الواقع علي اللاعبين، ولذلك قام الباحث بتنمية صفة تحمل القوة .

وبناء علي ذلك يتطلب من المصارع الاحتفاظ بمستواه الفني خلال زمن المباراة والقيام المستمر طوال المباراة بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد بهدف تحقيق الفوز، ومن هنا نجد اهمية التحمل كصفة عامة وتحمل القوة كصفة خاصة للمصارع.

ويري كلاً من محمد عبد الدايم ومدحت صالح (١٩٩٣م) أن استخدام برامج تصاعديّة بالأثقال يساعد علي تحسين الأداء المهاري الحركي باستخدام كل من نواحي الانقباض المتحرك، والانقباض الثابت (٦ : ٣٦٧).

ومن خلال التحليل الذي اجراه الباحث للدور قبل النهائي والنهائي ومباريات تحديد المراكز (الاول- الثاني-الثالث) بالدورة الافريقية بالاسكندرية ٢٠١٤م، وجد ان اكثر المهارات استخداما ومؤثرة في الفوز هي مهارتي (السننير الامامي – الريبوه من اعلي) في عملية الهجوم والدفاع.

ومن هنا اتضحت مشكلة البحث والتي تمثلت في تنمية صفة تحمل القوة للمصارعين، من خلال وضع برنامج تدريبي خاص بالأثقال، وذلك للمساهمة بدور فعال في برامج التدريب للمصارعين.

هدف البحث: - وضع اطار مقترح لبعض التدريبات باستخدام الأثقال في ضوء تطوير تحمل القوة ، وتأثير ذلك علي مستوي الاداء المهاري(السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة.

ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

١. اقتراح مجموعة من التدريبات باستخدام الأثقال التي تحكم الأداء الفني لمهارة (السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة.
٢. التعرف علي تأثير التدريبات باستخدام الأثقال علي الاداء المهاري(السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة.
٣. التعرف علي تأثير التدريبات باستخدام الأثقال علي اختبارات تحمل القوة لدي لاعبي المصارعة .

تساؤلات البحث

١. ماهي أهم التدريبات المقترحة باستخدام الأثقال التي تحكم الأداء الفني لمهارة (السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي
٢. هل تؤثر التدريبات باستخدام الأثقال علي الاداء المهاري(السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة ؟
٣. هل تؤثر التدريبات باستخدام الأثقال علي اختبارات تحمل القوة لدي لاعبي المصارعة ؟

إجراءات البحثأولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وذلك لمناسبته للبحث.

ثانياً: عينة البحث

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية للمرحلة السنوية (١٨ - ٢٠) سنة بمنطقة القليوبية والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠١٤م)، وبلغ قوامها (٣٠) لاعب، حيث اشتملت العينة الأساسية على (٢٠) لاعب (١٠ تجريبية - ١٠ ضابطة) والعينة الاستطلاعية على (١٠) لاعبين.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي ن=٣٠

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٠.٧	١٧٠	٢.٦٦	٠.٥٧
الوزن	٦٤.١	٦٥	٢.٦٩	١.٠١-
السن	١٩.٠	١٩	٠.٨١	٠.٠٦-
العمر التدريبي	٨.٧	٨.٥	٠.٧٩	٠.٦١

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة ± 3 بالنسبة لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين -١.٠١ : ٠.٦١ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=١٠، ن=٢=١٠

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الطول	١٧١.١	٢.٧٧	١٧٠.٦	٢.٨٠	٠.٥	٠.٤٠
الوزن	٦٣.٨	٣.٠٥	٦٣.٨	٢.٤٤	٠	٠
السن	١٩.١	٠.٨٨	١٩	٠.٨٢	٠.١	٠.٢٦
العمر التدريبي	٨.٨	٠.٩٢	٨.٨	٠.٧٩	٠	٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة انحصرت بين ٠.٢٦ : ٠.٤٠ وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق بين القياسين مما يشير لتكافؤ المجموعتين.

أسباب اختيار العينة :

١. اعداد اللاعبين المناسبين لاجراء هذا البحث من دراسة استطلاعية وتجربة اساسية .
٢. هذه العينة كانت متجاوبة إلى حد ما في إجراءات البحث.
٣. تأثير برنامج تحمل القوة علي هذه المرحلة.
٤. يمكن تنمية تحمل القوة من خلال تدريب الأثقال علي هذه المرحلة.
٥. نقص صفة تحمل القوة لدى هذه العينة .

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

انحصرت الوسائل المستخدمة في جمع البيانات لتحقيق أهداف الدراسة فيما يلي:

١. المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بالبحث.

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث في كليات التربية الرياضية وذلك بهدف تحديد أنسب وأفضل الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة البحث وكذلك أنسب التدريبات بالأثقال.

٢. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان إلكتروني لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف إلكترونية.
- مراتب أسفنجية.
- كاميرا ديجيتال.
- أثقال حرة (Free Weight (FW).
- أجهزة أثقال ماركة Bnata .
- إطارات (أقراص) حديدية Plates مختلفة الأوزان.
- قضبان (بارات) Barbells .

٣. اختبارات تحمل القوة:

أولاً : اختبارات من الثبات.

- الاختبار الأول: التعلق من وضع ثني الذراعين من الثبات أكثر وقت (بالتانية). مرفق رقم (١)
- الاختبار الثاني: التعلق مع رفع الرجلين عالياً من الثبات أكثر وقت (بالتانية). مرفق رقم (٢)
- الاختبار الثالث: رفع الصدر عالياً من الثبات أكثر وقت (بالتانية). مرفق رقم (٣)

ثانياً: اختبارات من الحركة.

- الاختبار الرابع: الشد علي العقلة (العلي) أكثر عدد (بالعدد). مرفق رقم (٤)
 - الاختبار الخامس: الدفع علي المتوازي أكثر عدد (بالعدد). مرفق رقم (٥)
 - الاختبار السادس: دوران الدامبلز أكثر وقت (بالتانية). مرفق رقم (٦)
- قام الباحث بعرض تلك الاختبارات والتدريبات بالأثقال على مجموعة من الخبراء. مرفق رقم (٧)، (٨)

ثالثاً: العينة المهارية.

وتتكون العينة المهارية من مهارتين وهما (السننير الامامي – الريبوه من اعلي) حيث تقوم العينة بتأدية المهارتين أكثر عدد خلال دقيقة واحدة. مرفق رقم (١٠)

وقد راعي الباحث أن يكون الخبراء ذوي خبرة في مجال تقنين الأحمال وأيضاً من الحاصلين على درجة الدكتوراه كحد أدنى في التربية الرياضية. مرفق (١١)

٤. المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات

١. **حساب الصدق:** قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق اختبار مجموعة مميزة وأخري غير مميزة علي عدد (١٠) من اللاعبين، خمسة مميزة وخمسة غير مميزة وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات كما يوضح جدول (٣).
٢. **حساب الثبات:** تم حساب ثبات الاختبارات المحددة قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذه الاختبارات وإعادة تطبيقها وقد راعي الباحث الفاصل الزمني بين التطبيقين قدرة ٤ ايام وذلك علي عينة أختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية بلغ قوامها "١٠" لاعبين وقد أسفرت النتائج عن توافر الثبات المنطقي لهذه الاختبارات كما يوضح جدول (٤).

جدول (٣)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن=٢=٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	الاختبار الاول	الثانية	١.٣٠	١٨.٢	٠.٨٤	١٩	*٢٧.٤٢	
٢	الاختبار الثاني	الثانية	١.١٤	١٣.٨	٠.٨٤	١٤.٨	*٢٣.٤٠	
٣	الاختبار الثالث	الثانية	٠.٠٢	١.٥	٠.٠٢	٠.٩٣٨	*٨٤.٢٣	
٤	الاختبار الرابع	العدد	١.١٤	١٣.٦	١.١٤	١٤.٨	*٢٠.٥٢	
٥	الاختبار الخامس	العدد	١.١٤	١٧	١	١٣.٤	*١٩.٧٦	
٦	الاختبار السادس	الثانية	١.٥٨	٢٧.٨	٠.٨٤	١٥.٢	*١٩	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية حيث انحصرت قيمة ت بين ١٩ : ٨٤.٢٣ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة و غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع	م	ع	م	
١	الاختبار الاول	الثانية	٢٧.٧	٠.٩٥	٢٧.٨	٠.٩٢	*٠.٦٨٨
٢	الاختبار الثاني	الثانية	١٧.٨	١.٠٣	١٧.٦	٠.٩٧	*٠.٦٩٠
٣	الاختبار الثالث	الثانية	٢.٢	٠.٠١	٢.٢	٠.٠١	*٠.٨٠٣
٤	الاختبار الرابع	العدد	١٨.٣	١.٦٤	١٨.٥	١.٨٤	*٠.٩٠٤
٥	الاختبار الخامس	العدد	٢٠.٥	١.٠٨	٢٠.٢	١.٦٢	*٠.٨٢٦
٦	الاختبار السادس	الثانية	٣٤.٤	٢.١٧	٣٤.٦	١.٥٨	*٠.٩٦٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣١

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠.٦٨٨ : ٠.٩٦٠ وجاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

٥. البرنامج

* المدة الزمنية للبرنامج:

قد تم الاستعانة بخبراء من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

ومن خلال الدراسات السابقة إستطاع الباحث تحديد مدة البرنامج وكذلك زمن الوحدة ثم قام الباحث بعرض البرنامج على الخبراء الذين اقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج، وزمن وحدة التدريب (٨) اسابيع، بواقع اربع وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ ق).

**الأسس التي تم مراعاتها عند تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ الإحماء بشكل موحد في الوحدات التدريبية لبرنامجي المجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائي شدته من ٣٠ % : ٤٥ % والذي احتوى على تدريبات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل ، ثم تدريبات الإطالة المتنوعة ، ثم تم تنفيذ جزء الإعداد البدني العام في الوحدات التدريبية لبرنامجي المجموعتين (التجريبية - الضابطة) والذي اشتمل على تمرينات متنوعة لإعداد معظم أجزاء الجسم

ثم تم تطبيق المتغير التجريبي (تدريبات الإثقال) مرفق (٨) في جزء الخاص للمجموعة التجريبية وتم ابعاد هذا المتغير على المجموعة الضابطة

وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهنئة (الختام) الموحد فى الوحدات التدريبية لبرنامجى المجموعتين التجريبية والضابطة والذي يحتوى على تمرينات تساهم فى استعادة الشفاء مثل الدورانات والمرجحات

تم خلال تطبيق البرنامج التدريبى تثبيت على كلتا المجموعتين تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية – عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال البرنامج – محتوى الجزء الرئيسى – محتوى الجزء الخاص بالتهنئة)

*** خصائص الحمل الموجه الى تطوير تحمل القوة باستخدام الإثقال :

تراوحت شدة الحمل ما بين ٥٠ : ٧٠ % وذلك من خلال أقصى ثقل للمصارع ام بالنسبة لحجم الحمل فتراوح عدد المجموعات ما بين ٤ : ٥ مجموعات وعدد التكرارات للتمرين الواحد ما بين ٢٠ : ٣٥ تكرار ام بالنسبة لفترات الراحة بين التمرين تراوحت ما بين ١٠ : ١٥ ثانية و ما بين المجموعات تراوحت ما بين ١:٣٠ دقيقة وبالنسبة لسرعة الاداء كانت ما بين المتوسط وفوق المتوسط

رابعا : الدراسة الإستطلاعية

١- الدراسة الإستطلاعية الاولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الاولى علي عينة مكونه من عدد "١٠" لاعبين من خارج عينة الدراسة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للمصارعة وتطبيق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١٢/٢٠م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/١٢/٢٤م بهدف إجراء المعاملات العلمية للإختبارات المحددة قيد البحث وهذا ما يوضحه جداول (٣،٤) .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية علي نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف التعرف علي مدى صلاحية أدوات البحث وتنظيم طريقة قياس وتجريب البرنامج المقترح ، وكذلك للتعرف علي مدى صلاحية مكان التدريب وتقادي أي صعوبات وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١٢/٢٧م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/١٢/٣٠م .

خامسا: الدراسات الأساسية

القياسات القبليّة

١- قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة التي قوامها (٢٠) لاعب للاختبارات(تحمل القوة) وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٤/١٢/٣١ وذلك بصالة المصارعة بنادي الشبان المسلمين.

٢- قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة التي قوامها (٢٠) لاعب لقياس مهارة السننير الامامي ومهارة الريبوه من اعلي وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١/١ وذلك بصالة المصارعة بنادي الشبان المسلمين .

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية التي قوامها (١٠) لاعبين من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١/٣ إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٥/٢/٢٧ وذلك ايام(السبت- الاثنين- الاربعاء- الجمعة) .

جدول (٥)
البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الوسيلة التدريبية المستخدمة	سرعة الإداء	الراحة		التكرار	المجموعات	الشدة %	التدريبات	المحتوي	
		بين المجموعات	بين التدريب					الاسابيع ورقم الوحدة	
كرات طبية - شواخص متعددة الأوزان - أقتال حرة	متوسطة	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٥	%٥٠	١٩-١٦-١٠-٤-١	١	الأول
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٥٠	٢١-١٧-١١-٥-٢	٢	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٥	%٥٣	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٣	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٥٠	٢٥-١٦-١٣-٧-٤	٤	
	متوسطة	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٥٠	٢٣-١٦-١٤-٥-٣	٥	الثاني
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٦	%٥٠	٢٢-١٧-١٥-٩-٢	٦	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٦	%٥٣	٢٢-٢١-١٣-٨-١	٧	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٥٠	٢١-١٩-١٥-٤-٣-١	٨	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٥٠	٢٣-١٤-١٣-٩-٧-٣	٩	الثالث
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٥٥	١٥-٧١-٢١-٣-٢-١	١٠	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٥: ٢٥	٥	%٥٥	٢٣-١٤-١٣-٩-٧-٣	١١	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٦	%٥٠	٢٥-١٦-١٣-٧-٤	١٢	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٥	%٥٠	٢١-١٧-١١-٥-٢	١٣	الرابع
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٥	%٥٥	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	١٤	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٤	%٥٧	٢٣-١٦-١٤-٥-٣	١٥	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٥	%٥٥	٢٢-١٧-١٥-٩-٢	١٦	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٥٥	٢٢-٢١-١٣-٨-١	١٧	الخامس
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٥٧	٢١-١٩-١٥-٤-٣-١	١٨	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٦٠	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	١٩	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٦٠	٢٥-١٦-١٣-٧-٤	٢٠	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٦٠	٢٣-١٦-١٤-٥-٣	٢١	السادس
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٦٣	٢٢-١٧-١٥-٩-٢	٢٢	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٦٥	٢٢-٢١-١٣-٨-١	٢٣	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٦٠	٢١-١٩-١٥-٤-٣-١	٢٤	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٦٥	٢١-١٧-١١-٥-٢	٢٥	السابع
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٧٠	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٢٦	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٤	%٧٠	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٢٧	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٦٥	٢٥-١٦-١٣-٧-٤	٢٨	
	فوق المتوسط	١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٥: ٢٥	٤	%٦٨	١٩-١٦-١٠-٤-١	٢٩	الثامن
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٤	%٧٠	٢١-١٧-١١-٥-٢	٣٠	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٠	٤	%٧٠	٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٣١	
		١:١.٣٠	١٥: ١٠ ث	٣٠: ٢٥	٥	%٦٥	٢٥-١٦-١٣-٧-٤	٣٢	

يتضح من جدول (٥) البرنامج التدريبي بالاثقال للمجموعة التجريبية لمدة (٨) اسابيع

القياسات البعدية

١. قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة التي قوامها (٢٠) لاعب للاختبارات (تحمل القوة) وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٢/٢٨ وذلك بصالة المصارعة بنادي الشبان المسلمين.

٢. قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة التي قوامها (٢٠) لاعب لقياس مهارة السننير الامامي ومهارة الريبوه من اعلي وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/٣/١ وذلك بصالة المصارعة بنادي الشبان المسلمين.

سادسا: المعالجات الإحصائية

(متوسط حسابي-وسيط- انحراف معياري- معامل الالتواء- قيمة "ت" - تحليل التباين- LSD)

عرض النتائج ومناقشتها:-

أولا : عرض النتائج

جدول (٦)

تحليل التباين بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الحالة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الاختبار الاول	بين المجموعات	١٧١.٢٧	٢	٨٥.٦٣	*٣٤.١٥
	داخل المجموعات	٦٧.٧٠	٢٧	٢.٥١	
	المجموع	٢٣٨.٩٧	٢٩		
الاختبار الثاني	بين المجموعات	١٠٩.٠٧	٢	٥٤.٥٣	*١٢.٨٧
	داخل المجموعات	١١٤.٤٠	٢٧	٤.٢٤	
	المجموع	٢٢٣.٤٧	٢٩		
الاختبار الثالث	بين المجموعات	٠.٠٣	٢	٠.٠١	٠.٢٥
	داخل المجموعات	١.٥٨	٢٧	٠.٠٦	
	المجموع	١.٦١	٢٩		
الاختبار الرابع	بين المجموعات	٣١.٢٧	٢	١٥.٦٣	*٧.٢٧
	داخل المجموعات	٥٨.١٠	٢٧	٢.١٥	
	المجموع	٨٩.٣٧	٢٩		
الاختبار الخامس	بين المجموعات	١٨.٠٧	٢	٩.٠٣	*٤.٨٧
	داخل المجموعات	٥٠.١٠	٢٧	١.٨٦	
	المجموع	٦٨.١٧	٢٩		
الاختبار السادس	بين المجموعات	١١٢.٤٧	٢	٥٦.٢٣	*٨.٩٩
	داخل المجموعات	١٦٨.٩٠	٢٧	٦.٢٦	
	المجموع	٢٨١.٣٧	٢٩		
مهارة السننير	بين المجموعات	٦.٠٧	٢	٣.٠٣	٢.٥١
	داخل المجموعات	٣٢.٦٠	٢٧	١.٢٠	
	المجموع	٣٨.٦٧	٢٩		
مهارة الريبوه	بين المجموعات	٩.٨٧	٢	٤.٩٣	*٤.٥٢
	داخل المجموعات	٢٩.٥٠	٢٧	١.٠٩	
	المجموع	٣٩.٣٧	٢٩		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢، ٢٧ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث انحصرت قيمة ف المحسوبة بين ٤.٥٢:٣٤.١٥ وكانت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات عدا الاختبار الثالث ومهارة السننير.

جدول (٧)
LSD لقياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

الخامس			الرابع			الثاني			الاول			وحدة القياس	المتوسط	الاختبارات	
بعدي	بيني	قبلي	بعدي	بيني	قبلي	بعدي	بيني	قبلي	بعدي	بيني	قبلي			قبلي	بيني
									*٥.٧	*٤		الثانية	٢٧.٤	قبلي	الاول
													٣١.٤	بيني	
													٣٣.١	بعدي	
						*٤.٦	*٣					الثانية	١٩.٦	قبلي	الثاني
						١.٦							٢٢.٦	بيني	
													٢٤.٢	بعدي	
			*٢.٥	١.٣								العدد	١٧.٣	قبلي	الرابع
			١.٢										١٨.٦	بيني	
													١٩.٨	بعدي	
*١.٩	٠.٩											العدد	٢٠.٩	قبلي	الخامس
١													٢١.٨	بيني	
													٢٢.٨	بعدي	

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني والقبلي وبين البيني والقبلي لصالح القياس البيني والقبلي ولم توجد فروق بين البيني والبعدي في الاختبار الثاني بينما وجدت فروق بين القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البيني والبعدي ولم توجد فروق بين البيني والبعدي في الاختبار الثاني بينما في الاختبار الرابع والخامس وجدت فروق بين القبلي والبعدي لصالح القياس البيني والقبلي.

تابع جدول (٧)
LSD لقياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

مهارة الريبوه			السادس			وحدة القياس	المتوسط	الاختبارات	
بعدي	بيني	قبلي	بعدي	بيني	قبلي			قبلي	بيني
			*٣٢.٣	*٦.٢		الثانية	٣٣.٦	قبلي	السادس
			*٢٦.١				٣٤.٩	بيني	
							٣٨.٢	بعدي	
*١.٤	*٠.٦٠					عدد خلال اق	١١.١٠	قبلي	مهارة الريبوه
٠.٨٠							١١.٧٠	بيني	
							١٢.٥٠	بعدي	

يتضح من تابع جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البيني والقبلي في كلا من الاختبار السادس واختبار مهارة الريبوه للمجموعة الضابطة.

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

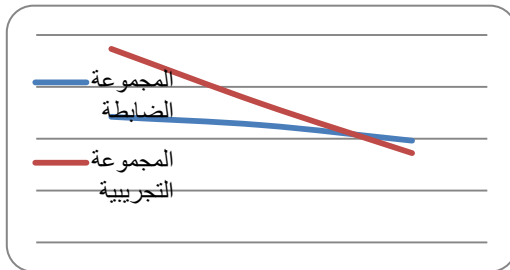
الاختبارات	الحالة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الاختبار الاول	بين المجموعات	٢٢٦٢.٨٣	٢	١١٣١.٤٢	*٣٠.٠٨
	داخل المجموعات	١٠١٥.٥٢	٢٧	٣٧.٦١	
	المجموع	٣٢٧٨.٣٥	٢٩		
الاختبار الثاني	بين المجموعات	٢٠٢٢.٠٧	٢	١٠١١.٠٣	*٣١٠.٩١٠
	داخل المجموعات	٨٧.٨٠	٢٧	٣.٢٥	
	المجموع	٢١٠٩.٨٧	٢٩		
الاختبار الثالث	بين المجموعات	٠.٥٠	٢	٠.٢٥	*٤٧٩.٥٣
	داخل المجموعات	٠.٠١	٢٧	٠.٠٠	
	المجموع	٠.٥٢	٢٩		
الاختبار الرابع	بين المجموعات	٧٤٧.٤٧	٢	٣٧٣.٧٣	*١٦٤.٠٨
	داخل المجموعات	٦١.٥٠	٢٧	٢.٢٨	
	المجموع	٨٠٨.٩٧	٢٩		
الاختبار الخامس	بين المجموعات	١١٥٢.٢٠	٢	٥٧٦.١٠	*٢٥٠.٤٨
	داخل المجموعات	٦٢.١٠	٢٧	٢.٣٠	
	المجموع	١٢١٤.٣٠	٢٩		
الاختبار السادس	بين المجموعات	٥٨٧٦.٤٧	٢	٢٩٣٨.٢٣	*١٧١.٦٤
	داخل المجموعات	٤٦٢.٢٠	٢٧	١٧.١٢	
	المجموع	٦٣٣٨.٦٧	٢٩		
مهارة السننير	بين المجموعات	١٣٧.٦٠	٢	٦٨.٨٠	*٥٢.٧٧
	داخل المجموعات	٣٥.٢٠	٢٧	١.٢٠	
	المجموع	١٧٢.٨٠	٢٩		
مهارة الربوہ	بين المجموعات	١٦١.٠٧	٢	٨٠.٥٤	*١٠٩.٢٦
	داخل المجموعات	١٩.٩٠	٢٧	٠.٧٤	
	المجموع	١٨٠.٩٧	٢٩		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢، ٢٧ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث انحصرت قيمة ف المحسوبة بين ٣٠.٠٨:٤٧٩.٥٣ وكانت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات

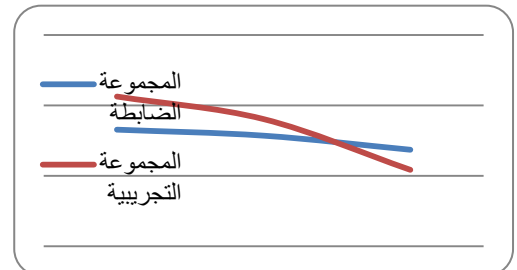
شكل (٢)

الاختبار الثاني للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (١)

الاختبار الاول للمجموعة الضابطة والتجريبية



جدول (٩)

LSD لقياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	المتوسط	الاول			الثاني			الثالث			الرابع		
		قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي
الاول	قبلي	٢١.٧											
	بيني	٣٦.١											
	بعدي	٤٢.٥											
الثاني	قبلي	١٧.٢											
	بيني	٢٦.٧											
	بعدي	٣٧.٣											
الثالث	قبلي	٢.١											
	بيني	٢.٣٦											
	بعدي	٢.٤٣											
الرابع	قبلي	١٨.٣											
	بيني	٢٥.١											
	بعدي	٣٠.٥											

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما وجدت فروق بين القياسات البينيّة والقبليّة لصالح القياسات البينيّة للمجموعة التجريبية.

تابع جدول (٩)

LSD لقياسات الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	المتوسط	وحدة القياس	الخامس			السادس			مهارة الكوبري			مهارة البروليه		
			قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي
الخامس	قبلي	٢٠.٦												
	بيني	٢٦.٨												
	بعدي	٣٥.٧												
السادس	قبلي	٣٥.٥												
	بيني	٤١.٧												
	بعدي	٦٧.٨												
مهارة السنثير	قبلي	١١.٤٠												
	بيني	١٣.٤٠												
	بعدي	١٦.٦٠												
مهارة الريبوه	قبلي	١١.١٠												
	بيني	١٣.١٠												
	بعدي	١٦.٧٠												

يتضح من تابع جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما وجدت فروق بين القياسات البينيّة والقبليّة لصالح القياسات البينيّة للمجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

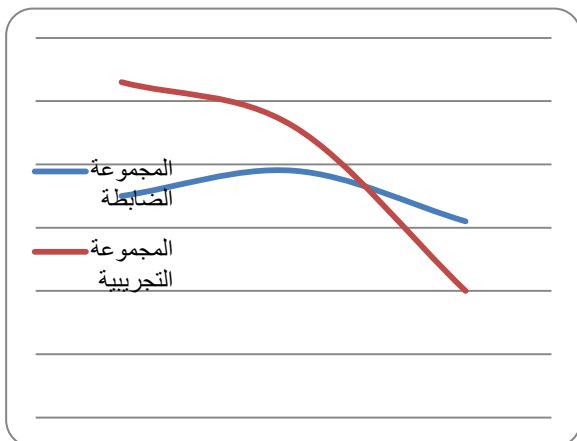
قيمة ت الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١=٢=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	الاختبار الاول	الثانية	٤٢.٥	٣٣.١	٢.٤٦	٢.٠٢	٩.٤	*٩.٣٣
٢	الاختبار الثاني	الثانية	٤٢.٣	٢٤.٢	٢.٢٦	٢.٤٩	١٨.١	*١٧.٠٣
٣	الاختبار الثالث	الثانية	٢.٤	٢.٣	٠.٠٢	٠.٢٣	٠.١	*٢.٤٥
٤	الاختبار الرابع	العدد	٣٠.٥	١٩.٨	١.٥١	١.٦٢	١٠.٧	*١٥.٢٩
٥	الاختبار الخامس	العدد	٣٥.٧	٢٢.٨	١.٣٤	١.٥٥	١٢.٩	*١٩.٩٣
٦	الاختبار السادس	الثانية	٦٧.٨	٣٨.٢	٦.٨٤	٢.٧٠	٢٩.٦	*١٢.٧٢
٧	مهارة السننير	عدد خلال اق	١٦.٦	١٢.٩	١.٠٧	١.٩٧	٣.٧	*٧.٢٧
٨	مهارة الريبوه	عدد خلال اق	١٦.٧	١٢.٥	٠.٦٧	.٩٧	٤.٢	*١١.٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية حيث انحصرت قيمة ت بين ٢.٤٥ : ١٩.٩٣ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

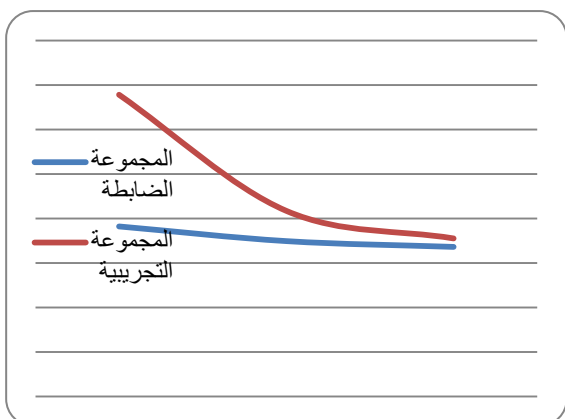
شكل (٣) الاختبار الثالث للمجموعة الضابطة والتجريبية



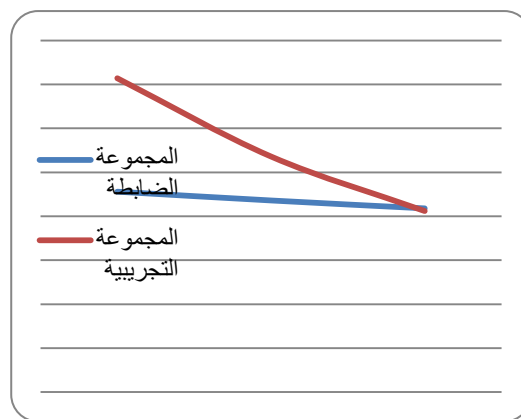
شكل (٤) الاختبار الرابع للمجموعة الضابطة والتجريبية



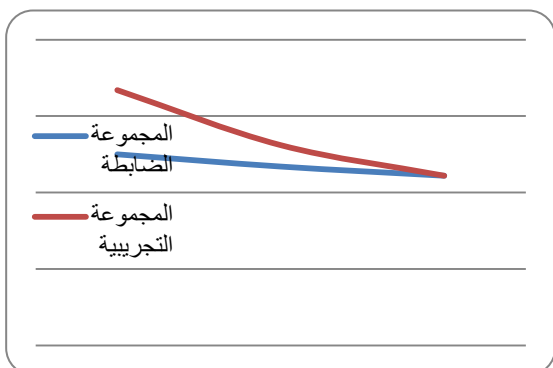
شكل (٦) الاختبار السادس للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (٥) الاختبار الخامس للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (٨) مهارة الريبوه للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (٧) مهارة السنتير للمجموعة الضابطة والتجريبية



يتضح من جدول (٦) ان قيمة (ف) في الاختبار الاول كانت ٣٤.١٥* والاختبار الثاني ١٢.٨٧* والاختبار الثالث ٠.٢٥ والاختبار الرابع ٧.٢٧* والاختبار الخامس ٤.٨٧* والاختبار السادس ٨.٩٩* وكانت الفروق بسيطة جدا معاد الاختبار الثالث.

ويوضح جدول(٦) ايضا ان قيمة (ف) في مهارة السنتر كانت ٢.٥١* وقيمة (ف) في مهارة الريبوه كانت ٤.٥٢ ، وكانت الفروق بسيطة جدا اما مهارة السنتر لم توجد فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة .

وبالتالي يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث انحصرت قيمة ف المحسوبة بين ٣٤.١٥:٤.٥٢ وكانت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات عدا الاختبار الثالث ومهارة السنتر .

ويرجع الباحث هذا الي ان المصارع يحتاج خلال الصراع من (اعلي -اسفل) الي صفة التحمل خاصة تحمل القوة بشكل متزايد، حيث تجري ذلك اثناء الصراع الذي يتصف بالحركة الدائمة طوال المباراة.

ويتضح من جدول (٧) ان متوسط الاختبار الاول في القياس القبلي ٢٧.٤ ث والبيني ٣١.٤ ث والبعدى ٣٣.١ ث والاختبار الثاني القياس القبلي ١٩.٦ ث والبيني ٢٢.٦ ث والبعدى ٢٤.٢ ث والاختبار الرابع القياس القبلي ١٧.٣ عدد والبيني ١٨.٦ عدد والبعدى ١٩.٨ عدد والاختبار الخامس القياس القبلي ٢٠.٩ عدد والبيني ٢١.٨ عدد والبعدى ٢٢.٨ عدد للمجموعة الضابطة.

ويوضح جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدى لصالح القياس البعدى وبين البيني والقبلي لصالح البيني في الاختبار الاول بينما وجدت فروق بين القبلي والبيني والبعدى لصالح القياس البعدى ولم توجد فروق بين البيني والبعدى في الاختبار الثاني بينما في الاختبار الرابع والخامس وجدت فروق بين القبلي والبعدى لصالح البعدى للمجموعة الضابطة.

ويتضح من تابع جدول (٧) ان متوسط الاختبار السادس في القياس القبلي ٣٣.٦ ث والبيني ٣٤.٩ ث والبعدى ٣٨.٢ ث وان متوسط مهارة الريبوه في القياس القبلي ١١.١٠ عدد خلال الدقيقة والبيني ١١.٧٠ عدد والبعدى ١٢.٥٠ عدد للمجموعة الضابطة.

وكما يتضح من تابع جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدى لصالح القياس البعدى في كلا من الاختبار السادس واختبار مهارة الريبوه للمجموعة الضابطة.

ويري الباحث ان الفروق بين اللاعبين كانت فروق ضعيفة جدا في بعض الاختبارات، والبعض الاخر لم توجد فروق للمجموعة الضابطة، ويرجع الباحث هذا الي عدم اخضاع المجموعة الضابطة الي برنامج تحمل القوة، والتدريبات بالاثقال.

ويضيف مسعد علي (١٩٨٤م) (٧)، محمد رضا الروبي (١٩٨٦م) (٥)، بيتروف (١٩٨٧م) (١٢)، انه من الضروري البحث والدراسة لصفة تحمل القوة للمصارعين بشكل مستمر وذلك بسبب ارتباطها بالقدرة علي تنفيذ الاداء المهاري.

ومن هنا لاحظ الباحث نتيجة التعديل الذي طرأ علي زمن المباراة ان هناك نقص في المستوى لدي اللاعبين وخاصة في نهاية المباراة، اي عدم تكملت المباراة بنفس كفاءة البداية وذلك نتيجة العبء الواقع علي اللاعبين، ولذلك قام الباحث بتنمية صفة تحمل القوة

يتضح من جدول (٨) ان قيمة (ف) في الاختبار الاول كانت ٣٠.٠٨* والاختبار الثاني ٣١٠.٩١٠* والاختبار الثالث ٤٧٩.٥٣* والاختبار الرابع ١٦٤.٠٨* والاختبار الخامس ٢٥٠.٤* والاختبار السادس ١٧١.٦٤* وكانت هناك فروق واضحة للمجموعة التجريبية.

ويوضح جدول (٨) ايضا ان قيمة (ف) في مهارة السنتر كانت ٥٢.٧٧* وقيمة (ف) في مهارة الريبوه كانت ١٠٩.٢٦* وكانت ايضا هناك فروق واضحة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

وكما يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث انحصرت قيمة ف المحسوبة بين ٤٧٩.٥٣:٣٠.٠٨ وكانت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات.

ويري الباحث ان من الامور الهامة التي تحدد صفة تحمل القوة هي مقدار المقاومة (القوة) فمثلا لاعب التجديف يحتاج الي (اتجاه القوة)، ولاعب كرة اليد يحتاج الي (اتجاه التحمل)، ومن هنا يتضح اهمية تحمل القوة في رياضة المصارعة من خلال التغلب علي مقاومة كبيرة لعدة مرات (الاداءات الحركية)، وفي هذه اللحظة يتخذ صفة تحمل القوة نقطة انطلاق بجانب القوة القسوي.

ويتضح من جدول (٩) ان متوسط الاختبار الاول في القياس القبلي ١٧.٢ ث والبيني ٢٦.٧ ث والبعدى ٣٧.٣ ث والاختبار الثاني القياس القبلي ١٧.٢ ث والبيني ٢٦.٧ ث والبعدى ٤٢.٣ ث والاختبار الثالث القياس القبلي ٢٠.١ ث والبيني ٢٠.٣٦ ث والبعدى ٢٠.٤٣ ق والاختبار الرابع القياس القبلي ١٨.٣ عدد والبيني ٢٥.١ عدد والبعدى ٣٠.٥ عدد للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما وجدت فروق بين القياسات البيئية والقبلية لصالح القياسات البيئية للمجموعة التجريبية.

ويتضح من تابع جدول (٩) ان متوسط الاختبار الخامس في القياس القبلي ٢٠.٦ عدد والبيئي ٢٦.٨ عدد والبعدي ٣٥.٧ عدد والاختبار السادس في القياس القبلي ٣٥.٥ ث والبيئي ٤١.٧ ث والبعدي ٦٧.٨ ث وان متوسط مهارة السننير في القياس القبلي ١١.٤٠ اكثر عدد خلال الدقيقة والبيئي ١٣.٤٠ عدد والبعدي ١٦.٦٠ عدد ومتوسط مهارة الريبوه في القياس القبلي ١١.١٠ اكثر عدد خلال الدقيقة والبيئي ١٣.١٠ عدد والبعدي ١٦.٧٠ عدد للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من تابع جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما وجدت فروق بين القياسات البيئية والقبلية لصالح القياسات البيئية للمجموعة التجريبية.

ويري الباحث انه يجب علي المصارع الاحتفاظ بمستواه الفني خلال زمن المباراة والقيام المستمر طوال المباراة بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد بهدف تحقيق الفوز، ومن هنا نجد اهمية التحمل كصفة عامة وتحمل القوة كصفة خاصة من خلال الاهتمام بتدريبات الانتقال.

ويذكر كل من مسعد علي (١٩٩٧م) (٨)، جي هوفمان Jay Hoffmn (٢٠٠٢م) (١٠) على أن التدريب بالانتقال عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي بالانتقال الحرة أو ماكينات الانتقال المثبتة بهدف زيادة تحمل القوة.

كما يشير طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) (٣) أن التدريب بالانتقال يهدف إلى تحسين عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة وأن معظم تدريبات الانتقال ترتبط بعامل الزمن وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهارى تحديداً دقيقاً حتى يتمكن من تحديد نوع التمرين الذي تشمله هذه التدريبات.

ويتضح من جدول (١٠) ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) في الاختبار الاول كانت ٩.٣٣* والاختبار الثاني ١٧.٠٣* والاختبار الثالث ٢.٤٥* والاختبار الرابع ١٥.٢٩* والاختبار الخامس ١٩.٩٣* والاختبار السادس ١٢.٧٢* وكانت هناك فروق واضحة للمجموعة التجريبية.

ويوضح جدول (١٠) ايضا ان قيمة (ت) في مهارة السننير كانت ٧.٢٧* وقيمة (ت) في مهارة الريبوه كانت ١١.٢٣*، وهناك ايضا فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ان هذه الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ترجع الي اخضاع المجموعة التجريبية دون الضابطة الي البرنامج التجريبي المقترح الذي اثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية في انسيابية الاداء المهاري وكذلك في اختبارات (تحمل القوة) .

ويوضح ابو العلا احمد (٢٠١٢م) (١) ان صفة تحمل القوة تعتمد علي بعض الاساسيات التي يجب ان تتوفر في الرياضي وتشمل، القدرة باي نوع من القوة المميزة بالسرعة، والسعة وتعني اطول فترة ممكنة لانتاج الطاقة وفقا لاحد النظم الثلاثة، وامكانية عالية للتغيير بين نظم انتاج الطاقة اثناء الاداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ابو العلا احمد (٢٠١٢م) (١)، طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) (٣)، محمدرضا الروبي (١٩٨٦م) (٥)، مسعد علي (١٩٨٤م) (٧)، جي هوفمان Jay Hoffmn (٢٠٠٢م) (١٠) بييتروف petrov (١٩٨٧م) (١٢). وبذلك تتحقق تساؤلات البحث القائلة ماهي أهم التدريبات المقترحة باستخدام الانتقال التي تحكم الأداء الفني لمهارة (السننير – والريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة؟، هل تؤثر التدريبات باستخدام الانتقال علي الاداء المهاري (السننير – والريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة؟، هل تؤثر التدريبات باستخدام الانتقال علي اختبارات تحمل القوة لدي لاعبي المصارعة؟

الاستنتاجات:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ما عدا الاختبار الثالث ومهارة السننير .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبيئي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

التوصيات :-

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات الانتقال كمكون هام ومؤثر في تطوير الأداء المهاري
- ٢- ضرورة الاهتمام بصفة تحمل القوة في تطوير الاداء المهاري خاصة بعد تعديل زمن المباراة.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة في الأنشطة الرياضية الأخرى.
- ٤- ضرورة الاهتمام بصفة تحمل القوة كنقطة انطلاق بجانب القوة القسوي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : الاسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- اخطاء حمل التدريب، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م.
٢. القواعد الدولية للمصارعة: ترجمة عادل ابراهيم مصطفى، مصطفى عبدالله، الاتحاد المصري للمصارعة، القاهرة، ١٩٩٣م .
٣. طلحة حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضى (القوة – القدرة – تحمل القوة المرؤنة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٤. علي فهمي البيك : حمل التدريب ، الطبعة الاولى، مطابع الشروق، القاهرة، ١٩٨٤م.
٥. محمد رضا الروبي : اثر تطوير التحمل الخاص علي فعالية اداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
٦. محمد عبد الدايم، مدحت صالح: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م
٧. مسعد علي محمود: "دراسة مقارنة لمستوي التحمل العضلي الديناميكي بين لاعبي الفريق القومي المصري للمصارعة"، مؤتمر علمي، ١٩٨٤م
٨. مسعد علي محمود: المدخل الي علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
٩. وجيه شمندي، حسن محفوظ: " دراسة مقارنة لمستوي التحمل الخاص بين مصارعين المستوي العالي بجمهورية مصر العربية" ،مؤتمر علمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

10. Jay Hoffman: "physiological aspects of sports training and performance, 2002.
11. Jerman,T.Haley,R: "wrestling for geginners,Chicago contemporary book,inc.,1983.
12. Petrov,R:"free style and Greco- Roman wrestling,international amateur wrestling federation yugoslavia .,1987.

الملخص باللغة العربية

تأثير تطوير تحمل القوة باستخدام الاثقال علي فعالية الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة.

هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - جمهورية مصر العربية.

المقدمة ومشكلة البحث:

نتيجة التعديل الذي طرأ علي زمن المباراة ان هناك نقص في المستوي لدي اللاعبين وخاصة في نهاية المباراة، اي عدم تكملت المباراة بنفس كفاءة البداية وذلك نتيجة العبء الواقع علي اللاعبين، ولذلك قام الباحث بتنمية صفة تحمل القوة.

وبناء علي ذلك يتطلب من المصارع الاحتفاظ بمستواه الفني خلال زمن المباراة والقيام المستمر طوال المباراة بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد بهدف تحقيق الفوز، ومن هنا نجد اهمية التحمل كصفة عامة وتحمل القوة كصفة خاصة للمصارع

هدف البحث :

وضع إطار مقترح لبعض التدريبات باستخدام الاثقال في ضوء تطوير تحمل القوة ، وتأثير ذلك علي مستوي الاداء المهاري(السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة.

تساؤلات البحث :

- ١- ماهي أهم التدريبات المقترحة باستخدام الاثقال التي تحكم الأداء الفني لمهارة (السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة ؟
- ٢- هل تؤثر التدريبات باستخدام الاثقال علي الاداء المهاري(السننير الامامي – الريبوه من اعلي) لدي لاعبي المصارعة ؟
- ٣- هل تؤثر التدريبات باستخدام الاثقال علي اختبارات تحمل القوة لدي لاعبي المصارعة ؟

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية – ضابطة) وذلك لمناسبته للبحث.

عينة البحث :

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية للمرحلة السنوية (١٨-٢٠) سنة بمنطقة القليوبية والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠١٤ م).

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث - اختبارات تحمل القوة.
- البرنامج.
- العينة المهارية(مهارة السننير الامامي – ومهارة الريبوه).

الاستنتاجات :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية(٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:-

- رورة الاهتمام بصفة تحمل القوة في تطوير الاداء المهاري.

Effect of Strength Endurance Developing Using Weights on Skill Performance Effectiveness within Wrestlers.**Haitham Ahmed Ibrahim Mohammed Zalt****Introduction**

There is decreased level within wrestlers as a result of match time amendment; especially at match end; i.e. wrestlers do not complete the match with same start efficiency; due to the burden on the players, therefore researchers developed strength endurance ability.

Based on that wrestler is required to retain his technical level and continuously perform attack, defense, and counter attack throughout the match aiming to win, hence the importance of endurance in general and strength endurance in particular is very important for wrestler.

Research objective:

Develop a proposal framework for some weight exercises to develop strength endurance, and identify the effect on skill performance of (back cast face to face and reverse body lift) within wrestlers.

Research queries

- 1- What are the proposed weight exercises that control technical performance of (back cast face to face and reverse body lift) within wrestlers?
- 2- Do weight exercises affect skills performance of back cast face to face and reverse body lift) within wrestlers?
- 3- Do weight exercises affect strength endurance tests within wrestlers?

I - Research methodology

Experimental approach with two groups design (experimental – control) was used as it suits the research.

II- Research sample

Research sample has been selected intentionally and consisted from Roman wrestling players aged (18-20 years) enrolled in the Egyptian Wrestling Federation records (2014).

Data collection tools

- Tools and equipment used in the research
- Strength endurance tests:
- Skill sample (back cast face to face and reverse body lift)

Conclusions:

There are statistically significant differences at (0.05) level between post measurements for experimental and control group in favor of experimental group

Recommendation:

More attention to be given to strength endurance in developing skill performance.

