

أثر استخدام التدريبات اللحظية المرحلية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية

أ.م.د/ سارة محمد نبوي الأشرم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

إن التطور المشهود في علم التدريب الرياضي والنواتج عن استخدام أحدث الوسائل والأساليب التدريبية أدى الى صعوبة التنافس بين اللاعبين بسبب تقارب المستويات الرياضية وتشابه طرق الأداء وأساليب التدريب مما دفع الباحثين الى البحث عن أحدث الأساليب التدريبية التي تستخدم في علم التدريب الرياضي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين .

يذكر ياسر محمد حجر (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضي عملية تربية مخططة وهادفة تتبنى الكثير من النظريات والتطبيقات والأراء العلمية للعلوم الطبيعية والإنسانية بهدف الوصول باللاعب للإعداد المتكامل لنواحيه المتعددة داخل الأحمال التدريبية حتي تصل إلي قمة عملية التكيف العام بوصول اللاعب لأعلى مستوى ممكن ، لذا يعتبر التدريب الرياضي وسيلة تربية رئيسية يعتمد عليها المدرب لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية . (٢٦:١)

ويري عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٩م) أن التدريب الرياضي واحداً من أهم الأمور التي تؤثر على الأرتقاء والنهوض بالأداء الحركي حيث إمكانية وصول اللاعبين إلي المستويات العليا تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر . (١٥:٣٢)

ويشير طلحة حسام الدين (٢٠٢١م) إلي أن الاستخدامات أو التدريبات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري تمثل أقصى درجات التخصص لتنمية القوة ، وهي بالتالي أحد أنواع التدريبات التي تعطي ذلك الجانب من القوة التي لها صفة خصوصية specific في الأداء المهاري ، وتمارين هذا النوع من التدريبات تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء . (١٣:٢١٠)

من ناحية أخرى يضيف شيداك كونر Chidac Conner (٢٠١٩م) أن الهدف الرئيسي للتدريبات اللحظية المرحلية هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي ، ويتم ذلك من خلال تطوير متطلبات النشاط الرياضي بإعتبارها العامل المهيمن والمسيطر على النجاح في المنافسات الرياضية ، كما أكد على أن الفرد الرياضي المميز بدنياً والذي يتمتع بالتخطيط النفسي والخططي والفني العالي إنما يكون من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصي . (٢٧:٤٨)

ويذكر السيد عبد المقصود (٢٠٠٩م) أن التدريبات اللحظية تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، كما أنها أقرب الوسائل إلي إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الممارس . (٨٨:٧)

كما يري كلاً من علي محمد عبد الرحمن (٢٠٠٥م) ، محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١١م) إلي أن استخدام التدريبات اللحظية أو المشابهة لطبيعة الأداء تعمل على تطوير وتعديل مستوى الإنجاز لما لها من أهمية في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء المهارات الحركية ، كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء هذه المهارات . (٥٩:١٧) (١٨:٢١)

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التدريبات اللحظية المرحلية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة والسرعة والمسار الزمني للقوة في اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني ، لذا تعتبر هذه التدريبات الوسيلة المباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاداء الحركي وإتجاهه . (١٨:١٤)

ووفقاً لما سبق يشير فاضل شيداك Fadel Chidac (٢٠٢٠م) أن التدريبات اللحظية تعد الأكثر خصوصية والتي تهدف لتطوير مستويات أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس إلي أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وفقاً لاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري . (٧٣:٢٩) (٣١)

ومن خلال خبرة الباحثة الشخصية كلاعبة سابقة بمنتخب مصر القومي للمصارعة النسائية ومشاهدتها للعديد من المباريات المحلية والدولية لاحظت أن رياضة المصارعة تتميز في منافساتها بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم والمدافع بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع على مدى زمن المباراة ، لذا فإن رياضة المصارعة تتطلب بذل قوة و سرعة في محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال الصراع ، هذا بالإضافة إلي ضرورة توافر مستوى أداء مثالي للمهارات المركبة ، ولاحظت أيضاً أن الالعبات في المصارعة النسائية تواجهن بعض الصعوبات في الربط بين المهارة والأخري مما يفقدها إحرار العديد من النقاط حيث تقع اللاعبه في كثير من المواقف التنافسية خلال المباراة التي من الممكن أن تقوم اللاعبه فيها بأداء مهارتين مختلفتين واحدة تلو الأخرى ولكن نجد الالعبات تقومون بأداء المهارة الأولى ومن ثم تجد بعض الصعوبات في أداء المهارة الثانية وتري الباحثة أن ذلك قد يكون بسبب ضعف مستوى الأداء الفني للمهارات المركبة وعدم أدائها باستمرار في التدريبات التي تتلقاها الالعبات لذا وجدت الباحثة انه لا بد من البحث عن بعض أساليب التدريب الحديثة التي تسهم في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات المركبة وبعد البحث قد توصلت

الباحثة إلي أسلوب التدريبات اللحظية المرحلية حيث تعتمد فكرة هذه التدريبات على إعطاء تدريبات لكل جزء من أجزاء المهارة الواحدة على حدة بجانب بعض التدريبات التي تسهم في الربط بين المهارات وبعضها البعض وهذا ما دفع الباحثة لأختيار موضوع البحث وهو " أثر استخدام التدريبات اللحظية المرحلية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية " وذلك من أجل تطوير القدرات البدنية والمهارات المركبة للاعبات المصارعة النسائية .

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمرتبطة والبحوث في مجال التربية الرياضية وعلى حد علم الباحثة لم تجد دراسة تناولت تأثير التدريبات اللحظية المرحلية في المجال الرياضي سوي دراسة واحدة وهي دراسة **آيات عبد الحليم محمد (٢٠٢٢م)** حيث أستهدفت هذه الدراسة معرفة تأثير هذه التدريبات على المستوى البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة . (٨)

ولكن وجدت الباحثة بعض الدراسات المرتبطة بمجال دراسة الباحثة كدراسة كلاً من **عماد رفعت محمد (٢٠١١م)** (١٨) ، **مشير محمد أحمد (٢٠١٣م)** (٢٤) ، **مسعد حسن هدية (٢٠١٧م)** (٢٣) ، **إيهاب فوزي البديوي وآخرون (٢٠٢٠م)** (٩) ، **وصال عبد الواحد أحمد (٢٠٢٠م)** (٢٥) ، **ظاهر سعد ظاهر (٢٠٢٢م)** (١٢) .

حيث تناولت جميع الدراسات المرتبطة السابقة متغيرات مشابهة للمتغيرات التي أستخدمتها الباحثة سواء على المستوى البدني أو المهاري وخاصة المهارات الحركية المركبة .
هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات اللحظية المرحلية لمعرفة :
١. تأثير هذه التدريبات على القدرات البدنية الخاصة المتمثلة في (القوة القصوي لعضلات الرجلين ، القوة القصوي لعضلات الظهر ، القوة القصوي لعضلات الذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، تحمل الأداء المهاري ، الرشاقة الخاصة ، المرونة) للاعبات المصارعة النسائية .

٢. تأثير هذه التدريبات على مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة المتمثلة في (السقوط على الرجل ثم الشواية ، السقوط على الرجل ثم الريبوه أرضي حرة ، السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي) للاعبات المصارعة النسائية .

فروض البحث :

١. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي .

٢. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

• التدريبات اللحظية المرحلية :

يذكر طلحة حسام الدين (٢٠٢١م) ، رودريجو جوميز و أوليفيا باكلي **Rodrigo Gomes & Olivia Buckley** (٢٠٢٠م) أن التدريبات اللحظية " هي تلك التدريبات التي تمثل أقصى درجات التخصص لكل مرحلة من مراحل توظيف العمل العصبي العضلي للأداء الرياضي والتي تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة بما يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي ولهذا يطلق عليها التدريبات اللحظية المرحلية لطبيعة الأداء المهاري " . (٢١٠:١٣) (٥٨:٣٢)

• مستوى الأداء المهاري :

يذكر عماد سمير محمود (١٩٩٩م) أن مستوى الأداء المهاري " هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في أدائه لمجموعة من المهارات لقياس أدائه أثناء المباراة او النشاط الرياضي الممارس " . (٧:١٩)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

لاعبات المصارعة النسائية بمدينة شبين الكوم - محافظة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي كفر المصلحة بشبين الكوم - محافظة المنوفية التي تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ سنة فيما فوق والبالغ عددهم (١٤) لاعبة ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية للبحث (٦) لاعبات يمثلون العينة البحث التجريبية ، بينما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجتمع الدراسة	١٤ لاعبة	%١٠٠.٠٠
٢	المجموعة التجريبية	٦ لاعبات	%٤٢.٩
٤	العينة الأستطلاعية	٨ لاعبات	%٥٧.١

أسباب إختيار عينة البحث :

١. أن تكون اللاعبة مقيدة بالاتحاد المصري للمصارعة .
٢. أن لا يقل العمر التدريبي للاعبات عن ٦ سنوات كحد أدنى .
٣. أن يتراوح سن اللاعبات ما بين ١٨ سنة وأكثر .
٤. أن يتوفر لدى أفراد العينة المختارة الرغبة في الإشتراك في مجموعة البحث .
٥. أنتظام جميع اللاعبات في التدريب وفقا للنظام الموضوع من قبل إدارة النادي .

الوصف الإحصائي للعينة الأساسية :

قامت الباحثة بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء

متغيرات البحث، ويوضح جدول(٢) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو والقياسات البدنية والمهارية لعينة البحث الأساسية (ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٧٠.١٦	١٦٩.٥٠	٣.٧٦	٠.٥٢
	الوزن	٦٧.٥٠	٦٧.٠٠	٢.٥٨	٠.٥٨
	العمر الزمني	١٩.٥٠	١٩.٥٠	١.٠٤	٠.٠٠
	العمر التدريبي	٩.١٦	٩.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٤
الأختبارات البدنية	القوي القصوي لعضلات الرجلين	٨٣.٠٠	٨٢.٥٠	٢.٨٢	٠.٥٣
	القوي القصوي لعضلات الظهر	٧٤.٨٣	٧٤.٥٠	٢.٣١	٠.٤٢
	القوي القصوي للذراعين	٤٢.٦٦	٤٢.٠٠	٤.٢٧	٠.٤٦
	القدرة العضلية للرجلين	١.٥٢	١.٥١	٠.٠٥	٠.٦
	القدرة العضلية للذراعين	٣.٧٤	٣.٧٣	٠.٣٦	٠.٠٨
	تحمل الأداء المهاري	١٩.٠٠	١٩.٥٠	١.٧٨	٠.٨٤ -
	الرشاقة الخاصة	٦.٧٥	٦.٧٦	٠.٢٥	٠.١٢ -
الأختبارات المهارية	المرونة	٤٩.١٦	٤٨.٥٠	٣.٤٨	٠.٥٦
	مهارة السقوط على رجل ثم الشواية	١١.٥٠	١١.٥٠	١.٠٤	٠.٠٠
	السقوط على رجل ثم الربيوة أرضي حرة	١٢.٣٣	١٢.٥٠	١.٢١	٠.٤٢ -
السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي	١٠.٨٣	١١.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٨ -	

يوضح جدول (٢) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (- ٠.٨٤ : ٠.٦٤) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

وسائل و أدوات جمع البيانات :**• الأستمارات :**

١. إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل لاعبة .
٢. إستمارة تسجيل القياسات البدنية .
٣. إستمارة تسجيل مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية المركبة قيد البحث .

• الأدوات والأجهزة :

١. جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
٢. ساعة إيقاف .
٣. كرات طبية .
٤. شواخص تدريب مختلفة الأوزان .
٥. أدوات تدريب (أقماع ، أطواق ، سلم تدريب ، إلخ)
٦. شدادات مقاومة (أساتك مطاطية) .
٧. شريط قياس .
٨. ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
٩. بار حديد .
١٠. أثقال مختلفة الأوزان .
١١. بساط مصارعة .

• الأختبارات والمقاييس :

قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث

كما يلي :

• القياسات الجسمية :

١. قياس الطول بإستخدام جهاز الرستاميتير .
٢. قياس الوزن بإستخدام الرستاميتير .

• القياسات البدنية :

١. القوة القصوي لعضلات الرجلين بأستخدام الديناموميتر (كجم) . (٢٢)

٢. القوة القصوي لعضلات الظهر باستخدام الديناموميتر (كجم) . (٢٢)
٣. القوة القصوي لعضلات الذراعين من خلال رفع أقصى ثقل من الرقود على الظهر (تكرار) . (٢٢)
٤. القدرة العضلية للرجلين باستخدام اختبار الوثب العريض من الثبات (متر) . (٢٢)
٥. رمي كرة طبية ٣ كجم لقياس القدرة العضلية للذراعين (متر) . (٣)
٦. الرشاقة الخاصة من خلال اختبار أداء مهارة الكوبري والتخلص (ثانية) . (٣)
٧. تحمل الأداء المهاري من خلال اختبار أقصى تكرار لمهارة الأثكة (تكرار) . (٣)
٨. اختبار المسافة الأفقية لمهارة الكوبري لقياس مرونة العمود الفقري (سننيمتر) . (٣)

• القياسات المهارية :

- قامت الباحثة بتصميم أستمارة لقياس مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات قيد البحث .
- ١- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/ ٧ / ٢م وإعادة تطبيق الإختبارات يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٩م وذلك للتأكد من صدق وثبات الاختبارات قيد البحث . على عينة مكونة من (٨) لاعبات تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ سنة فيما فوق من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها مجموعة مميزة والأخرى غير مميزة وكان قوام كل مجموعة (٤) لاعبات وكانت تلك الدراسة تهدف إلى :-

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث .
- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

أولاً : معامل الصدق :

للتأكد من صدق الإختبارات أستخدمت الباحثة صدق التمايز لحساب صدق القياسات البدنية والمهارية قيد البحث ، وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة والأخرى غير مميزة وكان قوام كل مجموعة (٤) لاعبات بأجمالي (٨) لاعبات للمجموعتين وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية . جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات قيد البحث (ن=٢=٤)

الدلالة	قيمة Z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٢	٢.٣٢	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	كجم	القوي القصوي لعضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
٠.٠١	٢.٣٦	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	كجم	القوي القصوي لعضلات الظهر	
٠.٠١	٢.٣٣	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	كجم	القوي القصوي للذراعين	

٠.٠٢	٢.٣٢	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	متر	القدرة العضلية للرجلين	الأختبارات المهارية
٠.٠٢	٢.٣٢	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	متر	القدرة العضلية للذراعين	
٠.٠٢	٢.٣٠	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	تكرار	تحمل الأداء المهاري	
٠.٠٢	٢.٣٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١.٠٠٠	٢.٥٠	ثانية	الرشاقة الخاصة	
٠.٠١	٢.٣٥	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١.٠٠٠	٢.٥٠	سم	المرونة	
٠.٠١	٢.٤٢	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	درجة	مهارة السقوط على رجل ثم الشواية	
٠.٠١	٢.٥٣	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	درجة	السقوط على رجل ثم الربيوة أرضي حرة	
٠.٠١	٢.٣٩	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	درجة	السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي	

*قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يوضح جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الأختبارات المستخدمة .

ثانياً : الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات استخدمت الباحثة دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قامت بتطبيق الأختبارات يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢م على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٨) لاعبات ثم إعادة التطبيق يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٩م على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوع ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الأختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=٨)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٩٧٩	٢.٨٥	٨٢.١٢	٣.٤٦	٨١.٣٧	كجم	القوي القصوي لعضلات الرجلين	الأختبارات البدنية
٠.٩٦٥	٣.٥٠	٧٣.٥٠	٣.٣١	٧٢.٨٧	كجم	القوي القصوي لعضلات الظهر	
٠.٩٥١	٤.٢٢	٤٠.١٢	٣.٩٩	٣٩.٦٢	كجم	القوي القصوي للذراعين	
٠.٩٥٧	٠.٠٦	١.٥٣	٠.٠٤	١.٥١	متر	القدرة العضلية للرجلين	
٠.٩٨٨	٠.٣٦	٣.٧٩	٠.٣٥	٣.٧٨	متر	القدرة العضلية للذراعين	
٠.٩٤٤	٢.٠٥	١٨.٧٥	١.٨٣	١٨.٢٥	تكرار	تحمل الأداء المهاري	
٠.٩٩٤	٠.٢٦	٦.٨٦	٠.٢٦	٦.٨٦	ثانية	الرشاقة الخاصة	
٠.٩٤٩	٣.٩٩	٥٢.٢٥	٣.٨١	٥٢.٠٠	سم	المرونة	
٠.٩٤٣	١.٣٠	١١.٠٠	٠.٤٦	١٠.٧٥	درجة	مهارة السقوط على رجل ثم الشواية	الأختبارات المهارية
٠.٨٧٠	٠.٩٢	١٢.١٠	٠.٢١	١٠.٥٦	درجة	السقوط على رجل ثم الربيوة أرضي حرة	
٠.٨٨٦	٠.٩١	١١.٨٧	٠.٣٥	١١.١٢	درجة	السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي	

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٢٩

يوضح جدول (٤) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات تلك الأختبارات البدنية والمهارية المستخدمة .

الدراسة الأساسية :**١- القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياسات البدنية والمهارية القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٣،١٢/٧/٢٠٢٢ م .

٢- تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية على عينة البحث الأساسية لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً في الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/٧/٢٠٢٢ م حتي يوم الخميس الموافق ٢٢/٩/٢٠٢٢ م .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البدنية والمهارية البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية بنفس شروط وأدوات القياس القبليّة يوم الأحد والأثنين الموافق ٢٥،٢٦/٩/٢٠٢٢ م .

ثامناً : المعالجات الأحصائية المستخدمة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الإجتماعية ، وذلك باستخدام المعاملات العلمية التالية :

- الأحصاء الوصفية (المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، الألتواء) .
- معامل الارتباط بطريقة سبيرمان .
- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق .
- نسبة التحسن .

وقد أرتضت الباحثة بدرجة معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

عرض النتائج :

جدول (٥) دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات البدنية قيد البحث (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الأختبارات
٠.٠٢	٢.٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	كجم	القوي القصوي لعضلات الرجلين
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢٢	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	كجم	القوي القصوي لعضلات الظهر
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٣٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	كجم	القوي القصوي للذراعين
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢١	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	متر	القدرة العضلية للرجلين
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	متر	القدرة العضلية للذراعين
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	تكرار	تحمل الأداء المهاري
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	-	ثانية	الرشاقة الخاصة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠٢	٢.٢٢	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	-	سم	المرونة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		

*قيمة (Z) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يوضح جدول (٥) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية .

جدول (٦) النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات البدنية قيد البحث (ن=٦)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
القوي القصوي لعضلات الرجلين	كجم	٨٣.٠٠	٢.٨٢	٩٤.٨٣	١.١٦	١١.٨٣	%١٤.٢٥
القوي القصوي لعضلات الظهر	كجم	٧٤.٨٣	٢.٣١	٨٤.٣٣	٢.٨٠	٩.٥٠	%١٢.٦٩
القوي القصوي للذراعين	كجم	٤٢.٦٦	٤.٢٧	٤٨.٥٠	٤.٠٣	٥.٨٤	%١٣.٦٨
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٥٢	٠.٠٥	١.٦٩	٠.٠٤	٠.١٧	%١١.١٨
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣.٧٤	٠.٣٦	٥.٠٣	٠.١٩	١.٢٩	%٣٤.٤٩
تحمل الأداء المهاري	تكرار	١٩.٠٠	١.٧٨	٢٥.٦٦	١.٦٣	٦.٦٦	%٣٥.٠٥
الرشاقة الخاصة	ثانية	٦.٧٥	٠.٢٥	٥.٨٧	٠.١٣	٠.٨٨	%١٣.٠٣
المرونة	سم	٤٩.١٦	٣.٤٨	٤٠.٦٦	١.٥٠	٨.٥٠	%١٧.٢٩

يوضح جدول (٦) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٣٥.٠٥ % كأكبر قيمة ، ١١.١٨ % كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تحمل الأداء المهاري بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة العضلية للرجلين .

جدول (٧) دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٦)

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مهارة السقوط على رجل ثم الشواية	درجة	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٣	٠.٠٢
		+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		=	٠				
السقوط على رجل ثم الربوأة أرضي حرة	درجة	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٣	٠.٠٢
		+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		=	٠				
السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي	درجة	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٦	٠.٠٢
		+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		=	٠				

*قيمة (Z) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يوضح جدول (٧) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في

المتغيرات المهارية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية .

جدول (٨) النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٦)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
%٤٩.٢١	٥.٦٦	٠.٧٥	١٧.١٦	١.٠٤	١١.٥٠	درجة	مهارة السقوط على رجل ثم الشواية
%٥٠.٠٤	٦.١٧	٠.٥٤	١٨.٥٠	١.٢١	١٢.٣٣	درجة	السقوط على رجل ثم الربيوة أرضي حرة
%٦٤.٦٣	٧.٠٠	٠.٧٥	١٧.٨٣	٠.٧٥	١٠.٨٣	درجة	السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي

يوضح جدول (٨) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٦٤.٦٣ % كأكبر قيمة ، ٤٩.٢١ % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير مهارة السقوط على الرجلين ثم الشواية .

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي "

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وقيمتها ١.٩٦ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية .

كما يوضح جدول (٦) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين ٣٥.٠٥ % كأكبر قيمة ، ١١.١٨ % كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تحمل الأداء المهاري بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة العضلية للرجلين .

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية والذي تم تقنيه وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي ، وطريقة تكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد البرنامج المقترح في بداية تكوينه على تحديد القدرات البدنية الخاصة والتي تعمل وتشارك بصورة أكثر في نجاح أداء المهارات (قيد البحث) وفي نفس المسار الحركي لأداء المهارات سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارة وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح يتماشى مع الأسلوب الحديث في التدريب من حيث

مبدأ الخصوصية في التدريب والتي أكدت علمه العديد من الدراسات الحديثة في أهمية إتباع تدريبات باستخدام تمرينات مرتبطة ومتطابقة لطبيعة الأداء المهاري ، وأشتمل البرنامج على العديد من التمرينات سواء باستخدام أدوات أو بدون استخدام أدوات مع مراعاة التدرج في شدة حمل التدريب ، وأيضاً خضوع عينة البحث للانتظام في التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج والذي أدى بدوره إلى حدوث تحسن في كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وتحسن الجهاز العضلي للاعبين مما أدى بطبيعة الحال إلى تحسن واضح في القدرات البدنية قيد البحث .

ونظراً لما تتطلبه رياضة المصارعة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز ، حيث تتميز مهاراتها بالعديد من القدرات البدنية وفقاً لمواقف اللعب المختلفة ، فإن القدرات البدنية أحد الأسس الهامة في تشكيل قاعدة أساسية سليمة لأداء مهارات المصارعة ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعداد البدني الجيد .

وهو ما تشير إليه آيات عبد الحليم محمد (٢٠٢٢م) في نتائج دراستها أن التدريبات اللحظية المرحلية ساهمت في تطوير وتحسين القدرات البدنية للاعبين . (٨)

ويتفق أيضاً مع ما توصل إليه أحمد أسامة لطفي (٢٠٢٢م) أن التدريبات النوعية تسهم في تنمية القدرات البدنية للاعبين . (٢)

وهو ما يتفق مع نتائج كلاً من أحمد مصطفى شبل (٢٠٢١م) (٥) ، إيهاب البديوي وآخرون (٢٠٢٠م) (٩) ، إبراهيم محمد اللافي وآخرون (٢٠٢١م) (١) ، جمال أحمد غالب (٢٠٢٠م) (١٠) ، حسني بدوي وأشرف معروف (٢٠٢٢م) (١١) .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول وهو " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي " .

• مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبين المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي " .

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي ١.٩٦ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في القياسات المهارة قيد البحث بدرجة دلالة معنوية .

ويوضح جدول (٨) أيضاً أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارة قيد البحث تراوحت ما بين ٦٤.٦٣ % كأكبر قيمة

، ٤٩.٢١ % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير مهارة السقوط على رجل ثم الشواية .

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية المركبة قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية حيث أعتمد البرنامج على تصميم تمارين تتناسب مع كل مرحلة من مراحل أداء المهارات الحركية المركبة قيد البحث والتي روعي فيها مبدأ الاهتمام بالتمارين المشابهة لطبيعة المهارة والمسار الحركي لها ، وكذلك اشتمل البرنامج على أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارات وتكرارها سواء كان الهدف من الأداء تنمية سرعة أداء المهارات أو تنمية مقدار القوة التي تحتاجها لإنجاح أداء هذه المهارات وأيضاً زيادة صعوبة أدائها مما يكسب اللاعبين كمية من الخبرة الحركية المهارية والخطية التي تساعدها على حسن التصرف في المواقف المختلفة ، حيث قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمارين البدنية والمهارية والتنافسية الهامة ذات الصلة بالمهارات قيد البحث استناداً على الدراسات السابقة والمراجع العلمية والمدرسين ذوي الخبرات ، بالإضافة إلى ذلك دقة تنفيذ الباحثة لأحمال التدريب المناسبة لقدرات عينة البحث والعمل على الارتقاء التدريجي بتلك الأحمال دون إهمال فترات الراحة المناسبة الأمر الذي أدى بدوره إلي تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات المركبة قيد البحث .

وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من شاو Xiao (٢٠١٨م) ، كوبال و هنري Cupal & Henry (٢٠٢٠م) حيث أشاروا في نتائج دراستهم أن التدريبات اللحظية المرحلية تساعد بشكل كبير في تحسن الأداء المهاري مع تطور المؤشرات البدنية والبيوميكانيكية مع إرتفاع دقة مستوى الأداء المهاري . (٣٣) (٢٨)

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من آيات عبد الحليم محمد (٢٠٢٢م) (٨) ، حمادة حبيب (٢٠٢٢) (٣٠) ، على الفرطوسي وآخرون (٢٠٢٢م) (١٦) ، أحمد مصطفى محمد (٢٠٢٢م) (٦) ، ظاهر سعد ظاهر (٢٠٢٢م) (١٢) ، ماجد عبد الحميد رشيد وواثق محمد عبدالله (٢٠٢١م) (٢٠) ، وصال عبد الواحد أحمد (٢٠٢٠م) (٢٥) ، أحمد محمود أحمد (٢٠٢٠م) (٤) ، مسعد حسن هدية (٢٠١٧م) (٢٣) ، مشير محمد أحمد (٢٠١٣م) (٢٤) ، عماد رفعت محمد (٢٠١١م) (١٨) .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني وهو " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي " .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلى استنتاج الآتي :-
١. التدريبات اللحظية المرحلية أثرت بشكل كبير على تحسين القدرات البدنية لأفراد عينة البحث .
 ٢. أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .
 ٣. تراوحت النسبة المئوية لمعدلات تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ما بين ٣٥.٠٥ % كأكبر قيمة ، ١١.١٨ % كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تحمل الأداء المهاري بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة العضلية للرجلين .
 ٤. التدريبات اللحظية المرحلية أثرت بشكل واضح وفعال على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث لأفراد العينة الأساسية .
 ٥. أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث .
 ٦. تراوحت النسبة المئوية لمعدلات تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ما بين ٦٤.٦٣ % كأكبر قيمة ، ٤٩.٢١ % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير السقوط على رجل ثم رفعة رجل المطافي بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير مهارة السقوط على رجل ثم الشواية .

التوصيات :

- في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وأستناداً إلى النتائج والإستنتاجات السابقة يمكن التوصية بالآتي :-
١. استخدام التدريبات اللحظية المرحلية في تطوير القدرات البدنية للاعبات المصارعة النسائية .
 ٢. استخدام التدريبات اللحظية المرحلية في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية المركبة للاعبين ولاعبات المصارعة .
 ٣. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب المصارعة للاستفادة من هذه النتائج .
 ٤. توعية المدربين واللاعبين بأهمية استخدام التدريبات اللحظية المرحلية وتوفير الأدوات

- التدريبية اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريبات .
٥. إجراء المزيد من الدراسات على مراحل سنوية مختلفة .
٦. إجراء المزيد من الدراسات المماثلة بأستخدام التدريبات اللحظية المرحلية على الرياضات النزالية الأخرى .

المراجع :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمد اللافي ، عبد الوهاب الصادق راشد ، خالد على التومي (٢٠٢١م) : تأثير التدريبات الخاصة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى السباحين ، بحث منشور ، العدد ٢٥ ، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الزاوية ، ليبيا .
- ٢- أحمد أسامة لطفي (٢٠٢٢م) : تأثير إستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارة التصويب لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٣- أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) : أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى .
- ٤- أحمد محمود أحمد (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء لمهارة رفعة رجل المطافى لناشئى المصارعة الحرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٥- أحمد مصطفى شبل (٢٠٢١م) : تأثير إستخدام التدريبات التخصصية على بعض المتغيرات البدنية ، وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- ٦- أحمد مصطفى محمد (٢٠٢٢م) : فاعلة التدريب بالالستى على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .

- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، ط٢ ، مكتب الحسنا للطباعة والنشر ، القاهرة. (٢٠٠٩م)
- ٨- آيات عبد الحليم محمد : تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على المستوى البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، العدد ٩٤ ، الجزء ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (٢٠٢٢م)
- ٩- إيهاب البديوي ، هبه روجي : تأثير تدريبات المقاومة باليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . (٢٠٢٠م)
- ١٠- جمال أحمد غالب : برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة أولجل دوليوتشاجي في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط . (٢٠٢٠م)
- ١١- حسني عبد الحي بدوي ، أشرف معروف محمد : برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة لتحسين فاعلية الأداء المهاري لدي ناشئين الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (٢٠٢٢م)
- ١٢- طاهر سعد ظاهر (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة للناشئين في كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .
- ١٣- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٢١م)

- ١٤- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط ١٢ ، دار المعارف ، الأسكندرية . (٢٠٠٥م)
- ١٥- _____ (٢٠٠٩م) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط ١٣ ، دار المعارف ، الأسكندرية .
- ١٦- على سموم الفرطوسي ، : أثر تمرينات نظامية في تطوير المهارات المركبة بكرة السلة للمتقدمين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، العراق . (٢٠٢٢م)
- ١٧- على محمد عبد الرحمن : الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان . (٢٠٠٥م)
- ١٨- عماد رفعت محمد : تأثير التدريب البليومتري للذراعين على أداء مهارة رجل المطافى لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها . (٢٠١١م)
- ١٩- عماد سمير محمود : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط . (١٩٩٩م)
- ٢٠- ماجد عبد الحميد رشيد ، : تأثير تمرينات بأسلوب التدريب الذكي (smart training) على تطوير بعض المهارات المركبة للاعبين الشباب كرة القدم ، بحث منشور ، العدد ٦٩ ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، العراق . (٢٠٢١م)
- ٢١- محمد إبراهيم شحاتة : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني للرجال ، ط ٢ ، مؤسسة حورس الدولية ، الأسكندرية . (٢٠١٦م)

- ٢٢- محمد حسن علاوي ، نصر : أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة ٤ ، دار المعارف ،
الدين رضوان (٢٠٠١م) القاهرة .
- ٢٣- مسعد حسن هديّة : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي على
فاعلة بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ المصارعة (٢٠١٧م)
الحرّة تحت ١٧ سنة ، بحث منشور ، عدد ٤٤ ، جزء ٣ ،
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢٤- مشير محمد أحمد : تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال(المثبتة-الحرّة)على فعالية
الحركات المركبة للاعبين المصارعة الحرّة للهواة ، رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٥- وصال عبد الواحد أحمد : تأثير برنامج بالجمال المهارية المركبة على فاعلة أداء
مهارات السقوط على رجل واحدة للاعبين المستويات العليا
فى المصارعة الحرّة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بنها .
- ٢٦- ياسر محمد حجر : تأثير إتجاهي حمل التدريب المنفرد والمتعدد على تطوير
سرعة أداء حركات الرجلين المركبة ودقة أداء الهجوم
البسيط لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة ، بحث
منشور ، العدد ٧٦ ، مجلة نظريات وتطبيقات علوم
الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الأسكندرية .

المراجع الأجنبية :

- 27- Chidac Conner (2019) : periodization training for sport.,
programs for peak strength in 35 sports,
human kinetics, p48 .

- 28- Cupal, Henry (2020) : Biomechanical indicators and purposeful momentary exercises and their relationship to the accuracy of offensive skills in volleyball for youth, Madison (town), Wisconsin, Journal child psychology and psychiatry, vol. 8 No (1), P 1–11. Facts, Colleges, Wisconsin Cities and Towns .
- 29- Fadel chidac (2020) : The coach's yearly planning. Handbook starrise international, p.73, Canada .
- 30- Hamada Habib (2022) : Biomechanical of lower extremity athletic stress and its relationship with performance effectiveness of compound skills for Soccer junior players , The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences , faculty of physical education for boys , helwan university .
- 31- International Gymnastic federation (2019) : Code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants p.164 .
- 32- Rodrigo Gomes, Olivia Buckley (2020) : Benefits of Volleyball That Will Make You Jump For The Ball", p.58
- 33- (2018) Xiao, G. : Research on the specific strength training of gymnasts On the Chinese, serial, journal of Beijing University Physical education .

ملخص البحث

أثر استخدام التدريبات اللحظية المرحلية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية

أ.م.د/ سارة محمد نبوي الأشرم

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية لمعرفة :

١. تأثير هذه التدريبات على القدرات البدنية الخاصة للاعبات المصارعة النسائية .
٢. تأثير هذه التدريبات على مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية .

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي كفر المصلحة بشبين الكوم محافظة المنوفية التي تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ سنة فيما فوق والبالغ عددهم (١٤) لاعبة ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية للبحث (٦) لاعبات يمثلون العينة البحث التجريبية ، بينما تم إجراء الدراسة الأستطلاعية على (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

أهم النتائج :

١. التدريبات اللحظية المرحلية أثرت بشكل كبير على تحسين القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث .
٢. أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .
٣. التدريبات اللحظية المرحلية أثرت بشكل واضح وفعال على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث لأفراد العينة الأساسية .
٤. أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة.

Abstract

The effect of the use of the momentary phased exercises on the special physical abilities and the performance level of some complex motor skills of female wrestling players

Dr. Sarah Muhammad Nabawi Al-Ashram

Research objective:

The research aims to design a training program using instantaneous phased exercises to know:

1. The effect of these exercises on the special physical abilities of female wrestlers.
2. The effect of these exercises on the performance level of some complex motor skills of female wrestling players.

Research Methodology :

The researcher used the experimental method with an experimental design for one group by following the pre and post measurements due to its suitability to the nature of the research.

The research sample :

The research sample was chosen in a deliberate way from the players of the Kafr Al-Maslah Club in Shebin El-Koum, Al-Menoufia Governorate, whose ages ranged between 18 years and above, and their number was (14) players. The survey on (8) players from the research community and outside the main research sample.

The most important results:

1. Interim momentary exercises significantly affected the improvement of the special physical abilities of the research sample members.
2. The statistical results showed that there were statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the level of special physical abilities under discussion.
3. Interim momentary exercises clearly and effectively affected the improvement of the performance level of some of the complex motor skills under study for the basic sample members.
4. The statistical results showed that there were statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the performance level of some of the complex motor skills under study.