

يذكر مسعد على محمود (٢٠٠٧) أن علم التدريب الرياضى تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني ، الفني او المهاري ، الجانب النفسي ، العقلي ، الجانب الخططي وأخيراً الطب الرياضى مما أدى إلى تطور الأداء الرياضى على مر السنين بشكل مطرد ومذهل فى مختلف الأنشطة الرياضية. (٢٦: ٣)

ويشير السيد محمد عيسى (١٩٩٥) عن جاردينير وجارمان تتطلب المصارعة الحديثة قدرة عالية من مستوى الاداء المهارى وعلى المصارع اتقان المهارات الاساسية والعمل على تطويرها بجانب الاعداد الخططي والبدني والعقلي والنفسي المتكامل بصورة متزنة خلال البرنامج التدريبي بما يتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة المحدد بإيجابية والعمل خلال خمس دقائق وكثره الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لاحتراز الفوز الذى يضمن له الاستمرار فى المسابقة اثناء التصفيات ليصل الى الادوار النهائية والحصول على ميدالية. (٥: ٢)

ويوضح اشرف حافظ محمد (١٩٩٢) ان رياضة المصارعة من الأنشطة التي تتطلب من اللاعب عدة مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد فى ان واحد بل يتوقف نجاح المصارع لقيامه بهذة المهارات وادائها الصحيح على الاسلوب العمل الذى يصل باللاعب الى اعلى مستوى مهارى وبدنى لتحقيق الفوز فى المباريات ويتطلب ذلك النمو المتكامل فى القدرات البدنية العامة والخاصة حيث تزداد اهمية الاعداد البدنى كأحد مكونات الاداء للمصارع حيث تتلخص اهمية هذه المكونات فى انها تمكن الاداء واجبات التدريب ومتطلباته العالية والاشترک فى المنافسات بأسلوب أكثر فعالية. (١٠: ٢)

ويذكر السيد صديق عوض (٢٠١٠) المصارعة تؤدي الى تنمية عناصر القوة العضلية والرشاقة والمرونة والتحمل الدورى التنفسي والعضلى للمصارعين وهذا من خلال الاداء للحركات الفنية الهجومية والدفاعية المضادة لصد وايقاف حركات المنافس وتحويلها لصالحه كما تساهم المصارعة فى تنمية التوافق العضلي العصبي من خلال اداء الحركات المركبة والجمال الحركية التي تتطلب دمج حركتين او اكثر فى اطار حركى منظم ومنسق يتطلب درجة عالية من الدقة والانسيابية وفقاً لمجريات وظروف الصراع كما تساهم فى تنمية الاتزان بنوعيه (الثابتة والحركية) ويتحقق ذلك من خلال حرص المصارع الدائم على المحافظة على توفير قاعدة ارتكاز مناسبة بين القدمين حتى لا يفقد اللاعب اتزان امام ضغط القوى الخارجية للمنافس. (٣: ٣)

ويرى السيد صديق عوض (٢٠٠٢) ان يتم التنافس فى مباريات المصارعة بين متنافسين متساويين فى الوزن والمرحلة السنية يحاول كل منهما السيطرة على المنافسة ويظهر كفاءة التدريب العالية بهدف تحقيق الفوز ولا يتحقق هذا الامن خلال الاسلوب العلمى والوقوف على

نواحي القوة والضعف فى برامج التدريب. (٤: ١)

ويرى الباحث ان المصارعة الحديثة تتطلب قدرة عالية من مستوى الاداء المهارى وعلى المصارع اتقان المهارات الاساسية والعمل على تطويرها بجانب الاعداد الخططي والبدني والعقلي والنفسي المتكامل بصورة متزنة خلال البرنامج التدريبي بما يتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة المحددة بإيجابية والعمل وكثرة الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لاحتراز الفوز الذى يضمن له الاستمرار فى المسابقة اثناء التصفيات ليصل الى الادوار النهائية والحصول على ميدالية.

وتعد المصارعة من الرياضات التي تتميز بطبيعة منافسة خاصة ولذا فهي تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة وتلعب مجموعة حركات الخطاف للاعبى المصارعة الحرة والتي تؤدي من وضع الصراع واقفا فى المصارعة الحرة له دورا هاما فى تحصيل اكبر عدد من النقط وتحقيق الفوز فى اي وقت من المباراة وذلك اذا تم ادؤها بنجاح والوصول للمس الكفئين ولعل ذلك يظهر بوضوح فى الدورة الاولمبية التي اقيمت فى اثينا ٢٠١٤ وتقل فاعليتها عند افتقار المصارع للقوة الخاصة بهذة المجموعة من حركات حيث تقل فعالية هذه المجموعة من الحركات لدى لاعبي جمهورية مصر العربية من خلال ارتفاع نسبه فشل هذه الحركات. ومن خلال الاطلاع على ما أتيت للباحث من دراسات سابقة وفي حدود علمه والإطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لاحظ الباحث ان هناك القليل من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع تدريب القوة الخاصة على فعالية اداء مهارات المصارعة الحرة. وفي ظل التعديلات الحديثة للمصارعة الحرة حيث قسمت المباراة الى جولتين مدة الجولة (٣ دقائق) وبين الجولتين (٣٠ ثانية) راحه مما يتطلب من المصارع الاستخدام الامثل للقوة العضلية مع التوقيت المناسب والموجة نحو تحقيق هدف محدد من اجل التغلب على ثقل ومقاومة المنافس لتحقيق الفوز فى وقت قصير من المباراة او الاستمرار فى الصراع لفترة طويلة مع ثبات فاعلية اداء الحركات الهجومية والدفاعية دون هبوط فى المستوى.

كما تلعب مجموعة حركات الخطاف فى المصارعة الحرة فى تحقيق الفوز فى المصارعة الحرة وله دورا هاما حيث تتميز هذه الحركات بانها تفقد المنافس الاتصال بالباسط ويمكن تجميع وسط المنافس بسهولة يقبل على تنفيذها عدد كبير من المصارعين وتنفذ بنسبه مرتفعة ولعل ذلك يظهر بوضوح فى البطولة الاولمبية الاخيرة التي اقيمت بأثينا ٢٠٠٤ حيث ان هذه المجموعة من الحركات التي كانت تحسم نتيجة معظم المباريات وذلك للمميزات الكثيرة التي تتميز بها

هدف البحث: -

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بمستوى اداء بعض حركات مجموعة الخطاف للاعبى المصارعة الحرة

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء) ومستوى اداء بعض حركات مجموعة الخطاف لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء) ومستوى اداء بعض حركات مجموعة الخطاف لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء) ومستوى اداء بعض حركات مجموعة الخطاف بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية .

- مصطلحات البحث:

القوة الخاصة:

ويعرف مسعد علي محمود (٢٠٠٧) القوة الخاصة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة، أو مرات قليلة . (٩٤:٢٦)

التدريبات المهارية الخاصة:

هى تدريبات خاصة بالاداء المهارى تتناسب مع طبيعة ومسار وزمن وإتجاه العمل العضلى للاداء المهارى . (تعريف اجرائي) مجموعة الخطاف:

هى عباره عن مجموعة من المهارات الحركية فى المصارعة الحرة المتمثلة في مهارة الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل. (تعريف اجرائي)

اهمية القوة العضلية للمصارعين:

ويذكر مسعد علي محمود (١٩٩٧) أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة ، أو مرات قليلة . وتحتاج الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة إلى درجة معينة من القوة العضلية ، ولكن تتعاضد الأهمية النسبية للقوة العضلية في رفع الأثقال والمصارعة والجمباز . (٦١:٢٦)

ويشير على السعيد ربحان (١٩٩٣) أن المصارعة تعد من الألعاب التي تكسب ممارسيها العديد من السمات الخاصة التي يحتاج إليها المصارع حتى يكون على إستعداد لعملية النزال ، نظراً لما يتميز به الصراع من بذل درجة عالية من القوة للتغلب على المقومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت. (٤٠:١٥)

ويوضح صلاح محمد عسران (١٩٩٦) أن كل حركة من الحركات التي يؤديها المصارع أثناء المباراة تتطلب نوع من القوة يتناسب وطبيعة الموقف التنافسي فقد يحتاج الأداء إلى بذل قوة كبيرة جداً أو قوة كبيرة وسريعة أو قوة كبيرة واستمرار لفترة أطول ورياضة المصارعة من الرياضات التي يتطلب الأداء المهارى فيها إلى الأنواع الثلاثة للقوة العضلية فعندما يحتاج المصارع إلى السيطرة على المنافس ورفعته عن الأرض فإنه يستخدم القوة القصوى وعند أداء حركة يستخدم القوة المميزة بالسرعة ويستخدم اللاعب تحمل القوة طوال المباراة. (٢٠:١١)

القوة المميزة بالسرعة:

ويعرف كلا من مسعد علي محمود (١٩٩٧) وعلى البيك (١٩٩٧) وبسطويسى احمد (١٩٩٩) أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة. (٦٢:٢٦) (١٨:٨٥) (٦:٢٠٩)

تحمل القوة :

ويعرف كلا من مسعد علي محمود (١٩٩٧) محمد صبحي حسانين وآخرون (١٩٩٨) تحمل القوة بأنه " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكبر عدد من المرات . (٢٦:٦٨) (٢٣:٢١٨)

– الأداء المهارى فى رياضة المصارعة :

ويرى الباحث ان الإعداد المهارى للاعبين هو تعلم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية ، ومما لا شك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية ، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط التخصصي الذى يمارسه . ويذكر كل من محمد صبحى حسانين ، وأحمد كسرى (١٩٩٨) محمد الروبي (٢٠٠٥) ان فعالية الاداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق الاداء الامثل للعديد من المهارات الفنية الناجحه دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع. (٢٣:٥٣) (٢١:٢٥٤)

ويضيف مسعد علي محمود ومحمد رضا الروبي (١٩٩٢) أن الأعداد المهارى يهدف إلى تزويد المصارع بالمعلومات والمعارف والمهارات الحركية التي تمكنه من فرض طريقته فى الصراع مع منافسه ، والمصارع الجيد هو الذى يعرف كيف ينصارع فى حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانيات المختلفة التي يتميز بها ويجب عليه تنمية حركاته المفضلة حتى يصبح أداءه أكثر فاعلية ، والمصارع الذى يتمتع بإعداد بدني عال وأداء مهارى جيد ولديه الثقة فى النفس وحركاته الهجومية والدفاعية متنوعة ولديه التصميم على إحراز النصر يستطيع امتلاك وتحويل زمام المباراة لصالحه. (٢٨:١٠٦)

التدريبات المشابهة للأداء:

يشير "مسعد على محمود" (٢٠٠٧) إلى أن هذا النوع من التدريب له دوراً هاماً في تحسين الأداء المهارى للمصارعة ولزيادة فاعلية هذه التدريبات ينبغي إتباع الأسس التالية :-

- يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة
- البدء بالتدريبات البسيطة والتدرج منها إلى التدريبات الأكثر صعوبة .
- وضع التدريبات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها مما يدعم مفهوم المصارعة المركبة.
- يجب أن نهتم بهذا النوع من التدريب عندما يكون الهدف هو تنمية الأداء المهارى.
- يجب أداء التدريبات بمقاومة متدرجة حتى نصل في النهاية إلى المقاومة الكاملة تحت ضغط الموقف التنافسي.
- يجب أن تحتل التدريبات مكانها في المنافسة بعد ظهور التحسن الأولي في الأداء .

(٢٢٩:٢٧)

مفهوم التدريب بالأنقال :

ويشير طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣) أن التدريب بالأنقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارينات المقاومة المتغيرة والتي تطبق بالأنقال الحرة أو أجهزة الأنقال.(١٥٦:١٢)

ويذكر مسعد على محمود (١٩٩٧) أن التدريب بالأنقال يشير ببساطة إلى زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها لثقل متدرج المقاومة والصعوبة ، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات العاملة ، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر .(٦٤:٢٦)

أهمية التدريب بالأنقال :

إن القوة العضلية الخاصة تتضمن بعض حركات المفاصل الداخلة في اللعبة التي تقلدها في حركتها كما في المهارة والقوة العضلية المحددة تتضمن أداء الحركات المطلوبة في الفعالية الرياضية إما بإضافة مقاومة أو بزيادة سرعة الاداء ، ويكون الانتقال من القوة العضلية العامة الى الخاصة ثم المحددة في التدريب .

ويوضح مسعد على محمود (١٩٩٣) أن التدريب بالأنقال يؤدي إلى زيادة قوة وقدرة العضلات نتيجة لتعرضها إلى ثقل متدرج الصعوبة ، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل ، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة متدرجة (٦٤:٢٥)

مكانيات الأثقال متعددة الأغراض:

ويشير محمود بيومي (٢٠١٠) إلى أن مكانيات الأثقال متعددة الأغراض تعتبر من الوسائل الحديثة والمتطورة لتحسين القوة العضلية الخاصة للمصارعين الناشئين والتقدمين حيث يتأسس عملها على مبدأ الخصوصية في التدريب والتي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها. (٦٨ :٢٤)

ويوضح علي السعيد ربحان (١٩٩٤) أن التدريب بالأنقال موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب المصارعين ، فمنهم من عارض التدريب بالأنقال بشدة بحجة انه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب والتيبس في العضلات، ومنهم من حذرت التدريب بالأنقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع بصفة عامة.(٢:١٦)

جاءت الأثقال (الأثقال الإضافية لوزن الجسم):

يذكر حسن عبدالسلام محفوظ (١٩٩٤) أنه عند استخدام الأثقال الإضافية لوزن الجسم (جاكيت الأثقال) يجب أن تتراوح الأثقال المستخدمة من (٣% إلى ٩%) من وزن الفرد وللارتقاء بمستوى العمل تزيد هذه النسبة ب ٥٠٠ جرام أسبوعياً وعدد مرات التكرار من (٦ :١٠ تكرارات) في اتجاه السرعة والقوة المميزة بالسرعة. (٢٠ :٧)

فاعلية الأداء المهارى

ويذكر مسعد على محمود (٢٠٠٧) أن تكنيك المصارعة يتكون من مجموعة من المسكات والدفاعات ورميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسة الأكتاف أو بالنقاط على المنافس ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس ويرتبط التكنيك بنواحي الإعداد الأخرى كالأعداد البدني والنفسي والخططي للمصارع. (٦١:٢٧)

ويوضح محمد رضا الروبي (٢٠٠٥) ان فعالية الاداء المهارى في رياضة المصارعة تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق الاداء الامثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظه شدة واستمرارية الصراع. (٢٥٤:٢١)

ويشير علي السعيد ربحان (١٩٩٣) أن من أفضل الوسائل لتنمية القوة العضلية للمصارعين هي التمارين الخاصة بالأحمال وتنمية المقاومة ، بإستعمال وزن المصارع نفسه أو وزن الخصم والشواخص (الدمى) وتمارين الأثقال ، حيث يكون شكل وطبيعة التمارين المستخدمة قريبة من العناصر الفنية المميزة للمصارعة ، بحيث يكون لها تأثير كبير في تنمية هذا النوع الخاص من القوة. (٤١ :١٥)

كما يضيف علي السعيد ربحان (٢٠٠٦) أن تنمية القوة العضلية تتأسس على مبدأ الخصوصية في التدريب والتي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها، فمثلا عند أداء حركة السنتر في المصارعة الرومانية، أو حركة شيلة رجل المطافى في المصارعة الحرة عدد من المرات ، يحدد بناء على الهدف من التدريب هل هو تنمية (القوة الانفجاري- القوة المميزة بالسرعة - تحمل قوة - تحمل أداء) ، وفي نفس الوقت يتم الارتقاء بمستوى الحركة المنفذة. (٣٠٢-٣٥:١٧)

الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى : على السعيد ريجان (١٩٩٤) (١٦)
- عنوان الدراسة : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين .
- هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين .
- المنهج المستخدم : استخدم خلالها المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة : عينة مكونة من (٣٠) مصارع، مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وطبق خلالها برنامج تخصصي بالأثقال لمدة (١٠) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وتم قياس فعالية الأداء باستخدام اختبار قام الباحث بتصميمه.
- أهم النتائج : وأسفرت أهم نتائجها عن وجود تحسن معنوى فى قياسات القوة العضلية الثابتة والحركية وكذا فعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبى التخصصى بالأثقال.

- الدراسة الثانية : صالح عبد الحافظ عبد الجابر مهران (٢٠٠٤) (٩)
- عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارت السننير والبرم لدى ناشئى رياضة المصارعة.
- هدف الدراسة : ١- هدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة العضلية بمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية للمصارعين. ٢- دراسة تأثير على بعض المتغيرات البدنية القوة القصى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة وبعض المتغيرات المهارية (السننير الأمامى من أعلى - البرمة من أسفل). ٣- المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- المنهج المستخدم : استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة
- عينة الدراسة : اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من بين مصارعى منطقة اسويط للمصارعة، عددهم ١٦ مصارعاً، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتدريبية قوام كل مجموعة ثمانية مصارعين.
- أهم النتائج : توصل البحث إلى أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال أدى إلى تحسن جميع قياسات القوة العضلية قوة قصى - تحمل قوة مميزة بالسرعة . استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال أدى إلى تحسن جميع القياسات المهارية حيث ارتفع مستوى المصارعين فى مهارة السننير والبرم. اختلاف العمل العضلى بالأثقال أدى إلى التحسن المعنوى للمجموعة التجريبية على المجموعه الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية والمهارى.

- الدراسة الثالثة : مسعد على محمود (٢٠٠٧) (٢٧)
- عنوان الدراسة : التدريب بالأثقال للمصارع على المستويات القمية .
- هدف الدراسة : التعرف على أهمية التدريب بأثقال للمصارعين ، وخصائص برنامجهم التدريبي ، مقترح لمصارعي المستويات القمية لتحسين الأنواع المختلفة للقوة العضلية .
- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفى .
- عينة الدراسة : مصارعى المنتخب القمية .
- أهم النتائج : أداء التدريب بالأثقال خلال فترات الموسم التدريبي ، التخطيط لتنمية القوة العضلية يبدأ بتنمية الضخامة والتحمل العضلى فى الفترة الانتقالية وتنمية القوة العضلية فى فترة الإعداد وفى فترة المنافسات تطبق مبدأ الأتزان فى التنمية العضلية ببرنامج التدريب لتحسين فعالية القوة المنتجة من الجسم ككل وتعزيز الأداء الفنى للمصارع .

- الدراسة الرابعة : دراسة محمود السيد احمد بيومى (٢٠١٠) (٢٤)
- عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة.
- هدف الدراسة : ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بلاعبى الجودو المصارعة ٢- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي الجودو والمصارعة .
- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة : اختار الباحث عينه بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو والمصارعة فى المرحلة السنيه من ١٥ الى ١٧ سنة بواقع ٨ لاعبين لعينة البحث التجريبيه لكل من لاعبي الجودو

والمصارعة و بواقع ٨ لاعبين لعينة البحث الضابطة لكل من لاعبي الجودو والمصارعة وتم اختيار ١٢ لاعب لعينة الدراسة الاستطلاعية لكلا من رياضة الجودو والمصارعة ليصل اجمالي عينة البحث ٥٦ لاعب.

- أهم النتائج :
- ١- اظهرت المجموعة الضابطة للعينة الأولى والثانية من لاعبي الجودو والمصارعة التي استخدمنا البرنامج التدريبي التقليدي تحسنا معنويا في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث وفعالية الأداء المهارى للمهارات الحركية قيد البحث.
 - ٢- أظهرت المجموعة التجريبية للعينة الأولى والثانية من لاعبي الجودو والمصارعة التي استخدمت التدريب بالمقاومة النوعية والجهاز المقترح داخل البرنامج تحسنا معنويا في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث.
 - ٣- أظهرت المجموعة التدريبية للعينة الأولى والثانية من لاعبي الجودو والمصارعة تحسنا معنويا في القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمهارات الحركية قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: -

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة) وباستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجالات البحث: -

المجال المكنى:

أجريت الدراسات الاستطلاعية والدراسة الأساسية بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية بنين بأبى قير جامعة الاسكندرية .

المجال الزمني:

- أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى لتحديد مشكلة البحث وذلك بتحليل نتائج بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة موسم ٢٠١٦-٢٠١٧م.
- بينما طبقت الدراسات الاستطلاعية التالية لتصميم وتقنين وقياس الاختبارات والقياسات الخاصة بالدراسة خلال الفترة من ٢٥ / ٢ / ٢٠١٨ حتى ١ / ٣ / ٢٠١٨م.
- بينما طبقت الدراسة الاساسية خلال الفترة من ٢ / ٣ / ٢٠١٨ حتى ١ / ٦ / ٢٠١٨م ولمدة (١٢) اسبوع .

مجتمع البحث وعينة البحث :

مجتمع البحث: -

لاعبة المصارعة الحرة المسجلة بفريق الكلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية .

عينة البحث: -

اشتملت عينة البحث على (٢٦) مصارع . اجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٢) مصارع ، واجريت الدراسة الأساسية على (١٤) مصارع . تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احداهما تجريبية وقوامها (٧) مصارعين والآخرى ضابطة وقوامها (٧) مصارعين . ويوضح (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) مرفق (١) تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الاولية قبل التجربة.

- المعاملات العلمية للاختبارات المختارة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على مجموعتين مميز وقوامها (٦) مصارعين ومجموعة غير مميزة وقوامها (٦) مصارعين لايجاد صدق التمايز مرفق (٢) جدول رقم (٧ ، ٨) كما فان الباحث بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٢) مصارع) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٣ أيام) وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما هو موضح في جدول رقم (٩ ، ١٠).

أسس وضع البرنامج:

- زمن تطبيق البرنامج (١٢ أسبوع).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (ثلاث وحدات)،(السبت، الاثنين،الاربعاء).
- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٣٦ وحدة).
- زمن الوحدة التدريبية متوسط (٩٠ دقيقة).
- شدة التدريبات لتنمية تحمل القوة (%٥٥:%٧٠). (١٠)
- شدة التدريبات لتنمية تحمل السرعة (%٧٠:%٨٥). (١٠)
- عدد المجموعات للتمرين الواحد(٥) مجموعات.
- تتراوح زمن الراحة بين المجموعات ما بين ١ إلى ٢ دقائق وتكون راحة ايجابية بالجرى الخفيف.
- مراعاة التنوع بين طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة.
- محتوى البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٥) .

الاختبارات المستخدمة في البحث :
الاختبارات البدنية العامة :

- اختبار قوة القبضة (مرفق ٣)
- اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر (مرفق ٣)
- الاختبارات المهارية الخاصة : مرفق (٤)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة.
- اختبار تحمل السرعة (أداء مهارة الخطاف الخارجي ، مهارة الغطس تحت الإبط مع خطاف الرجلين من الداخل ، مهارة الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل) في (٣٠ث).
- اختبار تحمل السرعة (أداء مهارة الخطاف الخارجي ، مهارة الغطس تحت الإبط مع خطاف الرجلين من الداخل ، مهارة الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل) في (٤٥ث).

خطوات تنفيذ البرنامج :

إجراء القياسات القبليّة :

- قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٠ حتى ٢٠١٨/٢/٢٤ م .
- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية مرفق (٥) في الفترة من ٢٠١٨/٣/٢ حتى ٢٠١٨/٦/١ م ولمدة (١٢) اسبوع ، بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- إجراء القياسات البعدية :

- قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج من الفترة ٢٨ / ٥ / ٢٠١٨ حتى ٢٠١٨/٦/٢ م .
- المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي Average.
- معامل الالتواء Skewness.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- معامل الارتباط Pearson.
- النسبة المئوية للتحسن Development progress.
- اختبار t Test.

عرض ومناقشة النتائج

أولا : الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (١١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في (الاختبارات البدنية)
n = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣٥.٨٩	*٩.١٥	٤.٣١	١٤.٩١	٣.٤٨	٥٦.٤٦	٢.٠٨	٤١.٥٥	قوة القبضة اليمنى (كجم)	القوة القصوى
٣١.٤٧	*١٧.١٣	١.٧٢	١١.١١	١.٢٧	٤٦.٤٣	٢.٠٢	٣٥.٣١	قوة القبضة اليسرى (كجم)	
٣٥.٢٨	*٦.٨٦	١٠.٤٠	٢٦.٩٨	٩.٠٢	١٠٣.٤٦	٤.٩٢	٧٦.٤٧	قوة العضلات المادة للرجلين (كجم)	
٣٠.٨٨	*٩.٦٢	٥.٠٥	١٨.٣٧	٥.٦٧	٧٧.٨٦	١.٨٦	٥٩.٤٩	قوة العضلات المادة للظهر (كجم)	
٢٢.٣٨	*٧.٠٢	٠.٧٤	١.٩٦	٠.٤٢	٦.٨٠	٠.٦٢	٨.٧٦	زمن أداء ٣ كباري والتخلص منها (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٦٦.٦٧	*٦.٩٧	٠.٩٨	٢.٥٧	٠.٥٣	٦.٤٣	٠.٦٩	٣.٨٦	عدد كباري والتخلص منها (١٠ث)	

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من جدول (١١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي. حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٩٧ الى ١٧.١٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٢٢.٣٨ % الى ٦٦.٦٧ %).

جدول (١٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الاختبارات المهارية الخاصة) ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣٣.٤٧	*١٦.٠٩	٠.٧٨	٤.٧٥	٠.٧١	٩.٤٤	٠.٦٧	١٤.١٩	الخطاف الخارجي (ث)	القوة المميزة بالسرعة
٢٢.٥٧	*١٠.٦٢	٠.٧٣	٢.٩٣	٠.٦٤	١٠.٠٦	٠.٧٣	١٢.٩٩	الغطس اسفل الأبط مع خطاف الرجل من الداخل (ث)	زمن اداء المهارة ٣ مرات (ثانية)
١٨.٩٨	*٨.٦٦	٠.٨٨	٢.٨٩	٠.٦٦	١٢.٣١	٠.٦١	١٥.٢٠	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (ث)	
٩٤.٦٩	*٧.٥٢	١.٦١	٤.٥٩	٠.٩٨	٩.٤٣	٠.٦٩	٤.٨٤	الخطاف الخارجي (عدد/٣٠ ث)	تحمل السرعة (عدد مرات تكرار المهارة /٣٠ ث)
٣٧.٦٦	*٢٩.٠٠	٠.١٩	٢.٠٧	٠.٥٣	٧.٥٧	٠.٥٠	٥.٥٠	الغطس اسفل الأبط مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ ث)	
٣٤.٥٦	*٤.٧٥	٠.٩٠	١.٦١	٠.٤٩	٦.٢٩	٠.٦٨	٤.٦٧	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ ث)	
٧٠.٤٣	*١٠.٤٣	١.٤٧	٥.٧٩	٠.٨٢	١٤.٠٠	٠.٨١	٨.٢١	الخطاف الخارجي (عدد/٥ ث)	تحمل الاداء (عدد مرات تكرار المهارة /٥ ث)
٤٣.٣٥	*٦.٣٠	١.٥١	٣.٥٩	١.٠٧	١١.٨٦	٠.٧٤	٨.٢٧	الغطس اسفل الأبط مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٥ ث)	
٣٤.١٩	*٦.٣٦	١.١١	٢.٦٦	٠.٩٨	١٠.٤٣	٠.٧١	٧.٧٧	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٥ ث)	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من جدول (١٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية الخاصة) للمجموعة التجريبية وجود فروق في جميع الاختبارات عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي. حيث بلغت قيمة ت ما بين (٤.٧٥ الى ٢٩.٠٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٨.٩٨ % الى ٩٤.٦٩ %)

ثانيا - الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة:

جدول (١٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١١.٨٤	*٤.٦٨	٢.٧٧	٤.٩٠	٢.١٤	٤٦.٢٩	١.٥٣	٤١.٣٩	قوة القبضة اليمنى (كجم)	القوة القصوى
١٨.٣٦	*٥.٣٦	٣.١٢	٦.٣١	٢.٢١	٤٠.٧١	٢.٣٠	٣٤.٤٠	قوة القبضة اليسرى (كجم)	
١.١٣	٠.٣٠	٧.٤٧	٠.٨٥	٥.٥٦	٧٦.٤٣	٤.٨٨	٧٥.٥٧	قوة العضلات المادة للرجلين (كجم)	
٠.١٧	٠.٠٤	٦.٣٠	٠.١٠	٥.٣٥	٥٩.٢٩	٣.٣٢	٥٩.١٩	قوة العضلات المادة للظهر (كجم)	
٦.٩٦	١.٦١	٠.٩٥	٠.٥٨	٠.٧٥	٨.٨٩	٠.٧٥	٨.٣١	زمن أداء ٣ كباري والتخلص منها (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٨.٠٠	١.٠٠	٠.٧٦	٠.٢٩	٠.٦٩	٣.٨٦	٠.٥٣	٣.٥٧	عدد كباري والتخلص منها (١٠ ث)	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من جدول (١٣) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في اختبارات (قوة القبضة اليمنى (كجم) ، قوة القبضة اليسرى (كجم)) لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٤.٦٨ ، ٥.٣٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بينما لا توجد فروق في باقى الاختبارات البدنية كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٠.١٧ % الى ١٨.٣٦ %).

جدول (١٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة
في (الاختبارات المهارية الخاصة)
ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٩.٠٢	*٣.١٢	١.٠٦	١.٢٥	٠.٨٠	١٢.٥٧	٠.٦٧	١٣.٨٢	الخطاف الخارجي (ث)	القوة المميزة بالسرعة زمن اداء المهارة ٣ مرات (ثانية)
١.٤٩	٠.٤٥	١.١٧	٠.٢٠	٠.٧٣	١٣.٦٦	١.٢٠	١٣.٤٦	الغطس اسفل الابط مع خطاف الرجل من الداخل (ث)	
٠.١٣	٠.٠٥	١.٠٤	٠.٠٢	٠.٥٢	١٤.٨٤	٠.٨٠	١٤.٨٦	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (ث)	
٣١.٢٥	*٧.٠٧	٠.٥٣	١.٤٣	٠.٥٨	٦.٠٠	٠.٥٣	٤.٥٧	الخطاف الخارجي (عدد/٣٠ث)	تحمل السرعة (عدد) مرات تكرار المهارة (٣٠/ث)
١٤.٢٩	١.٩٩	٠.٩٥	٠.٧١	٠.٧٦	٤.٢٩	٠.٨٢	٥.٠٠	الغطس اسفل الابط مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ث)	
٣.٢٣	٠.٥٥	٠.٦٩	٠.١٤	٠.٧٦	٤.٢٩	٠.٧٩	٤.٤٣	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ث)	
١٨.٥٢	*٣.٨٧	٠.٩٨	١.٤٣	٠.٧٦	٦.٢٩	٠.٧٦	٧.٧١	الخطاف الخارجي (عدد/٤٥ث)	تحمل الاداء (عدد مرات تكرار المهارة) (٤٥/ث)
٢٣.٦٤	*٤.٠٤	١.٢١	١.٨٦	٠.٨٢	٦.٠٠	٠.٦٩	٧.٨٦	الغطس اسفل الابط مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)	
٢٢.٢٢	*٤.٧٧	٠.٩٥	١.٧١	٠.٥٨	٦.٠٠	٠.٤٩	٧.٧١	الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من جدول (١٤) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية الخاصة) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في اختبارات (الخطاف الخارجي (ث)، الخطاف الخارجي (عدد/٣٠ث)، الخطاف الخارجي (عدد/٤٥ث)، الغطس اسفل الابط مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)، الرمية الخلفية مع خطاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)) لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.١٢ إلى ٧.٠٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بينما لا توجد فروق في باقي الاختبارات المهارية الخاصة كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٠.١٣ % الى ٣١.٢٥ %)

ثالثا - الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث بعد التجربة

جدول (١٥) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة الضابطة ن = ٧		المجموعة التجريبية ن = ٧		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
١٨.٠٢	*٦.٥٩	١٠.١٨	٢.١٤	٤٦.٢٩	٣.٤٨	٥٦.٤٦	قوة القبضة اليمنى (كجم)	القوة القصوى
١٢.٣١	*٥.٩٢	٥.٧١	٢.٢١	٤٠.٧١	١.٢٧	٤٦.٤٣	قوة القبضة اليسرى (كجم)	
٢٦.١٣	*٦.٧٥	٢٧.٠٣	٥.٥٦	٧٦.٤٣	٩.٠٢	١٠٣.٤٦	قوة العضلات المادة للرجلين (كجم)	
٢٣.٨٥	*٦.٣١	١٨.٥٧	٥.٣٥	٥٩.٢٩	٥.٦٧	٧٧.٨٦	قوة العضلات المادة للظهر (كجم)	
٣٠.٧٥	*٦.٤٣	٢.٠٩	٠.٧٥	٨.٨٩	٠.٤٢	٦.٨٠	زمن أداء ٣ كباري والتخلص منها (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٤٠.٠٠	*٧.٧٩	٢.٥٧	٠.٦٩	٣.٨٦	٠.٥٣	٦.٤٣	عدد كباري والتخلص منها (١٠ ث)	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (١٥) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في (الاختبارات البدنية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٥.٩٢ الى ٧.٧٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٢.٣١% الى ٤٠.٠٠%)

جدول (١٦) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية الخاصة) بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة الضابطة N = ٧		المجموعة التجريبية N = ٧		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٣٣.١٧	*٧.٧٥	٣.١٣	٠.٨٠	١٢.٥٧	٠.٧١	٩.٤٤	الخفاف الخارجي (ث)	القوة المميزة بالسرعة زمن اداء المهارة ٣ مرات (ثانية)
٣٥.٧٦	*٩.٧٤	٣.٦٠	٠.٧٣	١٣.٦٦	٠.٦٤	١٠.٠٦	الغطس اسفل الابطع مع خفاف الرجل من الداخل (ث)	
٢٠.٤٩	*٧.٩٨	٢.٥٢	٠.٥٢	١٤.٨٤	٠.٦٦	١٢.٣١	الرمية الخلفية مع خفاف الرجل من الداخل (ث)	
٣٦.٣٦	*٨.٠٠	٣.٤٣	٠.٥٨	٦.٠٠	٠.٩٨	٩.٤٣	الخفاف الخارجي (عدد/٣٠ث)	تحمل السرعة (عدد مرات تكرار المهارة /٣٠ث)
٤٣.٤٠	*٩.٣٩	٣.٢٩	٠.٧٦	٤.٢٩	٠.٥٣	٧.٥٧	الغطس اسفل الابطع مع خفاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ث)	
٣١.٨٢	*٥.٨٨	٢.٠٠	٠.٧٦	٤.٢٩	٠.٤٩	٦.٢٩	الرمية الخلفية مع خفاف الرجل من الداخل (عدد/٣٠ث)	
٥٥.١٠	*١٨.٣٤	٧.٧١	٠.٧٦	٦.٢٩	٠.٨٢	١٤.٠٠	الخفاف الخارجي (عدد/٤٥ث)	تحمل الاداء (عدد مرات تكرار المهارة /٤٥ث)
٤٩.٤٠	*١١.٥٢	٥.٨٦	٠.٨٢	٦.٠٠	١.٠٧	١١.٨٦	الغطس اسفل الابطع مع خفاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)	
٤٢.٤٧	*١٠.٣٣	٤.٤٣	٠.٥٨	٦.٠٠	٠.٩٨	١٠.٤٣	الرمية الخلفية مع خفاف الرجل من الداخل (عدد/٤٥ث)	

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (١٦) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات المهارية الخاصة) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات المهارية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٥.٨٨ الى ١٦.٥٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (٢٠.٤٩% الى ٥٥.١٠%)

مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومتغيرات الاداء المهارى لمجموعة الخفاف في المصارعة الحرة .

حيث تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة موجكا وآخرون Mujika & Others (٢٠٠١) (33) أن تنمية القدرات الحركية الخاصة لها تأثيرا إيجابياً على مستوى الاداء المهارى ، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى فكما تحسنت القدرات الحركية الخاصة ارتفع مستوى الاداء المهارى .

كما يشير والتر غاين Walter Gain (١٩٩١) ان تطبيق المهارات الفنية والخطبية في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الاساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بالحالة التدريبية للمصارع ، لذلك يجب على المدرب ان يعمل على تنمية وتطوير هذه المتغيرات خلال فترات الموسم التدريبي ، وانه يمكن تحليل المهارات التكتيكية للمصارعة من زوايا مختلفة، إلا أن التحليل من زاوية الفعالية يمكننا من فهم جوهرها والمبادئ التعليمية لتنميتها وفعاليتها وينصف المستوى التكتيكي العالي بالنوعية الجيدة لتأدية المهارات التكتيكية في ظروف المباراة الصعبة. (29: ٥)

ويتفق كل من رضا الروبي (٢٠٠٦)، وأحمد عبد العزيز (١٩٩٣) على ان عمليه انتقاء المصارعين تخضع في المقام الاول الى وضع المتطلبات البدنية الوظيفية والمورفولوجية والمهارية والنفسية للمصارعين صغار السن اى المبتدئين باعتبار ان هذه المتطلبات هي مواصفات مناسبة لممارسه رياضه المصارعه ومدى توافر تلك الصفات لدى بعض الناشئين دون سواهم تشير الى توافق قدراتهم مع متطلبات البطولة في المصارعه. (22: ٦٩)، (1: ٣٦)

ويتفق صبرى قطب (٢٠٠٢) ، مسعد محمود (١٩٩٧) ان المصارعة تتطلب كلا من التحمل العضلى الحركى والثابت لتطوير مقدره المصارع على المناوره والاستمرار فى تنفيذ المهارات وكذا احكام القبض على اجزاء جسم المنافس او تثبيت الكتفين. (١٠: ١٩) (٢٦: ٥٣) ويؤكد ريسان خريبط (١٩٩٧) ان تحمل السرعة فى المصارعة يتمثل فى تدريب المصارعين على طفرات الهجوم والحركات المركبة بشكل افضل. (٨: ٤٤٦)

ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٩) أن تحمل السرعة فى المصارعة يعنى انه بالرغم من استمرار المنافسه لفترة طويله نسبيا الا انه يمكن تنفيذ حركات سريعه من آن الى آخر. (١٣: ١٢٥)

ويضيف محمد الروبى (٢٠٠٥) أن تحمل السرعة الخاص بالمصارعه هو قدره على الوقوف ضد التعب فى ظروف العمل العضلى الذى يتطلب ظهور السرعة. (٢١: ١٩٤)

ويستدعى تحمل السرعة المقدره على مجابهه التعب والاستمرار فى الاداء ذو الشده المرتفعه والسرعه العاليه حيث يتفق جرينى وباتى Greene & Party (١٩٩٧) ، مارتن وكوى Martin & Coe (١٩٩٧) ان تحمل السرعة يتطلب المقدره على المقاومه التعب والحفاظ على سرعه الاداء عند التدريب بشدات قريبه من القصى لفترات زمنيه قصيره نسبيا . (32: ١١٦) (٣٣: ١٧٦)

ويشير محمد الروبى (٢٠٠٦) ان المصارعه تتميز بالتغير السريع والمفاجئ فى مواقف الصراع فى مختلف الاوضاع تبعا لحركات المنافس الهجوميه والدفاعيه مما يتطلب قدرات عاليه من القوه المميزه بالسرعه . (٢٢: ٢١١) ويضيف محمد الروبى (٢٠٠٥) ان القوه المميزه بالسرعه تعد ضمن القدرات البدنيه الضروريه لتطوير لياقه المصارع ومن ثم يستطيعه تنفيذ معظم الواجبات الهجوميه والدفاعيه والهجوم المضاد بسرعه وكفاءه عاليه . (٢١: ١٣٠)

ويذكر مسعد محمود (١٩٩٣) ان المصارع لا يحتاج فقط الى القوه القصى ولكن اداء الحركات فى رياضه المصارعه يتطلب اخراج قوه عاليه فى اقل زمن ممكن لارباك الخصم وتشتيت انتباهه وبذلك تصبح (القوه المميزه بالسرعه) ذات اهميه خاصه فى رياضه المصارعه حيث أن الربط بين اخراج القوه العاليه والسرعه الحركيه فى الاداء المهارى اهم ما يميز المصارعين ذوى المستويات العاليه وجميع حركات المصارعه تتطلب القوه المميزه بالسرعه للعضلات المشاركه فى الاداء حيث يجب ان تؤدي حركات المصارعه بالقوه واليسرعه التى يعجز المنافس عن اداء الحركات الدفاعيه لها حيث اثبت علماء المصارعه وجود علاقته بين تطوير القوه المميزه بالسرعه واختصار زمن الخطف اثناء اداء حركات المصارعه وهذا ما يتطلبه الاداء المهارى للمصارع. (25: ٥٩)

ويذكر يحيى الحاوى (٢٠٠٤) ان اتقان اللاعب للمهارات الحركيه وتطوير مستوى ادائها يساهم بدرجة عاليه فى تنفيذ الواجبات الخططيه ويدعم التقه بالنفس ويساعد فى سرعه الوصول للمستويات العاليه. (30: ١٤٣)

ويرى عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) ان الاداء المهارى يتحسن بصوره افضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ويتضمن اهم العضلات العامله ويتم تنميتها بنفس كفيته استخدامها فى المنافسه وبنفس سرعه الحركه واستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقه. (14: ٢٩٥)

ويشير واطسون Watson (١٩٩٣) الى ان تحسين الاداء المهارى للمصارعين يمثل البؤره الرئيسيه التى تعكس مدى التقدم فى المستوى البدنى والخططى للاعب ويعتبر استخدام التدريبات الخاصه والمشابهه لنوع الحركات المستخدمه فى المباراه هو الاسلوب الامثل لتحسين الاداء المهارى للمصارعين. (34: ١١٥)

ويذكر صلاح عسران (١٩٩٦) ومحمد بريقع وايهاب البديوى (٢٠٠٤) ان الاداء المهارى المركب لعب دورا رئيسيا فى فوز المصارع والسيطره على منافسه وكلما زاد اتقان الاداء المهارى كلما زادت فرصه المصارعه فى الفوز. (١١: ٤١) (١٩: ٥٩) ويشير مسعد محمود ، ومحمد الروبى (١٩٩٢) ان اهمية القوه المميزه بالسرعه للمصارعين حيث لا تقل اهميتها عن انواع القوه الاخرى كالقوه القصى وتحمل القوه وهى من الصفات البدنيه الحاسمه فى رياضه المصارعه وتعزز القدرات التنافسيه للمصارع ويجب الاهتمام بالقوه للمصارعين مع تحديد نوع العمل المطلوب للاداء ولا يستطيع المصارع تحقيق الهدف المطلوب خلال التدريب او فى زمن المباراه دون تطوير وتحسين القوه المميزه بالسرعه . (28: ٧٩)

ويذكر محمد ابو الليل (١٩٩٠) ان المصارع يحتاج بشده الى عنصر المرونه لمفاصل الجسم بصفه عامه والعمود الفقرى بصفه خاصه وتساعد المرونه على اكتساب واتقان الاداء المهارى لحركات التقوس والتخلص من المسكات الصعبه والوقايه من الاصابات المختلفه. (20: ١٤)

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا الاستخلاصات:

- في حدود أهداف البحث وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي :
- ١- تحسن القدرات البدنية العامة (قوة القبضة اليمنى واليسرى وقوة العضلات المادة للرجلين والظهر) للمصارعين .
 - ٢- التدريبات المهارية الخاصة بالأداء المهارى أدت إلى تنمية القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) لمجموعة حركات الخطاف قيد الدراسة للمصارعين.
 - ٣- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء المصارعين لمجموعة حركات الخطاف قيد الدراسة.
 - ٤- أن التدريبات المقترحة المشابهة للأداء المهارى بالزميل الايجابي والسلبى أدت إلى تحسن قدرة المصارعين على تحمل زمن المباراة ورفع درجة القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء.

ثانيا التوصيات:

- ١- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة من المصارعين .
- ٢- الاهتمام بالتحمل الخاص للمصارعين في البرامج التدريبية لما لها اثر فعال في حسم المباراة وتحقيق الانجاز .
- ٣- الاهتمام بالتدريبات الخاصة المشابهة للأداء لرفع مستوى اللياقة البدنية للمصارعين .
- ٤- توعية المدربين بأهمية التدريبات مع الزميل السلبى والايجابى فى تنمية عنصر التحمل الاخيرة .الخاص للمصارعين .
- ٥- عقد دورات صف للمدربين حول أهمية القدرات الحركية الخاصة للمصارعين فى الاونة

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد العزيز محمد : دراسه تحليله لبعض المتغيرات المورفولوجيه لانتقاء المبتدئين فى رياضه المصارعه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٢- اشرف حافظ محمود محمد : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، ١٩٩٢ .
- ٣- السيد صديق عوض محمد : تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على اداء مهارتى السقوط على الرجلين ومقصر الرجلين مع الدوران فى المصارعة الحرة ، رساله ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٢ .
- ٤- السيد صديق عوض محمد : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فاعلية مسكة الوسط العكسية فى ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية، رساله دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ .
- ٥- السيد محمد عيسى : اثر برنامج تدريب مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين، رساله دكتوراه الفلسفة فى، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ١٩٩٥ .
- ٦- بسطويسى احمد بسطويسى : اسس ونظريات التدريب الرياضى ، الطبعه الاولى، دار الفكر العربى ، القايره، ١٩٩٩ .
- ٧- حسن عبد السلام محفوظ : دراسة ديناميكية الأداء الفني للمصارعين خلال المباراة، بحث منشور المؤتمر الأول للرياضة فى مصر الواقع والمستقبل ، جامعه أسيوط ، ١٩٩٤ .
- ٨- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات فى على الفسيولوجيا والتدريب الرياضى دار الشروق للنشر والتوزيع عمان الاردن، ١٩٩٧ .
- ٩- صالح عبد الحافظ عبد الجابر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارات السنثير والبرم لدى ناشئى رياضة المصارعة، ٢٠٠٤ .
- ١٠- صبرى على قطب : الاستجابات الانزيميه المصاحبه لتطوير الحمل الخاص ومركباته (تحمل القوه - تحمل السرعه) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين , رساله دكتوراه , كلية التربية الرياضيه للبنين , جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٢ .
- ١١- صلاح محمد عسران : اثر إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية اداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية بالأسكندرية، جامعه الاسكندرية، ١٩٩٦ .
- ١٢- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القايره، ١٩٩٣ .
- ١٣- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القايره، ١٩٩٩ .
- ١٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر ، القايره ، ١٩٩٦ .
- ١٥- على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار ، مجلة علمية، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ١٩٩٣ .
- ١٦- على السعيد ربحان : تأثير برنامج تخصصى بالأثقال على فاعلية الاداء المهارى للمصارعين، ١٩٩٤ .
- ١٧- على السعيد ربحان : الموسوعة العلمية للمصارعين، المنصورة، جامعه المنصورة ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦ .
- ١٨- علي فهمي البيك : أسس ومبادئ التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧ .

- ١٩- محمد جابر بريقع ،
 : التدريب العرضي ، منشأه المعارف ، الاسكندريه، ٢٠٠٤ .
- ٢٠- محمد رزق ابو الليل
 : وضع مستويات معياريه لبعض عناصر اللياقه البدنيه للمصارعين تحت ١٨ سنه ، رساله ماجستير ،كلبه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه، ١٩٩٠ .
- ٢١- محمد رضا الروبى
 : مبادئ تدريب المصارعة الحرة الاداء الفنى للحركات، الطبعة الاولى، ماهى لخدمات الكمبيوتر الاسكندرية، ٢٠٠٥ .
- ٢٢- محمد رضا حافظ الروبى
 : مبادئ رياضه المصارعه ، الطبعة الاولى ، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الاسكندريه ، ٢٠٠٦ .
- ٢٣- محمد صبحي حسانين ،
 : موسوعة التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢٤- محمود السيد احمد بيومى
 : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، ٢٠١٠ .
- ٢٥- مسعد علي محمود
 : دراسة تحليلية لبرنامج التدريب بالانقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، العدد ١٦، ١٩٩٣ .
- ٢٦- مسعد علي محمود
 : المدخل الى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، ١٩٩٧ .
- ٢٧- مسعد على محمود
 : التدريب بالانقال للمصارعى المستويات القمية، ٢٠٠٧ .
- ٢٨- مسعد على محمود،
 : وضع مستويات معياريه لنتائج بعض الصفات البدنيه الخاصه لدى لاعبي المصارعه اليونانيه الرومانيه ، مجله بحوث التربيه الرياضيه ، المجلد العاشر، ١٩٩٢ .
- ٢٩- والتر غاين
 : موضوعات مختارة من المصارعة ، اشراف لوتر كامب ، ترجمة يورغسلايف ، د لوتر كامب ، تدقيق محمد عبده الحماحمي ، المعهد العالي الألماني للتربية البدنية ، بلانبرنج، مخصص للطلبة الأجانب باللغة العربية ، ١٩٩١ م .
- ٣٠- يحيي السيد الحاوي
 : الموهبه الرياضيه والابداع الحركى ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق، ٢٠٠٤ .
- ثانيا: المراجع الاجنبية:
- 32- Greene, L.S.& Pate, R.R. : Training for young distance runners, human kinetics, champaign, I.L., (1997)
- 33- Martin, D.E. & Coe, P.N., : Better training for distance runners, 2nd, ed., human kinetics, champaign, I.L.(1997)
- 34- Watson. S. : .physical fitness and athletic performance, long man co., London1993

ملخص البحث

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بمستوى اداء بعض حركات مجموعة الخطاف للاعبى المصارعة الحرة ، كما اشتملت عينة البحث على (٢٦) مصارع . اجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٢) مصارع ، واجريت الدراسة الأساسية على (١٤) مصارع . تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (٧) مصارعين والآخرى ضابطة وقوامها (٧) مصارعين . ومن أهم نتائج البحث يوجد تحسن فى القدرات البدنية العامة (قوة القبضة اليمنى واليسرى وقوة العضلات المادة للرجلين والظهر) للمصارعين . وأن التدريبات المهارية الخاصة بالاداء المهارى أدت إلى تنمية القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) لمجموعة حركات الخطاف قيد الدراسة للمصارعين ، كما أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى أداء المصارعين لمجموعة حركات الخطاف قيد الدراسة. وأن التدريبات المقترحة المشابهة للاداء المهارى بالزميل الايجابى والسلبى أدت إلى تحسن قدرة المصارعين على تحمل زمن المباراه ورفع درجة القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء.

Abstract

The research aims to identify the effect of a proposed training program to develop some kinetic abilities of the level of performance of some movements of the hook group for free wrestling players, as the research sample included (26) wrestlers. The pilot study was conducted on (12) wrestlers, and the basic study was conducted on (14) wrestlers. They were randomly divided into two groups, one of which was experimental and consisted of (7) wrestlers and the other was composed of (7) wrestlers. Among the most important results of the research there is an improvement in general physical abilities (the strength of the right and left fists and the muscle strength of the material for the legs and back) of the wrestlers. And that the skillful exercises for the skillful performance led to the development of the special kinetic abilities (the force distinguished by the speed, the bearing speed, the bearing performance) for the group of hook movements under study for the wrestlers, and the proposed training program led to the improvement of the level of performance of the wrestlers for the group of hook movements under study. And that the proposed exercises similar to the skillful performance in the positive and negative teammates led to the improvement of the wrestlers ability to endure the match time and raise the degree of strength distinguished by .speed, bearing speed, endurance performance

