

"تنمية سرعة أداء مهارات السقوط على رجل واحدة وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبي المستويات العليا فى المصارعة الحرة للهواة"

أ د / أشرف محمود حافظ

أ د / هيثم أحمد ابراهيم

أ د / أحمد السيد عشاوي

الباحث / وصال عبد الواحد احمد قرطام

قام الباحث بهذه الدراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة أداء مهارات السقوط على رجل واحدة والتعرف على تأثير البرنامج على مستوى فاعلية الأداء للمصارعين اصحاب المستويات العليا فى المصارعة الحرة للهواة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدى على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الثانية) تحت ١٧ سنة والبالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً ايجابياً على سرعة الأداء والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والقوة القصوى والمرونة ومستوى الأداء الهجومي لدى أفراد عينة البحث.

Abstract

Performance Speed development of leg offence skills and its effect on the offensive performance level for High level wrestlers

Wesal abed elwahedAhmedkortam

The researcher conducted this study with the aim to design a training program for the development of Performance Speed of one leg drop skills and its effect on the offensive performance level for wrestlers .the researcher used the experimental method using the experimental design with pre and post measurements on two groups (control and experimental).The research sample was chosen intentionally form the players of Menoufia area team (Second Phase) under the ١٧-year consisting of ٢٠ wrestlers. The proposed training Program had positive impact on the development of physical variables Performance speed , motor speed, speed of response , Strength characterized with speed , Agility, Maximum Strength , Flexibility , of the experimental group.

تنمية سرعة أداء مهارات السقوط على رجل واحدة وتأثيرها على فاعلية الاداء للاعبي المستويات العليا في المصارعة الحرة للهواة"

أ د / أشرف محمود حافظ

أ د / هيثم أحمد ابراهيم

أ د / أحمد السيد عشاوي

الباحث / وصال عبد الواحد احمد قرطام

* المقدمة ومشكلة البحث

لقد حققت رياضة المصارعة في السنوات الأخيرة إنجازات كبيرة سواء كان ذلك على المستوى العالمي أو الأولمبي ولكي نحافظ على هذه الإنجازات يجب الاهتمام بالأداء المهارى ومحاولة الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات المهارية والخطية وذلك في ظل تعديلات بعض مواد القانون.(٢: ١٥٣)

وتعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما لكل نشاط رياضي إذ أن عملية التدريب الرياضى بمفردها لا تنطوى على إى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق ما يمكن من مستوى فى المنافسة الرياضية وفى هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهى إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب.(٥ : ٣٠)

يرى **عصام عبد الخالق (١٩٩٢م)** أن سرعة الأداء تعد من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ، ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغير السريع لظروف المنافسة.(١٧: ١٠٦)

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)** إلى أن سرعة الأداء هي عبارة عن سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو أداء الحركات المركبة.(١٩: ١٥٣)

ويذكر **ديك فرانك Dick Frank (١٩٩٢م)** أن سرعة الأداء الحركية هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.(٢٧: ١١٩)

ويرى **ماتيفيف Matveyv (١٩٨٢م)** أن سرعة الأداء الحركي لا تظهر في صورتها بل مشروطة دائما بالقدرات الأخرى مثل القوة والتوافق والتحمل حيث تكتسب سرعة الأداء مكوناتها المختلفة معتمدة على خصوصيات تحديد السرعة في النشاط الرياضي.(٢٨: ١٩٣)



ويؤكد عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أنه لتحقيق إنجاز ملموس في سرعة الأداء الحركي فإنه ينبغي تنمية القوة والقدرة والمرونة وتحمل السرعة وتنمية القدرة على زيادة السرعة تدريجيا بالإضافة إلى طريقة الأداء الفني الصحيح للمهارات المختلفة. (١٦ : ١٩٤)

ويؤكد محمد الروبي (٢٠٠٥م) أن مجموعة حركات السقوط على الرجلين تحتل مكانة هامة وأساسية في الأداء الفني للمصارعة الحرة فالمصارع الذي يجيد تنفيذ تلك المجموعة بمهارة كافية يستطيع أن يفاجئ منافسه ويحرز تفوقا مبكرا عليه وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه في اغلب الأحيان. (٢١ : ١٠)

يؤكد محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) على ضرورة الاهتمام بحركات السقوط على الرجلين اهتماما خاصا وذلك لأهمية هذه الحركات للمصارع لكي يسجل أكبر عدد من النقاط في وقت مبكر من المباراة وكذا امتلاك المبادرة الهجومية مما يربك المنافس ويتم التفوق عليه واحراز الفوز المبكر. (٢١ : ١٠)

ويشير جمال علاء الدين (١٩٨١م) إلى أنه يقصد بفاعلية الأداء المهارى أو فاعلية التكتيك الرياضى انها درجة قرب وتمائل الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية ومثالية (٥ : ٢١)

وتتبلور مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحث للمصارعة الحرة كالأعب دولى وحصوله على العديد من البطولات العالمية والافريقية والدولية ، وايضا من خلال تدريب الفريق القومى للمصارعة الحرة وايضا عدد من الفرق والاندية فى مصر وجد وايضا من خلال دراسة تحليلية لبطولة اولمبياد لندن للمصارعة الحرة وجد ان السقوط على رجل واحدة قد حصل على نسبة ٣٧% من مجموع الحركات، وهذا ما دعا الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير سرعة أداء مهارات السقوط على رجل واحدة أملا فى سرعة الدخول فى مجال المنافس وبالتالي إما أن يحصل على نقاط فنية أو يضع المنافس فى وضع سلبي نتيجة سرعة اداء وتكرار السقوط على الرجل .

*أهداف البحث:

تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء لمهارات السقوط على الرجل بهدف:-

١- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية المؤثرة فى سرعة الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوي فاعلية الاداء لدى أفراد المجموعة التجريبية.

*فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى فاعلية الأداء في اتجاه القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي لصالح المجموعة التجريبية

*مصطلحات البحث

سرعة الأداء

هي القدرة على تحقيق متطلبات الواجب الحركي في اتجاه محدد بأقل زمن ممكن. (٣٠)(٣١)

مهارات السقوط على الرجلين

هي عبارته عن مجموعه من الحركات في المصارعه الحرة ينفذها المصارع ضد منافسه بتطويق رجل واحده او رجلي المنافس وذلك لتقليل إرتكازه والسيطره الكامله عليه حتي يتمكن من تنفيذ الحركات ذات الأداء الفني العالي فأحرار اكبر عدد من النقاط الفنيه أو تحقيق لمس الكتف. (٢٢ : ٥٩)

فاعلية الأداء

يقصد بفاعلية الأداء المهارى أو فاعلية التكتيك الرياضى انها درجة قرب وتمائل الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية ومثالية (٥ : ٢١)

*الدراسات السابقة:

١- قام صبرى على قطب (١٩٩٧م) (١٣) بدراسة بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح للتدريب بالنقل على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) وفاعلية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٤٢) مصارع مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال فى تنمية الصفات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين.

٢- قام محمد رضا الروبى (١٩٩٨م) (٢٣) بدراسة بعنوان "تصميم جهاز مقترح لقياس زمن رد الفعل الخاص بحركات الذراعين والرجلين وزمن مسك الرجل للاعبى المصارعة الحرة للهواه بهدف تصميم جهاز مقترح لقياس زمن رد الفعل الخاص بحركات الذراعين والرجلين وزمن مسك الرجل للاعبى المصارعة الحرة للهواه واستخدم الباحث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) واشتملت

عينة البحث على (٤٠) مصارعا واسفرت النتائج إلى استخدام الجهاز المقترح لقياس زمن رد الفعل الخاص بحركات الذراعين والرجلين وزمن مسك الرجل للاعبى المصارعة الحرة للهواه.

٣- قام السيد صديق عوض محمد (٢٠٠٢م) (٤) بدراسة بعنوان "تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتى السقوط على الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران فى المصارعة الحرة" بهدف التعرف على تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء المهارتين قيد البحث واستخلاص معدلات التنبؤ للمهارتين بدلالة مكونات اللياقة الخاصة المختارة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٤٥) مصارعا مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبى ايجابيا على مستوى أداء المصارعين الناشئين فى المهارتين و تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

٤- قام محمد محمد عمر (٢٠١١م) (٢٥) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج للتوازن العضلى على مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة بالمدارس العسكرية الرياضية" بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج التوازن العضلى للعضلات العاملة والمقابلة لمهارات السقوط على الرجلين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين واسفرت النتائج إلى أن البرنامج أثر تأثرا ايجابيا على مستوى الأداء المهارى لمهارات السقوط على الرجلين.

٥- قام ويتلى (Whitley) (١٩٩٢م) (٢٩) وأخرون بدراسة بعنوان "العلاقة بين زمن رد الفعل وزمن الحركة بين المصارعين" بهدف دراسة تأثير زمن رد الفعل وزمن الحركة على الاستجابة الحركية لحركات المصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٦) مصارع واسفرت النتائج إلى أن زمن الحركة لعب دورا مهما أكثر من زمن رد الفعل فى الاستجابة الحركية.

*إجراءات البحث

١- المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدى على مجموعتين (تجريبية وضابطة).

٢- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة المنوفية (المرحلة الثانية) تحت ١٧ سنة موسم (٢٠١٧م/٢٠١٨م) والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة، حيث بلغ مجتمع البحث ٣٠ مصارعا تم اختيار (١٠) مصارعين لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، وبذلك تم تطبيق الدراسة الأساسية على (٢٠) مصارعا وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحداها تجريبية



والأخرى ضابطة بواقع عشرة مصارعين لكل مجموعة ، وجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (النمو - البدنية - الأداء المهارى).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (النمو - المتغيرات البدنية) ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
السن	السنة	١٦.١٣	٠.٧٨	١٦	٠.٢٤-
الطول	سم	١٦٣.٤	٤.٢٦	١٦٥	٠.٤٢-
الوزن	كجم	٦٣.٥	٨.٣٤	٦١.٥	١.٢
العمر التدريبي	السنة	٤.٢	٠.٧٦	٤	٠.٣٦-
السرعة	سرعة الأداء	٤.٦٣	٠.٦٧	٥	٠.٥٩
	السرعة الحركية	١.٣٣	٠.٠٦	١.٣٣	٠.٣١-
	سرعة الاستجابة	٠.٢٧	٠.٠٤	٠.٢٨	٠.٦٨-
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	١٢.٧٧	٠.٣٨	١٢.٧	٠.٢٨
الرشاقة	الثانية	١٣.٠١	٠.٣٧	١٣.٠٥	٠.٢١-
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	٩٧.٧٣	٥.٨٨	٩٨	٠.٢٩-
	قوة القبضة يسرى	١٠٠.٤٣	٤.١١	١٠٠	٠.٦٦-
	قوة عضلات الرجلين	١١٨.٣	٥.٢٧	١١٩.٥	٠.٠٢
	قوة عضلات الظهر	٩٥.٤٣	٥.٤٢	٩٥.٥	٠.٤٥
المرونة	سم	٤٧.٢	٤.٥٣	٤٧.٥	٠.٠٧

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء في متغيرات النمو والبدنية انحصرت بين (٣+ ، ٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات مستوى الأداء الهجومي ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
النقاط المستحقة	نقطة	٥.٣٣	٠.٧١	٥	٠.٥٩ -
عدد مهارات السقوط خلال المباراة	تكرار	١٤.٦	١.١٩	١٥	٠.٣٢ -
عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية	تكرار	٤.٩٧	٠.٩٣	٥	٠.٤٩ -

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الالتواء في المتغيرات الأداء الهجومي انحصرت بين (٣-، ٣+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في متغيرات (النمو - البدنية) للمجموعتين (التجريبية / الضابطة)

$$ن=١٠=٢=١٠$$

(ت)	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٥٥٧	٠.٨٢	١٦	٠.٧٩	١٦.٢	السنة	السن
٠.٩٣١	٥.٣٢	١٦٢.٥	٣.٦٦	١٦٤.٤	سم	الطول
٠.٢٩٧	٩.٠٨	٦٣	٨.٩٩	٦١.٨	كجم	الوزن
٠.٢٦٨	٠.٩٢	٤.٢	٠.٧٤	٤.١	السنة	العمر التدريبي
٠.٣١٨	٠.٧	٤.٦	٠.٧١	٤.٥	التكرار	سرعة الأداء
٠.٦٦٨	٠.٥٥٧	١.٣٣	٠.٠٦٤	١.٣١	الثانية	السرعة الحركية
٠.٦٦١	٠.٠٤٢	٠.٢٧	٠.٠٣٩	٠.٢٦	الثانية	سرعة الاستجابة
٠.٢٤٦	٠.٣٦	١٢.٧٤	٠.٤٢	١٢.٧٨	الثانية	القوة المميزة بالسرعة
٠.٧٤	٠.٣٥	١٣.٠٨	٠.٤٤	١٢.٩٤	الثانية	الرشاقة
٠.٣٢٣	٧.٣٧	٩٧.٥	٤.٨٦	٩٨.٤	باوند	قوة القبضة اليمنى
٠.٧٢٦	٤.٨٤	٩٩.٦	٣.٧١	١٠١	باوند	قوة القبضة يسرى
١.٠٥	٥.٨٢	١١٨.٩	٣.٧٥	١١٦.٦	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٦٥٨	٦.٧٥	٩٦.٤	٤.٥٩	٩٤.٧	كجم	قوة عضلات الظهر
٠.٧٢٣	٤.٨٣	٤٨.٧	٤.٤٤	٤٧.٢	سم	المرونة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٠١)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في متغيرات النمو والبدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها في
متغيرات مستوى الأداء الهجومي للمجموعتين (التجريبية / الضابطة)

$$n=10=2$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٠		المجموعة الضابطة ن=١٠	
		ع±	س	ع±	س
النقاط المستحقة	نقطة	٥.٢	٠.٧٩	٥.٥	٠.٧١
عدد مهارات السقوط خلال المباراة	تكرار	١٤.٢	١.٣٢	١٥	١.٠٦
عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية	تكرار	٤.٨	١.٠٣	٥.٢	٠.٧٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٠١)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في متغيرات الأداء الهجومي مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية .
الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات.

١ . المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت المهارة قيد البحث في حدود ما توافرت للباحث وذلك بغرض التعرف على الأساليب والطرق التدريبية المختلفة لمهارة السقوط على رجل واحدة قيد البحث، وايضا الاستفادة منها في كيفية وضع البرنامج .
٢ . استمارة استبيان .

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء في مجال متغيرات الدراسة من خلال الاتصال والمقابلات الشخصية لإبداء الرأي في متغيرات البرنامج والتدريبات الموضوعة وتحديد عناصر اللياقة البدنية الأكثر تأثيراً في سرعة الأداء وتحديد الاختبارات المناسبة لقياسها ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١/١٢م إلي ٢٠١٨/٢/٧م ، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب مع رأي الخبراء .

٣-الاختبارات المستخدمة في البحث.

اختبار سرعة الأداء للسقوط على الرجلين - اختبار السرعة الحركية للسقوط على الرجلين .
اختبار سرعة الاستجابة للسقوط على الرجلين . اختبار القوة المميزة بالسرعة للسقوط على الرجلين .
اختبار الرشاقة للسقوط على الرجلين . اختبار القوة القصوى (اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى -
اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر) - اختبار مرونة (ثنى الجذع أماما من الوقوف)
*اختبار مستوى الأداء الهجومي (عن طريق مباراة تجريبية مشروطة يتم الصراع فيها من خلال
مهارات السقوط على رجل واحدة فقط ويتم فيها تسجيل النقاط المستحقة في نهاية المباراة، وعدد
مهارات السقوط على رجل واحدة خلال المباراة، وعدد مهارات السقوط التي أدت إلى الحصول على
نقاط فنية).

٤- الأجهزة المستخدمة في البحث.

ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام- ريستاميتير لقياس الأطوال لأقرب
سنتيمتر- مسطرة مدرجة لقياس المرونة- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية
ولأقرب ٠.٠١ من الثانية - ساعة بولر - بساط مصارعة- شواخص مصارعة متعددة الأوزان .
جهاز قياس السرعة الحركية . جهاز قياس سرعة الاستجابة . المانوميتر لقياس قوة القبضة .
ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين
٥- استمارة تسجيل البيانات.

*البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية :

- قام الباحث بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود علم الباحث.
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في مجال تدريب رياضة المصارعة.
- مقابلة والاتصال بالخبراء في مجال المصارعة.

-الهدف الرئيسي للبرنامج

- تطوير سرعة أداء مهارة السقوط على رجل واحدة عن طريق تنمية المتغيرات البدنية الأكثر
تأثيراً في سرعة الأداء للمصارعين

-أسس وضع البرنامج

- أ- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية .
- ب- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية .
- ج- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعيينة المختارة .
- د- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .

ه الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية .

و- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة .

ز- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج التدريبي

محددات البرنامج التدريبي

سوف يتم تنفيذ البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات وقد تم تحديد مدة

تطبيق البرنامج بـ (١٢ أسبوع) بواقع (٤ وحدات) تدريبية في الأسبوع

- عدد وحدات البرنامج العام (٤٨ وحدة)

- زمن الوحدة (١٢٠ق)

واستغرق الزمن الكلي للبرنامج (٥٧٦٠ ق) أي (٩٦ ساعة)

- طرق التدريب المستخدمة

(التدريب الفترى منخفض الشدة - التدريب الفترى مرتفع الشدة - التدريب التكرارى)

- تشكيل حمل التدريب مرفق (٥)

استخدم الباحث الطريقة التوجيهية فى تشكيل الحمل خلال فترات البرنامج حيث استخدم

الباحث:

✓ التشكيل (١-٢)، (١-١)

- تحديد شدة الأحمال التدريبية:

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج حيث بلغت الشدة

القوى (٩٥ - ١٠٠%)، الشدة الأقل من القوى (٨٥ - ٩٤%)، الشدة المرتفعة (٧٥ -

٨٤%)، الشدة المتوسطة (٦٥ - ٧٤%)، والشدة المنخفضة (٥٠ - ٦٤%).

- تقنين شدة الأحمال التدريبية:

تم تقنين شدة الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض، بتطبيق المعادلة التالية: النبض

المستهدف للتدريب THR : (١ : ٢٣٥)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

(الحمل الأقصى) نسبه ٩٥ : ١٠٠٪ معدل نبضه من ١٩٧ : ٢٠٤ ن/ق

(الحمل الأقل من الأقصى) نسبه ٨٥ : ٩٤٪ معدل نبضه من ١٨٣ : ١٩٦ ن/ق

(الحمل المرتفع) نسبه ٧٥ : ٨٤٪ معدل نبضه من ١٦٩ : ١٨٢ ن/ق

(الحمل المتوسط) نسبه ٦٥ : ٧٤٪ معدل نبضه من ١٥٦ : ١٦٨ ن/ق

أجزاء الوحدة التدريبية

تتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الآتية حسب الترتيب [الإحماء بنسبة ١٥٪ ثم الجزء الرئيسي بنسبة ٨٠٪ ويشمل (المهارى ثم البدنى) ثم الختام بنسبة ٥٪

١-الإحماء

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة اللاعب من جميع النواحي للجزء الرئيسي من الوحدة والعمل على إكساب العضلات المرنة والمطاطية اللازمة والعمل على رفع درجة حرارة الجسم والإعداد والتهيئة للمهارات الحركية.

الجزء الرئيسي ويرتب كالتالى (التدريب المهارى - الإعداد البدنى)

٢-التدريب المهارى

يحتوى هذا الجزء من الوحدة على التدريبات الخاصة بتنمية سرعة الأداء لمهارات السقوط على الرجلين عن طريق أداء المهارة بأقصى سرعة وبعد الاستماع لمثير وتكون فترة الدوام قصيرة مع التدريب على السرعة الحركية للمهارات باستخدام الأساتيك المطاطة والكور الطبية ورداء الأثقال وطوق اثقال اليدين والرجلين وطاقرات الاثقال على شواخص مختلفة الأوزان ومع لاعبين مختلفة الأوزان وعلى المباريات التنافسية

٣-الإعداد البدنى

ويتضمن هذا الجزء على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالوحدة التدريبية وتتضمن عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى سرعة الأداء الخاصة بالمصارعة عن طريق الأداء بأقصى سرعة وبعد الاستماع لمثير وتكون فترة الدوام قصيرة عن طريق تمرينات المقاومة والتدريبات الخاصة الفردية والزوجية والتدريبات التنافسية والتي تتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار الحركي وفى بداية هذا الجزء يتم تطوير سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للمصارع.

٤-الختام

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها

الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدين ، وذلك من يوم ١٢ / ٢ / ٢٠١٨م : ٢٥ / ٢ / ٢٠١٨م.

الهدف من هذه الدراسة

-التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وصلاحيه الأجهزة والأدوات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها ومدى مناسبة المكان.

-تحديد الزمن اللازم لعملية القياس والزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.

-التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات وترتيب سيرها ومدى ملائمتها للمرحلة السنوية.

وتم التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث وكذلك الأدوات ومكان إجراء القياسات ، بالإضافة إلى التأكد من إمام المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات لتلافي أخطاء القياس.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

١- صدق الاختبار

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة من خارج عينة البحث الأصلية وأخرى مميزة (الاستطلاعية) من ١٢ : ١٥ / ٢ / ٢٠١٨ وبلغ عدد كل مجموعة (١٠) مصارعين.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين

(المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث ن ١

ن=٢ = (١٠)

(ت)	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		السرعة	
*٣.٢١	٠.٤٧	٤	٠.٠٦٣	٤.٨	التكرار	سرعة الأداء	السرعة
*٢.٦٨	٠.٢١	١.٥٤	٠.٠٦	١.٣٥	الثانية	السرعة الحركية	
*٣.٤١	٠.٠١	٠.٣٤	٠.٠٤	٠.٢٩	الثانية	سرعة الاستجابة	
*٥.٥٩	٠.١٦	١٣.٥٢	٠.٣٩	١٢.٧٨	الثانية	القوة المميزة بالسرعة	
*٤.٦٢	٠.١٥	١٣.٥٤	٠.٣٣	١٣.٠١	الثانية	الرشاقة	
*٢.٧٣	٢.٨٢	٩١.٨	٥.٧٢	٩٧.٣	باوند	قوة القبضة اليمنى	١٠

*٣.٨٩	٤.٢٨	٩٣.٥	٤	١٠٠.٧	باوند	قوة القبضة يسرى
*٥.٤٦	٤.٤	١٠٦.٥	٦.٠٤	١١٩.٤	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٥.١٩	٢.١٣	٨٦.١	٥.١٢	٩٥.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
*٥.٢٧	١.٦٦	٣٨.١	٤.٢٤	٤٥.٧	سم	المرونة

قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)
يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات .

جدول (٧)

(المميزة وغير المميزة) في مستوى الأداء الهجومي قيد البحث ن ١

$$n=2 = (١٠)$$

(ت)	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٤.٣٠٣	٠.٥٧	٤.١	٠.٦٧	٥.٣	نقطة	النقاط المستحقة
*٦.٠٦٣	٠.٥٧	١٢.١	١.١٧	١٤.٦	تكرار	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
*٣.٦٦٩	٠.٥٢	٣.٦	٠.٩٩	٤.٩	تكرار	عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية

قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات .

٢- ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على عينة الاستطلاعية المكونه من (١٠) مصارعين وذلك أيام ٢٤، ٢٥/٢/٢٠١٨م بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية ن= (١٠)

ر	تطبيق ثانى		تطبيق أول		وحدة القياس	المتغيرات	السرعة
	ع±	س	ع±	س			
*٠.٧٤٥	٠.٤٧	٥	٠.٠٦٣	٤.٨	التكرار	سرعة الأداء	
*٠.٩٨٦	٠.٠٦	١.٣٢	٠.٠٦	١.٣٥	الثانية	السرعة الحركية	
*٠.٨٢٣	٠.٠٣	٠.٢٩	٠.٠٤	٠.٢٩	الثانية	سرعة الاستجابة	

*.٩٩١	٠.٣٧	١٢.٦	٠.٣٩	١٢.٧٨	الثانية	القوة المميزة بالسرعة	القوة القصورى
*.٨٣٩	٠.٣٢	١٢.٩	٠.٣٣	١٣.٠١	الثانية	الرشاقة	
*.٩٩٢	٥.٤٦	٩٨.٤	٥.٧٢	٩٧.٣	باوند	قوة القبضة اليمنى	
*.٩٦٩	٣.٤٩	١٠.٢	٤	١٠٠.٧	باوند	قوة القبضة يسرى	
*.٩٥٥	٥.٤٦	١٢١.٤	٦.٠٤	١١٩.٤	كجم	قوة عضلات الرجلين	
*.٩٧	٤.٣٢	٩٧	٥.١٢	٩٥.٢	كجم	قوة عضلات الظهر	
*.٩٨٤	٣.٨٩	٤٦.٧	٤.٢٤	٤٥.٧	سم	المرونة	

قيمة "ر" الجدولية (٠.٦٣٢) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٨) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار مستوى الأداء الهجومى للعينة الاستطلاعية

ن= (١٠)

ر	تطبيق ثانى		تطبيق أول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*.٧٨١	٠.٥٣	٥.٥	٠.٦٧	٥.٣	نقطة	النقاط المستحقة
*.٩٤٨	٠.٩٢	١٤.٨	١.١٧	١٤.٦	تكرار	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
*.٩٢٤	٠.٧٤	٥.١	٠.٩٩	٤.٩	تكرار	عدد مهارات السقوط التى حصلت على نقاط فنية

قيمة "ر" الجدولية (٠.٦٣٢) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٩) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

القياسات القبلية : أجريت القياسات القبلية بتاريخ ٢٦/٢/٢٠١٨ م : ١/٣/٢٠١٨ م لافراد عينة البحث.

-تنفيذ البرنامج : تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢/٣/٢٠١٨ م : ٢٤/٥/٢٠١٨ م

-القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ٢٥ : ٢٨/٥/٢٠١٨ م بنفس شروط ومواصفات القياس القبلى وبنفس المكان .

المعالجات الإحصائية:

وقد استعان الباحث فى معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء
- معامل الارتباط - معامل ايتا² - اختبار دلالة الفروق (ت) - نسبة التحسن
عرض ومناقشة النتائج:

أولاً عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي)

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن = ()

(١٠)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		
*٩.٧٩٨	٠.٥٧	٦.١	٠.٧١	٤.٥	سرعة الأداء	السرعة
*٢١.٨٥٣	٠.٠٨	١.١٣	٠.٠٦٤	١.٣١	السرعة الحركية	
*٩.٧٩٦	٠.٠٢	٠.١٩	٠.٠٣٩	٠.٢٦	سرعة الاستجابة	
*٢٥.٨٠٧	٠.٤٨	٩.٤	٠.٤٢	١٢.٧٨	القوة المميزة بالسرعة	القوة القصوى
*٢١.٦٢٤	٠.٦٣	٩.٥	٠.٤٤	١٢.٩٤	الرشاقة	
*١٨.٨٨٤	٥.٧٤	١٠٧.٥	٤.٨٦	٩٨.٤	قوة القبضة يمنى	
*١٠.٣٩٩	٢.٥١	١١١.١	٣.٧١	١٠١	قوة القبضة يسرى	
*٢٠.٥٩٦	٣.٥٧	١٢٨.٩	٣.٧٥	١١٦.٦	قوة عضلات الرجلين	
*٢٢.٢٤٩	٣.٥٦	١٠٥.٧	٤.٥٩	٩٤.٧	قوة عضلات الظهر	
*١١.٣٨٩	٢.٨٩٨	٥٤.٢	٤.٤٤	٤٧.٢	المرونة	

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي)

للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي = ن

(١٠)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*١٣.٤٧٧	١.١	١٠.٩	٠.٧٩	٥.٢	النقاط المستحقة
*١٦.١١٢	٠.٩٥	٢٠.٣	١.٣٢	١٤.٢	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
*١٠.١٣٦	٠.٩٥	١٠.٣	١.٠٣	٤.٨	عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي)

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن = (١٠)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*٤.٥٨٣	٠.٤٨	٥.٣	٠.٧	٤.٦	سرعة الأداء
*١٥.٥١	٠.٠٦	١.٢٤	٠.٠٥٧	١.٣٣	السرعة الحركية
*٥.٧٥	٠.٠٣١	٠.٢٥	٠.٠٤٢	٠.٢٧	سرعة الاستجابة
*٨.٠١٥	٠.٣٨	١١.٧٦	٠.٣٦	١٢.٧٤	القوة المميزة بالسرعة
*١٢.١٤٧	٠.٤٩	١٢.٣١	٠.٣٥	١٣.٠٨	الرشاقة
*٨.٥١	٦.٨١	١٠٠.١	٧.٣٧	٩٧.٥	قوة القبضة يميني
*٤.٣٩	٣.٩٨	١٠١.١	٤.٨٤	٩٩.٦	قوة القبضة يسرى
*١٦	٥.٦٣	١٢٢.١	٥.٨٢	١١٨.٩	قوة عضلات الرجلين
*١١.٢٢٥	٦.٣٧	٩٩.٢	٦.٧٥	٩٦.٤	قوة عضلات الظهر
*٤.١١٨	٤.١٨	٥٠.١	٤.٨٣	٤٨.٧	المرونة

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي / البعدي)

للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الهجومي ن =

(١٠)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*٢.٧١٤	٠.٥٧	٦.١	٠.٧١	٥.٥	النقاط المستحقة
*٤.٣٣٣	٠.٨٢	١٦.٣	١.٠٥	١٥	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
*٦	٠.٦٧	٦	٠.٧٩	٥.٢	عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية الضابطة في المتغيرات البدنية ن = ١ = ٢ =

(١٠)

(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	التربية
	ع±	س	ع±	س		
*٣.٣٩٤	٠.٤٨	٥.٣	٠.٥٧	٦.١	سرعة الأداء	١٠
*٣.٩٧٤	٠.٠٦	١.٢٤	٠.٠٨	١.١٣	السرعة الحركية	
*٤.٤٧	٠.٠٣١	٠.٢٥	٠.٠٢	٠.١٩	سرعة الاستجابة	
*١٢.٠٩٧	٠.٣٨	١١.٧٦	٠.٤٨	٩.٤	القوة المميزة بالسرعة	
*١١.٢٠٢	٠.٤٩	١٢.٣١	٠.٦٣	٩.٥	الرشاقة	
*٢.٦٢٨	٦.٨١	١٠٠.١	٥.٧٤	١٠٧.٥	قوة القبضة اليمنى	

*٦.٧١٢	٣.٩٨	١٠١.١	٢.٥١	١١١.١	قوة القبضة يسرى
*٣.٢٢٦	٥.٦٣	١٢٢.١	٣.٥٧	١٢٨.٩	قوة عضلات الرجلين
*٢.٨١٥	٦.٣٧	٩٩.٢	٣.٥٦	١٠٥.٧	قوة عضلات الظهر
*٢.٥٥١	٤.١٨	٥٠.١	٢.٨٩٨	٥٤.٢	المرونة

قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الهجومي ن = ١

ن = ٢ = (١٠)

(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*١٢.٢٥٨	٠.٥٧	٦.١	١.١	١٠.٩	النقاط المستحقة
*١٠.٠٧٠	٠.٨٢	١٦.٣	٠.٩٥	٢٠.٣	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
*١١.٧٢٧	٠.٦٧	٦	٠.٩٥	١٠.٣	عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية

قيمة (ت) الجدولية (١.٧٤٣) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١٥)

قيمة تأثير البرنامج "إيتا^٢" ونسبة التحسن بين القياس

(القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن = (١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		معامل إيتا ^٢	نسبة التحسن	في اتجاه
	ع±	س	ع±	س			
سرعة الأداء	٠.٧١	٦.١	٠.٥٧	٦.١	٠.٩١	٪٣٥.٥٦	البعدي
السرعة الحركية	٠.٠٦٤	١.٣١	٠.٠٠٨	١.١٣	٠.٩٨	٪١٣.٧٤	البعدي

البعدي	٢٦.٩٢%	٠.٩١	٠.٠٢	٠.١٩	٠.٠٣٩	٠.٢٦	سرعة الاستجابة
البعدي	٢٦.٤٥%	٠.٩٩	٠.٤٨	٩.٤	٠.٤٢	١٢.٧٨	القوة المميزة بالسرعة
البعدي	٢٦.٥٨%	٠.٩٨	٠.٦٣	٩.٥	٠.٤٤	١٢.٩٤	الرشاقة
البعدي	٩.٢٥%	٠.٩٨	٥.٧٤	١٠٧.٥	٤.٨٦	٩٨.٤	قوة القبضة اليمنى
البعدي	١٠%	٠.٩٢	٢.٥١	١١١.١	٣.٧١	١٠١	قوة القبضة اليسرى
البعدي	١٠.٥٥%	٠.٩٨	٣.٥٧	١٢٨.٩	٣.٧٥	١١٦.٦	قوة عضلات الرجلين
البعدي	١١.٦٢%	٠.٩٨	٣.٥٦	١٠٥.٧	٤.٥٩	٩٤.٧	قوة عضلات الظهر
البعدي	١٤.٨٣%	٠.٩٤	٢.٨٩٨	٥٤.٢	٤.٤٤	٤٧.٢	المرونة

القوة القصوى

تشير نتائج جدول (١٦) إلى أن قيمة (إيتا^٢) تراوحت بين (٠.٩١ ، ٠.٩٩) مما يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية و نسبة التحسن تراوحت بين (٩.٢٥% ، ٣٥.٥٦%) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٧)

قيمة تأثير البرنامج "إيتا^٢" ونسبة التحسن بين القياس

(القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي ن =

(١٠)

في اتجاه	نسبة التحسن	معامل إيتا ^٢	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
البعدي	١٠٩.٦٢%	٠.٩٥	١.١	١٠.٩	٠.٧٩	٥.٢	النقاط المستحقة
البعدي	٤٢.٩٦%	٠.٩٦	٠.٩٥	٢٠.٣	١.٣٢	١٤.٢	عدد مهارات السقوط خلال المباراة
البعدي	١١٤.٥٨%	٠.٩٢	٠.٩٥	١٠.٣	١.٠٣	٤.٨	عدد مهارات السقوط التي حصلت على نقاط فنية

تشير نتائج جدول (١٧) إلى أن قيمة (إيتا^٢) تراوحت بين (٠.٩٥ ، ٠.٩٦) مما يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء الهجومي للمجموعة التجريبية و نسبة التحسن تراوحت بين (٤٢.٩٦% ، ١١٤.٥٨%) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٨)

قيمة تأثير البرنامج "إيتا^٢" ونسبة التحسن بين القياس

(القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الهجومي ن

(١٠) =

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		معامل إيتا ^٢	نسبة التحسن	في اتجاه
	س	ع±	س	ع±			
السرعة	٤.٦	٠.٧	٥.٣	٠.٤٨	٠.٧	١٥.٢٢%	البعدي
	١.٣٣	٠.٠٥٧	١.٢٤	٠.٠٦	٠.٩٦	٦.٧٧%	البعدي
	٠.٢٧	٠.٠٤٢	٠.٢٥	٠.٠٣١	٠.٧٩	٧.٤١%	البعدي
القوة المميزة بالسرعة	١٢.٧٤	٠.٣٦	١١.٧٦	٠.٣٨	٠.٨٨	٧.٦٩%	البعدي
الرشاقة	١٣.٠٨	٠.٣٥	١٢.٣١	٠.٤٩	٠.٩٤	٥.٨٩%	البعدي
القوة القصوى	٩٧.٥	٧.٣٧	١٠٠.١	٦.٨١	٠.٨٩	٢.٦٧%	البعدي
	٩٩.٦	٤.٨٤	١٠١.١	٣.٩٨	٠.٦٨	١.٥١%	البعدي
	١١٨.٩	٥.٨٢	١٢٢.١	٥.٦٣	٠.٩٧	٢.٦٩%	البعدي
	٩٦.٤	٦.٧٥	٩٩.٢	٦.٣٧	٠.٩٣	٢.٩%	البعدي
	٤٨.٧	٤.٨٣	٥٠.١	٤.١٨	٠.٦٥	٢.٨٧%	البعدي

تشير نتائج جدول (١٨) إلى أن قيمة (إيتا^٢) تراوحت بين (٠.٦٥ ، ٠.٩٧) مما يدل على قوة تأثير البرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة و نسبة التحسن تراوحت بين (١.٥١ % ، ١٥.٢٢ %) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية في اتجاه القياس البعدي.

ويرى الباحث أن هذه الفروق ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث والذي يحتوي على تدريبات خاصة فردية وزوجية لتنمية هذه العناصر والتدريبات الخاصة بتنمية سرعة الأداء لمهارات السقوط على الرجلين عن طريق أداء المهارة بأقصى سرعة وبعد الاستماع لمثير وتكون فترة الدوام قصيرة مع التدريب على السرعة الحركية للمهارات باستخدام تدريبات المقاومة والأساتيك المطاطة والكور الطبية ورداء الأثقال وطوق اثقال اليدين والرجلين وطارات الاثقال على شواخص مختلفة الأوزان ومع لاعبين مختلفة الأوزان وعلى المباريات التنافسية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع العضلات العاملة ومتطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار الحركى، الذى اشارت إليه الدراسات السابقة صبرى على قطب (١٩٩٧م) (١٣)، السيد صديق عوض محمد (٢٠٠٢م) (٤)، محمد محمد عمر (٢٠١١م) (٢٥)، وهذا ما يتفق مع مبدأ الخصوصية فى التدريب وكذلك مراعاة الفروق الفردية لكل لاعب حيث يذكر عبد العزيز النمر وناريمان

الخطيب (٢٠٠٥م) (١٥) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم القدرات فى هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة وبذلك تتحقق فروض البحث.

الاستنتاجات

فى ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ، ومن واقع البيانات التى جمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

١- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابيا على المتغيرات البدنية المؤثرة فى سرعة الأداء لدى المجموعة التجريبية وهى (سرعة الأداء، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، المرونة).

٢- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابيا على رفع مستوى الأداء الهجومى (عدد النقاط المستحقة ، عدد مرات السقوط على الرجل خلال المباراة، وعدد مرات السقوط التى ادت إلى الحصول على نقاط فنية) لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات

فى حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات ، وما أسفرت عنه من نتائج ، يوصي الباحث بالآتى :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لرفع مستوى الأداء الهجومى للاعبى المصارعة الحرة.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لرفع مستوى سرعة الأداء للاعبى المصارعة الحرة.
- ٣- ضرورة تدريب الناشئين على مهارات السقوط على الرجل فى الوحدات التجريبية وان تحتل زمن كبير فى الوحدة التدريبية.
- ٤- ضرورة تصميم برامج مشابهه للمراحل السنوية المختلفة.
- ٥- الاهتمام بالتدريب التنافسى خلال الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية خلال الخطة التدريبية.

المراجع

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢ أحمد حلمى سعد زغلول (٢٠٠٥م): فاعلية الإيقاع الحيوى وعلاقته بالتدريبات النوعية



- لتطوير مستوى الأداء فى رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، جامعة بنها.
- ٣ أسامة حسنى الشوربجى (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤ السيد صديق عوض محمد (٢٠٠٢م): تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتى السقوط على الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران فى المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق.
- ٥ السيد عبد المقصود (١٩٩٢ م): تدريب و فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
- ٦ السيد عبد المنعم محمد مصطفى (١٩٩٦م): تأثير نسب إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧ بلال مرسى وتوت (٢٠٠٩م): القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ٨ بيتر ج . ل تومسون (١٩٩٦م): المدخل إلى نظريات التدريب ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة .
- ٩ شريف محمد العوضى ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم "كوميته"، رقم الإيداع ٥٤٩٠.
- ١٠ صبرى على قطب (٢٠٠٢م): الاستجابات الأنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة وتحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية.
- ١١ _____ (١٩٩٧م): أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير ،جامعة الإسكندرية .
- ١٢ عادل عبد البصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات، ط١١،



مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٣ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) القوة العضلية تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، السانذة للكتاب الرياضى، الجيزة.
- ١٤ _____ ، _____ (٢٠٠٠م): الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، ط١، الأسانذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ١٥ عصام عبد الخالق (١٩٩٢م): التدريب الرياضى - نظريات تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٦ كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧م): أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧ محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨ محمد جمال حمادة ، صلاح محسن نجا (٢٠٠٢م): التدريب الرياضى - واجبات - طرق - تخطيط، تقويم، مطابع جامعة المنوفية.
- ١٩ محمد رضا حافظ الروبى (٢٠٠٥م) مبادئ تدريب المصارعة الحرة، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية
- ٢٠ _____ (١٩٩٨م): دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى فاعلية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة ، نظريات وتطبيقات ، العدد ٢٩.
- ٢١ _____ (١٩٩٨م): تصميم جهاز مقترح لقياس زمن رد الفعل الخاص بحركات الذراعين والرجلين وزمن مسك الرجل للاعبى المصارعة الحرة للهواة ، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢ محمد فتحي نصار (٢٠٠٥م): برنامج تدريبي فى ضوء أنظمة إنتاج الطاقة وتأثيره على تحمل الأداء وفقاً لتعديلات قانون المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢٣ محمد محمد عمر (٢٠١١م): فعالية برنامج للتوازن العضلى على مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة بالمدارس العسكرية الرياضية، ماجستير،



كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

(٢٠١٤): دراسة تحليلية للمهارات الفنية للاعبين المستويات

٢٤ وصال عبد

العليا في المصارعة الحرة، رسالة ماجستير، كلية التربية

الواحد قرطام

الرياضية، جامعة مدينة السادات.

- ٢٧ **Dick Frank** (١٩٩٢) : Sports training principles , second edition , Blac ,
W., London .
- ٢٨ **Matvey V.L.**.. (١٩٨٢) : Fundamentals of sports training , progress
publishers , Moscow .
- ٢٩ **Whitley,-J-D;** (١٩٩٢) : Relation between reaction time and movement time
Montano,-L in college wrestlers , Perceptual-and-motor-skills-(Missoula,-
Mont.) .
- ٣٠ www.sport.ta&a.us>athletic-training>١
- ٣١ www.bdnia.com