

تأثير التدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية وفعالية الاداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين  
أحمد السيد سعيد محمد عشاوي  
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

تطورت عملية التدريب في رياضة المصارعة بدرجة كبيرة نتيجة الاعتماد على الأساليب العلمية الحديثة والتي تهدف إلى الإرتفاع بالحالة البدنية العامة والخاصة للمصارع للوصول به لأقصى ما تسمح به قدراته .

ونظراً لإرتباط المصارعة بمستوي عالي من التنافس فإنها تتطلب العديد من المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد في وقت واحد ، والتي يتوقف تحقيقها في المباريات بفعالية على الجانب البدني والذي يحقق الوصول لللاعب لأعلي مستوي مهاري ممكن. (١٠ : ٨)

ولكي يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفعالية في المباريات فإن ذلك يتطلب إعداداً خاصاً لتلك المهارات يتضمن كلاً من الجانب البدني مرتبطاً بالجانب المهاري ، حيث يجب أن تتضمن البرامج التدريبية الإرتقاء بمستوي الأداء البدني والذي يرتبط بمهارات المصارعة وذلك للتنفيذ الناجح للمهارات في المنافسات . (٦ : ٢)

وتستخدم التدريبات النوعية للربط بين الجانب البدني والجانب المهاري والتي تشمل المهارات الحركية المفردة التي تستخدم أثناء المباريات ، لذلك يزداد نصيب تلك التدريبات في الوحدات التدريبية والبرنامج التدريبي كلما اشتمل النشاط علي عدد كبير من المهارات . (١ : ١٦٥)

ويتفق على ربحان (١٩٩٣م)، ومحمد الروبي (٢٠٠٥م) ان فعالية الاداء المهارى تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدرته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٧ : ٢٥) (١٣ : ٢٥٤)

ويذكر جابل Gable (١٩٩٩م) عن رفعة الوسط العكسية: بأن المصارعين المتميزين يستخدمون هذه المهارة من الوضع أرضاً حيث يتم تطويق الوسط ومد الرجلين والرفع بالحوض للوصول لوضع الوقوف ، وتدوير المنافس للخلف وللخارج ١٨٠° للوصول لوضع ملائم للرمي. كما أن الرفع والإعادة للباسط Lifting and returning to mat يستخدم كدفاع ضد المنافس الذي يحاول الوقوف لإعادته للباسط مرة أخرى ، كما تستخدم للاعتلاء ولإنهاء الإجلال . (١٩)(١٠ : ٨)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومدرب ومشاهداته للبطولات المحلية والدولية والعالمية الإهتمام العالمي بمهارات الصراع أرضاً حيث أن معظم اللاعبين يفوزون من وضع الصراع أرضاً وأن أفضل المهارات وأكثرها فعالية من وضع الصراع أرضاً هي حركة رفعة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية ، ويرجع ذلك إلي أنها من المهارات الفنية العالية التي يمكن الحصول منها على (٤)،(٥) نقاط فنية ، وقد تميز في أداء تلك الحركة افضل مصارعى العالم ، ومن جانب آخر فقد لاحظ الباحث أن معظم لاعبي المصارعة الرومانية لا يؤدون حركة رفعة الوسط العكسية في المباريات بفعالية ، ويرجع ذلك إلي أن عملية التدريب على تلك الحركة تتم من خلال تكرار اللاعب لأدائها وهذا غير كاف للتقدم بمستوي الأداء البدني والمهاري لها ، كما أن البرامج التدريبية المستخدمة لا تتضمن على تدريبات نوعية بتلك المهارة .

مما دعت الحاجة إلي ضرورة وضع مجموعة من التدريبات النوعية تعمل على الإرتفاع بمستوي الأداء البدني والمهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية.

٢/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلي وضع تدريبات نوعية لمعرفة تأثيرها علي :-

- بعض المكونات البدنية الخاصة بمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين.
- فعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين .

٣/١ فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة ونسب التحسن فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية ونسب التحسن فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة-التجريبية) ونسب التحسن فى المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبية .

٤/١ مصطلحات البحث :

- فعالية الاداء المهارى:

قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدرته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات. (١٣: ٢٥٤)

-التدريبات النوعية Specific exercises

"هي مجموعة من التدريبات المقننة لأجزاء الحركة ومراحلها أو للحركة كاملة ، وهي تحاكي الأداء المهارى للحركة من حيث (اتجاه وقوة وزمن أدائها ) ، وتؤدي فردية أو زوجية بأدوات أو بدون أدوات" . (٩ : ١٠)

- مهارة رفعة الوسط العكسية \*

"هي مهارة هجومية تبدأ من وضع الصراع أرضاً ، وفيها يقوم المهاجم بمسك وسط المدافع مسكة عكسية ورفعها لأعلي مع الارتكاز علي القدمين لرمي المنافس بالتقوس" .

٥/ الدراسات السابقة:

١- أجرى سامي إبراهيم محمود (٢٠١٢م) (٥) دراسة بعنوان تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز من خلال المتغيرات البدنية ومستوى الاتزان الديناميكي والمهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبق عليهم برنامج تدريبي قبلي وبيني وبعدي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٦ لاعبين من ناشئي الجمباز، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى الأداء البدني، والمهاري لدى عينة الدراسة، تأثيراً ايجابياً للبرنامج التدريبي المقترح على تحسن التوازن الديناميكي، والمستوى المهاري لبعض الأداءات المهارية.

١ أجرى " محمد على حسن خطاب (٢٠١٢م) (١٥) دراسة بعنوان " فاعلية استخدام التدريبات النوعية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان مهارة الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة" وهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية فى مستوى القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى للدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة، واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت ٦ لاعبين تحت ٧ سنوات بنادى وادى دجلة و استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية فى تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية والدمج بين برنامج الاعداد البدني والاعداد المهارى يعتبر افضل اساليب تطوير و اتقان الاداء المهارى فى اقل زمن ممكن .

٢- أجرى "هيثم عبد الرازق احمد" (٢٠٠٦م) (١٧) دراسة بعنوان " اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الامامية على جهاز العقلة " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات النوعية فى تحسين الصفات البدنية للأداء المهارى لمهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من

المرجحة الكبرى المامية على جهاز العقلة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت على ٨ لاعبين تحت ١٤ سنة بنادى سبورتج الرياضى ، ، و اظهرت النتائج مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية فى تحسين بعض القدرات البدنية التى ادت الى تحسين الأداء المهارى لمهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة تحت ١٤ سنة.

٣- أجرى أشرف حافظ محمود(١٩٩٢م)(٣) دراسة بعنوان تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين، وهدفت الدراسة الى إعداد برنامج للألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على مستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينه قوامها(٦٠) مصارع ناشئي من ٩-١٢ سنة، و اظهرت النتائج أن برنامج الألعاب الغرضية قيد الدراسة أدى إلي الإرتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين أفضل من البرنامج التقليدي .

٤- أجرى على السعيد ربحان (١٩٩٤)(٨) دراسة بعنوان تأثير برنامج تخصصي بالأنقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، وهدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأنقال لمصارعى المرحلة الرابعة لتنمية القوة العضلية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على فعالية الأداء المهارى واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينه قوامها ٣٠ مصارع من المرحلة الرابعة بمحافظة الدقهلية، و اظهرت النتائج على ان البرنامج المقترح أدى إلي تحسن معنوي فى القوة العضلية الثابتة والحركية وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية

٥- أجرى محمد نبوي الأشرم (١٩٨٦)(١٦) دراسة بعنوان أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتر الأمامي) للناشئين من (١٨ - ٢٠) سنة، وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة واستخدم المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونه من (١٢) ناشئي من أبطال الجمهورية، اظهرت النتائج على تحسن معنوي فى الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح المجموعة التجريبية ، زيادة القوة المميزة السرعة بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

١/٦ إجراءات البحث :

١/٦/١ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

١/٦/٢ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة القليوبية للمصارعة الرومانية والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة ، من مصارعى المرحلة الثانية (من ١٦ : ١٧ سنة ) ، وبلغ حجم العينة الكلية (٣٦) مصارعاً ، منهم (١٢) مصارع لإجراء الدراسات الاستطلاعية ، و(٢٤) مصارع تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقوام كل مجموعة منهما (١٢) مصارع.

١/٦/٢/١ شروط أختيار العينة:

١- أن يكون مسجل بالإتحاد المصري للمصارعة.

٢- توافر المساعدين مع الباحث فى التدريب .

٣- سهولة توافر أفراد العينة فى الأوقات المخصصة للبرنامج.

١/٦/٢/١ تجانس عينة البحث: مرفق(١)

١/٦/٢/٢ تكافؤ عينة البحث: مرفق(٢)

١/٦/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٦/٣/١ وسائل جمع البيانات:

- الإستبيان

قام الباحث بتصميم استمارات استبيان لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد المكونات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، وتحديد الإختبارات التي تقيس كل مكون ، وتحديد بعض الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي، استمارة تقييم فعالية الاداء المهارى لمهارة رفعة الوسط العكسية، وكذلك التمرينات النوعية المستخدمة . (مرفق ٣) (مرفق ٤) (مرفق ٦)

#### ٢/٣/٦/١ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي - مقياس الطول رستاميتير .
- شريط قياس - عدد ٢ ساعة إيقاف ٠.١ ثانية .
- ديناموميتر - ديناموميتر القبضة .
- عدد ٣ شواخص - عدد ٤ كرات طبية .
- عدد ٣ بارات حديدية بالإضافة إلي أثقال مختلفة الأوزان .
- عدد ٣ شواخص مصارعة مختلفة الأوزان .
- عدد ٣ دامبلز .
- جهاز الرفع من أسفل .

#### - الإختبارات : مرفق(٧)

- إختبار القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل ( ث ) .
- إختبار زمن أداء ثلاث رميات بالشاخص ( ث ) .
- إختبار القوة القصوى للقبضة ( باوند ) .
- إختبار القوة القصوى للظهر ( كجم ) .
- إختبار القوة القصوى للرجلين ( كجم ) .
- إختبار القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل ( كجم ) .
- إختبار المسافة الأفقية للكوبري ( كجم ) .
- إختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (عدد).
- إختبار فعالية الاداء المهارى .

#### ٤/٦/١ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين على عينة مكونة من ١٢ مصارع من داخل عينة البحث الكلية وذلك خلال الفترة من ٢٠١٤/٨/٢٠١٦ حتى ٢٠١٦/٨/٢٨ م .

#### ١/٤/٦/١ صدق الاختبارات :

لإيجاد معامل صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز لمجموعة استطلاعية قوامها (١٢) مصارع تم تقسيمهم حسب نتائجهم من خلال التجانس الى مجموعته مميّزه قوامها(٦) مصارعين ومجموعة غير مميّزه قوامها(٦) مصارعين.

جدول (١)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٦، ٦ = ٢ = ٦

م	الإختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	42.166	5.231	46.666	4.802	4.500-	*7.997-
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	38	5.215	42.833	4.956	4.833-	*12.042-
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	128.5	13.095	148.5	11.827	20.000-	*6.012-
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	203.5	31.848	213	53.287	9.500-	*.550-
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.833	8.207	114	10.217	24.166-	*15.301-
٦	القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل	4.188	0.238	3.925	0.263	.263	*7.972
٧	القوة المميزه بالسرعة للحركة	7.373	0.352	6.958	0.268	.415	*3.055
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبرى	22.833	5.671	12	5.09902	10.833	*16.564
٩	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ ث)	4.833	0.983	5.833	0.98319	1.000-	*3.873-
١٠	فعالية الاداء المهارى	2.6	0.126	3.516	0.263	.٧٦٦-	*٧.٠٤٢-

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المصارعين المتميزين والمصارعين الأقل تميزاً لصالح المصارعين المتميزين في المتغيرات البدنية و فعالية الأداء المهاري ، مما يدل علي صدق الاختبار.

٢/٤/٦/١ ثبات الاختبارات:

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٦

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	42.166	5.231	42	5.549	*0.999
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	38	5.215	38.166	4.915	*0.998
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	127.5	13.095	128.833	13.847	*0.999
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	203.5	31.848	202.833	31.435	*1
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.833	8.207	90	8.221	*0.987
٦	القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل	4.188	0.23819	4.16	0.20١	*0.964
٧	القوة المميزه بالسرعة للحركة	7.373	0.352	7.356	0.369	*0.995
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبرى	22.833	5.671	23	5.865	*0.992
٩	الرشاقة أداء الكوبرى لمدة (١٠ ث)	4.833	0.983	5	0.894	*0.91
١٠	فعالية الاداء المهارى	2.6	0.126	2.550	.137	*.874

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

#### ٤/٦/١ محددات برنامج التدريبات الخاصة المقترحة :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوعاً .
  - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاث وحدات .
  - زمن الوحدة التدريبية اليومية ٩٠ دقيقة .
  - زمن التدريبات النوعية المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية ٥٥ دقيقة .
- قسمت الوحدة التدريبية اليومية إلي العناصر الأساسية وهي الجزء التمهيدي أو الإعدادى وزمنه (٢٠ دقيقة) ويتضمن تمرينات جرى وتمرينات إطلاات وتمرينات بهلوانية وتمرينات كوبرى ، والجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) وزمنه (٦٥ دقيقة) ويتضمن على التدريب المهارى (١٠ دقائق) والتدريبات النوعية المقترحة (٥٥ دقيقة) ، والجزء الختامي وزمنه (٥ دقائق)
- استخدم الباحث في تدريب القوة القسوى طريقة الهرم المفلطح (Flat pyramid loading pattern) لتنمية القوة القسوى بحد أدنى من التضخيم العضلى وهي (٧ مجموعات) = (٦ تكرارات × ٨٠% ) + (٣ تكرارات × ٩٠% ) × ٥ مجموعات + (٦ تكرارات × ٨٠% ) باستخدام تدريبات الأثقال بعد تحديد الحد الأقصى لعدة واحدة، وزمن راحة (ق٢). (١٨ : ٢٧-٣٠)
  - وقد استخدم الباحث لتدريب القوة المميزه بالسرعة شدة (٤٠%-٦٠%) من أقصى وزن، وعدد (٤) تمرينات، وعدد (٤) مجموعات لكل تمرين، وعدد تكررات (١٢-١٥) تكرار بسرعة انفجارية، وراحة بينية ٢٠.٥ق.
  - تؤدي تدريبات المرونة لأقصى مدي ، وعدد ٣ تمرينات يؤدي كل تدريب ٣ مجموعات وفترة دوام ٣٠ ثانية ، وراحة ٣٠ث.
  - تؤدي تدريبات الرشاقة بأقصى سرعة ، وفترة دوام ١٥ ثانية، وعدد ٤ تمرينات، وعدد مجموعتين لكل تمرين ، وراحة (١) دقيقة .
  - مراعاة أسس ومبادئ التدريب (التوقيت الصحيح لتكرار الحمل – الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل- الاستمرارية في التنمية- التكامل بين المكونات البدنية) . (٤ : ٤٤)
  - إعادة اختبار الحد الأقصى كل أسبوعين . (٨ : ٧)
  - يجب الاهتمام بتهيئة عضلات الجسم قبل تنفيذ الجزء الرئيسي من التدريب ، والاهتمام بالتدرج في رفع مستوي الحمل التدريبي .

#### ٦- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من 2016/٩/٤م حتى ٢٠١٦/٩/٨م ، وتم تطبيق برنامج التدريبات النوعية خلال الفترة من ٢٠١٦/٩/١٨م حتى ٢٠١٦/١٢/٨م أي لمدة ١٢ أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مرفق(٨) ، وأجريت القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٦/١٢/١١م حتى ٢٠١٦/١٢/١٥م.

#### ٥/٦/١ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الإرتباط .
- إختبار ت ( T . Test ) للفرق بين مجموعتين متساويتين.
- إختبار ت ( T . Test ) لمجموعة واحدة.
- النسبة المئوية للتحسن .

جدول (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	43.416	5.017	44.583	5.142	-1.166	*-2.310	2.686
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	38.666	5.314	39.333	5.033	-0.666	-1.876	1.723
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	130.25	13.287	132.166	13.469	-1.916	*-2.054	1.471
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	204.75	23.065	209.416	20.712	-4.666	-3.730	2.279
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.166	11.645	91.666	10.516	-2.500	*-2.569	2.803
٦	القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل	4.35	0.394	4.201	0.280	.148	*2.539	-3.409
٧	القوة المميزة بالسرعة للحركة	7.5	0.443	7.230	0.452	.269	*2.748	-3.589
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبري	26	5.969	19.833	5.305	6.166	*9.496	-23.718
٩	الرشاقة أداء الكوبري لمدة (١٠ ث)	4.833	0.937	5.416	0.900	-0.583	*-2.028	12.070
١١	فعالية الاداء المهارى	2.969	0.٤3٥	3.226	0.٨٧7	٠.٢٥٧-	*٣. 68	%٨.٦٥٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية 11 = 1.86

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في

المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	±ع	س	±ع			
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	41.833	3.904	46.5	3.965	-4.666	*-6.470	%11.155
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	39.333	5.033	43.416	4.870	-4.083	*-9.398	%10.381
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	130	12.649	145	11.901	-15.000	*-6.658	%11.538
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	205.5	25.610	220.333	39.909	-14.833	*-٢.758	%7.218
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	89.333	10.620	115	11.878	-25.666	*-18.70	%28.731
٦	القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل	4.292	0.338	4.021	0.362	.270	*13.987	%6.308
٧	القوة المميزة بالسرعة للحركة	7.474	0.460	7.098	0.438	.384	*5.816	%5.029
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبري	25.833	5.621	13.666	5.228	12.166	*15.282	%47.096
٩	الرشاقة أداء الكوبري لمدة (١٠ ث)	4.666	0.778	5.833	0.937	-1.166	*-5.631	%24.998
١٠	فعالية الاداء المهارى	3.014	0.٦٧8	4.164	0.٣3٦	-1.15	*٥.٥58	%38.155

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١.٨٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في

المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.



جدول (٥)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = 12 ، ن = 2 = 12

م	المتغيرات	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س			
١	القوة القصوى للقبضة اليمنى	5.142	44.583	3.965	46.5	-1.916	*-2.653	4.299
٢	القوة القصوى للقبضة اليسرى	5.033	39.333	4.870	43.416	-5.000	*-20.31	10.381
٣	القوة القصوى الثابتة للظهر	13.469	132.166	11.901	145	-12.833	*-5.582	9.709
٤	القوة القصوى الثابتة للرجلين	20.712	209.416	39.909	220.333	-10.916	*-1.٨٨٥	5.212
٥	القوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل	10.516	91.666	11.878	115	-23.333	*18.129	25.454
٦	القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل	0.280	4.201	0.362	4.021	.180	*3.797	-4.283
٧	القوة المميزة بالسرعة للحركة	0.452	7.230	0.438	7.098	.132	*2.355	-1.832
٨	المرونة المسافة الأفقية للكوبري	5.305	19.833	5.228	13.666	6.166	*6.705	-31.092
٩	الرشاقة أداء الكوبري لمدة (١٠ ث)	0.900	5.416	0.937	5.833	-0.416	*-2.159	7.691
١٠	فعالية الاداء المهارى	0.877	3.226	0.336	4.164	-0.938	*3.٤٥٧	%29.076

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية 22 = 2.07

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وبين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٧/١ مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار البحث وفروضه ومنهجه والعينة المستخدمة تم مناقشة هذه النتائج كما يلي :

٧- الفرض الاول: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة

٨- ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل ٢.٥٣٩ ، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص ٢.٧٤٨ ، والقوة القصوى للقبضة اليمنى - ٢.٣١٠ ، والقوة القصوى للقبضة اليسرى - ١.٨٧٦ ، والقوة القصوى للظهر - ٢.٠٥٤ ، والقوة القصوى للرجلين - ٣.٧٣٠ ، والقوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل - ٢.٥٦٩ ، والمسافة الأفقية للكوبري ٩.٤٩٦ ، وأداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني - ٢.٠٢٨ ، كما بلغت نسبة التحسن في المتغير المهارى بين القياس القبلي والبعدي (٨٠.٦٥٦%) ويرجع الباحث ذلك إلي إنتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون إنقطاع ، وطول مدة تطبيق الدراسة الأساسية للبحث والتي أدت إلي تحسن نسبي في تلك المتغيرات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من مجدي عليوة (١٩٨٧م) (٩) ، علي ربحان (١٩٩٤م) (٨) ، علاء قناوي (١٩٩٦م) (٦) ، محمد عشاوي (٢٠٠٣) (١٠) ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة لأفراد

المجموعة الضابطة نتيجة لإنتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ، وتكرار أداء التمرينات بصورة منتظمة والذي أدى إلي تنمية تلك المكونات خلال فترة الدراسة الأساسية للبحث .

#### ٩- الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل (١٣.٩٨٧)، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص (٥.٨١٦) ، والقوة القصوى للقبضة اليمنى (-٦.٤٧٠) ، والقوة القصوى للقبضة اليسرى (-٩.٣٩٨) والقوة القصوى للظهر (-٦.٦٥٨) ، والقوة القصوى للرجلين (-٢.٧٥٨) ، والقوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل (-١٨.٧٠) ، والمسافة الأفقية للكوبيري (١٥.٢٨٢) ، وأداء مهارة الكوبيري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (-٥.٦٣١) ، كما بلغت نسبة التحسن في المتغير المهاري بين القياس القبلي والبعدي (38.155%) ويرجع الباحث ذلك إلي تأثير التدريبات النوعية المقترحة والتي تعمل في نفس مسار وقوة وزمن مهارة رفعة الوسط العكسية، وكذلك تركيز التدريبات النوعية المقترحة على المجموعات العضلية العاملة في المهارة قيد البحث بشكل خاص مشابه للأداء المهاري لها ، وما تم داخل هذه المجموعة تأكيداً لما يراه البعض من إستخدام التدريبات النوعية للربط بين الجانب البدني والجانب المهاري والتي تشمل المهارات الحركية المفردة التي تستخدم أثناء المباريات ، لذلك يزداد نصيب تلك التدريبات في الوحدات التدريبية والبرنامج التدريبي ، وتنمية تلك المكونات البدنية حسب الأهمية النسبية لكل مكون.

وكذلك تتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من محمد الروبي (١٩٨٣م) (١١) ، محمد الأشرم (١٩٨٦م) (16) ، مجدي عليوة (١٩٨٧م) (٩) ، علي ربحان (١٩٩٤م) (٨) ، صلاح عسران (١٩٩٦م) (٥) ، علاء قناوي (١٩٩٦م) (٦) ، روميتش وفراير (١٩٩٣م) (٢٢) ، مارك وأخرون (١٩٩٣م) (٢٠) ، نوفيكونف (١٩٩٩م) (٢١) ، محمد عشموي (٢٠٠٣م) (١٠) ، هيثم عبد الرازق احمد " (٢٠٠٦م) (١٧) ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة نتيجة إستخدام التدريبات النوعية والتي تعمل في نفس المسار الحركي لمهارات المصارعة ، كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار اليه محمد على حسن خطاب (٢٠١٢م) (١٥) ، سامي إبراهيم محمود (٢٠١٢م) (٥) في مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية في تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية.

#### ١٠- الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين

( الضابطة-التجريبية) ونسب التحسن في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري للمجموعة التجريبية.

ويتضح من جدول (٥) تحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والمرونة والرشاقة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القوة المميزة بالسرعة للرفعة من أسفل (-٤.٢٨٣٩) ، وزمن أداء ثلاث رميات بالشاخص (-١.٨٣٢) ، والقوة القصوى للقبضة اليمنى (-٤.٢٩٩) ، والقوة القصوى للقبضة اليسرى (١٠.٣٨١) والقوة القصوى للظهر (٩.٧٠٩) ، والقوة القصوى للرجلين (٥.٢١٢) ، والقوة القصوى الحركية للرفعة من أسفل (٢٥.٤٥٤) ، والمسافة الأفقية للكوبيري (-٣١.٠٩٢) ، وأداء مهارة الكوبيري من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (٧.٦٩١) فعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، حيث بلغ فرق النسبة المئوية للتحسن (٢٩.٠٧٦%) ، ويرجع الباحث ذلك التحسن الكبير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي إستخدام المجموعة التجريبية للتدريبات الخاصة المقترحة والتي تتشابه مع المسار الحركي لمهارة رفعة الوسط العكسية، وتركيز التدريب على المجموعات العضلية العاملة في تلك الحركة والذي ينعكس على تحسين فعالية الأداء المهاري لها، بالإضافة إلي التدرج بشدة وحجم الحمل وفترات الراحة وإستخدام تدريبات بالشاخص والزميل والتي تعطي الإحساس الصحيح بالأداء المهاري ، بينما إستخدمت المجموعة الضابطة التدريبات المنفذة في شكلها التقليدي ، والتي تفقد إلي تحديد المسار الحركي الصحيح المشابه للأداء المهاري للحركة قيد البحث بالإضافة إلي عدم تحديدها لمكونات الحمل من شدة وحجم وفترات راحة .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من محمد الروبي (1986م) (12) ، محمد الأشرم (1986م) (16)، على ربحان (1994م) (8) ، السيد عيسى (1987م) (2) ، صلاح عسران (1996م) (5) ، علاء قناوي (1996م) (6) ، حمدي بغدادي (1999م) (4) ، مارك وآخرون (1993م) (20)، محمد ع شماوي (2003) (10)، حيث أظهرت النتائج تحسن كبير في مستوي الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات مشابهة للأداء المهاري .

ومن خلال مناقشة النتائج السابقة يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه (تميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري) .

#### ٨/١ الإستنتاجات والتوصيات :

##### ١/٨/١ الإستنتاجات :

- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة إلي تحسن معنوي واضح في مستوي المكونات البدنية المرتبطة بمهارة رفعة الوسط العكسية، وهي القوة المميزة بالسرعة والقوة القسوي والمرونة والرشاقة .
- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة تحسن معنوي واضح في فعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين .
- تؤدي التدريبات النوعية المنفذة في مناطق المصارعة إلي تحسن معنوي أقل وضوحاً عنه في التدريبات النوعية المقترحة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القسوي والمرونة والرشاقة ، ومستوي الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين .
- تفوق واضح في نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القسوي والمرونة والرشاقة ، وفعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية.

##### ٢/٨/١ التوصيات

- ضرورة استخدام التدريبات النوعية المقترحة في لما لها من تأثير إيجابي على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة القسوي والمرونة والرشاقة الخاصة وفعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية .
- استخدام التدريبات النوعية المقترحة مع مراحل سنوية مختلفة مع ضرورة تقنين تلك التدريبات حتى تتناسب مع خصائص كل مرحلة سنوية .
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى في رياضة المصارعة حتى يمكن الإرتقاء بمستوي المصارعين .

## أولاً - المراجع العربية :

- ١- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) ، مكتب الحساء ، القاهرة .
- ٢- السيد محمد عيسى (١٩٨٧م) : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة لمصارعى البراعم تحت ١٤-١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٣- أشرف حافظ محمود (١٩٩٢م) : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٤- حمدي عبد الرحمن بغدادى (١٩٩٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى أداء مهارتي البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٥- سامي إبراهيم محمود (٢٠١٢م) : تأثير التدريبات النوعية للارتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حسان الحلق لناشئي الجباز ، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني ، ٢٣ مايو .
- ٦- صلاح محمد عسران (١٩٩٦م) : أثر إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٧- علاء محمد فناوي (١٩٩٦م) : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨- على السعيد ربحان (١٩٩٣م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للإدراك الحس - حركي على فعالية الاداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة في محافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
- ٩- على السعيد ربحان (١٩٩٤م) : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ديسمبر .
- ١٠- مجدي أحمد عليوة (١٩٨٧م) : تأثير ترمينات الكوبري على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١١- محمد السيد عشمأوى (٢٠٠٣م) : تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
- ١٢- محمد رضا الروبي (١٩٨٣م) : أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر لدي المصارعين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٣- محمد رضا الروبي (١٩٨٦م) : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٤- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) : مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، الاداء الفني للحركات ، ماهي لخدمات الكمبيوتر والنشر ، ط١ .
- ١٥- محمد على حسن خطاب (٢٠١٢م) : فاعلية استخدام التدريبات النوعية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان مهارة الدائرة الأمامية الكبرى على جهاز العقلة ، انتاج علمي - المجلة العلمية بنات الجزيرة - جامعة حلوان .
- ١٦- محمد نبوي الأشرم (١٩٨٦م) : أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للناشئين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- هيثم عبد الرازق احمد (٢٠٠٦م) : أثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة ، انتاج علمي - كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان يناير ٢٠٠٦ .

- 18-Bahman Mirzaei (2010):** Method and means of physical (special/general) preparation of elite wrestlers, Advanced School of Coaches, Spain, Murcia.
- 19-Gable, D., (1999):** Coaching wrestling successfully, Human kinetics, U.S.A.
- 20-Maric, J., Kules, B., & Maksimovic, V., & KrivolaPuk, I., & Jarockij, A., (1993):** “Interrelationship between anthropometric, motor and specific technique variables and wrestling bout”, Pediatric exercise science, 5(2), Champaign, May.
- 21- Novikov, A., (1999):** Strength training for wrestling, Athlon, Roma.
- 22-Roemmich, J., & Frappier, J.,( 1993 ):** “ Physiological determinants of wrestling success in high school athletes”, Pediatric exercise science, 5(2), Champaign, May

## ملخص البحث :

### الملخص باللغة العربية :

تطورت عملية التدريب في رياضة المصارعة بدرجة كبيرة نتيجة الإعتماد على الأساليب العلمية الحديثة والتي تهدف إلى الإرتفاع بالحالة البدنية العامة والخاصة للمصارع للوصول به لأقصى ما تسمح به قدراته .

وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة إلي تحسن معنوي واضح في مستوي المكونات البدنية المرتبطة بمهارة رفعة الوسط العكسية، وهي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوي والمرونة والرشاقة .
- تؤدي التدريبات النوعية المقترحة تحسن معنوي واضح في فعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين.
- تؤدي التدريبات النوعية المنفذة في مناطق المصارعة إلي تحسن معنوي أقل وضوحاً عنه في التدريبات النوعية المقترحة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوي والمرونة والرشاقة ، ومستوي الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين .
- تفوق واضح في نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوي والمرونة والرشاقة ، وفعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية.

وقد اوصى الباحث :

- ضرورة إستخدام التدريبات النوعية المقترحة في لما لها من تأثير إيجابي على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوي والمرونة والرشاقة الخاصة وفعالية الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية .
- إستخدام التدريبات النوعية المقترحة مع مراحل سنية مختلفة مع ضرورة تقنين تلك التدريبات حتى تتناسب مع خصائص كل مرحلة سنية .
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى في رياضة المصارعة حتى يمكن الإرتقاء بمستوي المصارعين .

الملخص باللغة الانجليزية :

The training process in wrestling sport has developed greatly due to the reliance on modern scientific methods which aim to increase the general physical condition of the wrestler to reach it to the maximum extent allowed by his abilities

**The study resulted in the following results :**

The proposed specific exercises significantly improve the level of the physical components associated with the skill of reverse center height, which is characterized by speed, maximum strength, flexibility and agility

The proposed qualitative exercises significantly improve the efficiency of the skill performance of the center-back skill of the wrestlers

Specific exercises performed in the wrestling zones lead to a significant improvement in the specific exercises offered at the strength level characterized by speed, maximum strength, flexibility and agility, and the skill performance level of the center-back skill of the wrestlers

A clear superiority of the experimental group improvement rate for the control group in the power level characterized by speed, maximum strength, flexibility and agility, and the efficiency of the skill performance of the superior midwheel skill

**The researcher recommended :**

The need to use the specific exercises proposed in the positive impact on the improvement of strength characterized by speed and maximum strength and flexibility and agility and the special efficiency of the skill performance of the skill of the upper middle of the reverse

The use of specific exercises proposed with different stages of the Sunni and the need to codify those exercises to suit the characteristics of each stage Sunni

The need to conduct similar studies on other skills in wrestling sport so that the level of wrestlers can be upgraded.