

٨ "تأثير التدريبات الخاصة علي بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء

لمهارة البرم العكسي بالمسك من أعلي الصدر مع استخدام

الرجل لمصارعي الحرة الهواة "

أ.م.د. السيد محمد عيسى أحمد

مشكلة البحث وأهمية :

تطورت رياضة المصارعة من الناحية البدنية و المهارية و التكتيكية و الفسيولوجية و النفسية تطورا سريعا فأصبح مستوى أداء المتنافسين متقارب نتيجة تصنيف الأوزان المختلفة لكل مرحلة سنية و يرجع ذلك إلى استخدام الدول المتقدمة في تلك الرياضة تقنيات و وسائل علمية حديثة لخوض غمار المنافسات على أسس و قواعد علمية حيث أصبح الوصول إلى المستويات الرياضية العليا من أهم المظاهر التي يقاس بها تقدم الدول .

ويوضح دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أن التكنولوجيا في الوقت الحالي وفرت للمدربين وسائل عديدة من فيديو لدراسة و تحليل و تقييم أداء المباريات بالإضافة إلى برامج الكمبيوتر و البيانات الإحصائية كنظام معلومات حقيقي يمكن به التعرف على نواحي القوة لدى فريق المصارعين و منافسيهم من مهارات و تكتيك و بيانات موضوعية هامة لتغير نواحي الإعداد المختلفة و توجيه عملية التدريب التي تساعد على تحقيق النجاح (٢٧ : ١٧٣) .

ويرى وليم مارتيل William Martell (١٩٩٣م) أهمية التدريب باستخدام التدريبات الخاصة لمواجهة المواقف المتغيرة و السريعة أثناء الصراع و المنافسات لتحقيق الفوز (٣٣ : ١٥٥) .

ويرى مسعد على محمود ١٩٩٧م أن المصارعة تساهم في تحسين و تطوير عناصر اللياقة البدنية و كذا المتغيرات البدنية التي ترتبط بالأداء المهارى ، كما أن اللاعب أو الفريق الخبير بالتكتيك يقوم بتحليل المنافس للتعرف على نقاط الضعف ثم يوظف قدراته في ضوء نقاط الضعف بالمنافس للتغلب عليه و تحقيق الفوز (١٨ : ٣٦ ، ١٣٧) .

ولقد لوحظ انتقال الصراع في المستويات العالية من أعلى إلى أسفل وذلك لصعوبة تنفيذ الحركات من وضع الصراع العلوي وحرص اللاعب المهاجم على تحقيق إنذار ضد منافسة بإجلاسه عن طريق الحكم بالجلوس في وضع الصراع من أسفل لاستئناف هجومه

بحركات البرم ومسكه كواحد الأقدام المتعكسة ، ويعطى القانون مادة (٤١) الفرصة للتحضير لمسكه جديدة أو تنفيذ مسكات عقب حركات البرم بعد تكرارها لأي عدد من المرات لتثبيت الكتفين على أن تحتسب نقط للحركة الأولى فقط وذلك من أجل الإبقاء على ديناميكية المباراة (١٢ : ٥٢) .

ومن خلال تحليل الباحث عدد (٤٠) مباراة للأدوار قبل النهائية والنهائيات لبطولة الجائزة الكبرى المؤهلة لدورة سيدنى الأولمبية ٢٠٠٠م والمقامة في مدينة الإسكندرية تبين أن إجمالي النقاط المسجلة من وضع الصراع من أسفل (٣٠٦) نقطة مقابل (٢٣٥) نقطة لوضع الصراع من أعلى ، وجاءت نسبة حركات البرم ٥٨,٨٢ % محققة ١٨٠ نقطة للحركات الهجومية الناجحة ملحق رقم (١) ، ويشير بتروف ١٩٧٧م إلى أن تحقيق الفوز يتم غالبا من وضع الصراع من أسفل بفضل استخدام وإحكام المسكات التي يتم تنفيذها في المباراة بعد إتقان التدريب عليها (٣١ : ٢٦) .

ويبين مارك ميسنيك Mark Mysnk ١٩٩٤م أن تفوق ونجاح المصارع خلال مواقف الصراع يعتمد أولا على قدراته لإيجاد حلول مناسبة أثناء المنافسة لعدد من المصارعين المختلفين لاكتساب قيادة المباراة والسيطرة عليها بتسجيل النقاط في ظروف صعبة ، والتدريب على إحكام المسكات بأسلوب جديد والهروب في الوقت المناسب من منافسة بالاعتلاء أو اتخاذ اتجاه معاكس للحركة المنفذة لاكتساب ميزة أو نقطة (٣٠ : ١١٣) .

وتشير دراسة مسعد على محمود ومحمد رضا الروبي ١٩٨٩م في المصارعة الحرة (٤٧ : ٢٠) إلى هبوط مستوى المصارعين المصريين عن المستوى الدولي ، كما يؤكد السيد عيسى (٢٠٠٠م) من خلال الدراسة التي أجراها لتحليل فعالية التكتيك الهجومي لدى مصارعي الحرة في المستويات العالية ويتتبع مباريات أولمبياد سيدنى تبين هبوط مستوى الفريق القومي المصري في المصارعة الحرة عن المستويات العالمية ، وأظهرت النتائج ان مهارات البرم بكافة أنواعها هي أكثر المهارات استخداما وفعالية للفوز بالمباريات ، ووضح التفاوت الكبير بين المستويين المصري والعالمي وخروج أغلب المصارعين المصريين من الأدوار التمهيدية (٥ : ٣٤٦) ، مما يوضح أهمية مهارات البرم بصفة عامة ومهارة البرم العكسي بصفة خاصة ، حيث يشير مارك ميسنيك Mark Mysnk ١٩٩٤م إلى أهمية التدريب على البرم والاقلاب من أسفل لاحتراز النقاط وتحقيق الفوز (٣٠ : ١٣٩) ، ومن هنا تتضح الحاجة لوضع برنامج تدريبي لمعرفة تأثير

التدريبات الخاصة على بعض المتغيرات البدنية البرم العكسي بالمسك من أعلى الصدر مع استخدام الرجل لمصارعي الحرة للهواه لتنمية أداء المصارعين في مهارة البرم العكسي والمتغيرات البدنية الخاصة ، مما قد يساهم في تطوير المستوى المهارى للاعبين المصريين ، كما يضيف بعض المسكات المستحدثة لزيادة فعالية أداء اللاعبين خلال المباريات .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي :

* معرفة تأثير التدريبات الخاصة على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء لمهارة البرم العكسي بالمسك من أعلى الصدر مع استخدام الرجل لمصارعي الحرة الهواه .

فروض البحث :

* توجد فروق دالة أحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء للمهارة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
* توجد فروق دالة أحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة :

حركة البرم العكسي بالمسك من أعلى الصدر مع استخدام الرجل :

هي إحدى الحركات الهجومية من وضع صراع من أسفل في المصارعة الحرة حيث يقوم المهاجم بمسك منافسة من الذراع الأيمن من أعلى عضد المنافس بذراعه الأيمن بمفتاح أمام وأعلى منطقة الصدر بعد تغير اتجاهه ناحية ذراع المنافس الممسوكة والرفع بالقدم اليمنى لقدم المدافع القريبة لبرمه ومحاولة لمس كتفي المنافس للبطاط (تعريف اجرائي) ملحق (١).

Rotation : البرم

تبديل وزن الجسم من جانب إلى آخر مع تعريض المهاجم لمنافسة لوضع الخطر . (١٨ : ١٠) (٢٧ : ١٣١) .

Danger Position : الوضع الخطر

هو الوضع الذي يتجاوز فيه ظهر المدافع الخط العمودي لزاوية ٩٠ درجة أو الدفاع بعمل كوبري للهروب من لمسة الكتفين (١٨ : ٦) (١٢ : ٢٥٢) .

برنامج التدريبات الخاصة :

مجموعة تمارينات زوجية تنمي القوة العضلية الخاصة بالمصارعة باستخدام وزن جسم المنافس وهي تجمع بين التنمية البدنية والمهارية في آن واحد (١٨ : ٢٧٣) .

فعالية الأداء المهارى : Effectiveness Of the Performance Skills

وهي قدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد من النقاط الفنية دون هبوط عن مستوى الأداء المهارى الأمثل وملاحقة مواقف الصراع بنفس الكفاءة (٤ : ٥) .

السيطرة على المباراة : Match Control

امتلاك زمام المباراة وذلك بالهجوم المستمر على المنافس وأن يظل المصارع نشيطا لأقصى حد ممكن (١٨ : ١٣) .

الدراسات السابقة :

- دراسة مسعد على محمود ، محمد رضا الروبي ١٩٨٩م بعنوان تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التي يستخدمها فريق مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة للهواه في البطولات الإفريقية "دراسة مقارنة" وبلغت عينة البحث (٢٠) مصارعا ومن أهم نتائجها عدم استخدام الفريق المصري تكنيك المصارعة على الرجلين بكثرة من وضع الصراع وقوفا ويميل إلى تنفيذ حركات المصارعة اليونانية الرومانية دون توظيفها لتلائم المصارعة الحرة على عكس الفريق النيجيري الذي يستخدم تكنيك المصارعة على الرجلين من وضع الصراع وقوفا ومن وضع الصراع أرضا ، لم يستخدم الفريق القومي المصري تكنيك المصارعة على الرجلين أو الرجلين والجسم ، ومن أهم التوصيات تزويد وتعزيز لأداء الفريق القومي المصري بالحركات الفنية بالسقوط على الرجلين مع الرفع لأعلى ، وحركات الاجلاس ومجموعة البرم من وضع الصراع أرضا (٢٠) .

- دراسة على السعيد ربحان ١٩٩٧م بعنوان "تأثير برنامج تمارينات مقترح على فعالية النشاط التكتيكي الدفاعي ضد حركة برمة الوسط للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة" وبلغ حجم العينة (١٨) مصارع واستمر البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) عدد كل منها (٩) مصارعين ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على تحسين المجموعة التجريبية في قياس فعالية النشاط التكتيكي الدفاعي مقارنة بالمجموعة الضابطة (١١)

- دراسة صبري على قطب محمد ١٩٩٧م بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار" وتم اختيار العينة من (٤٢) مصارعا من فريق الكلية قسموا إلى مجموعتين تجريبية (٢٢) مصارع وأخرى ضابطة (٢٠) مصارع وبلغ متوسط أعمارهم من ١٩ : ٢٠ سنة واستمر البرنامج (١١) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للسقوط على الرجلين (٨) .
- كما أجرى شكري محمد شكري ١٩٩٨م دراسة بعنوان "دراسة مقارنة لاستخدام بعض الوسائل المختلفة لتنمية المجموعات العضلية الخاصة لتطوير الأداء الفني لمجموعة حركات البرم لمصارعي ١٦ سنة " على عينة قوامها (٣٦) مصارعا ممثلة في مجموعتين تجريبيتين كل منها (١٢) مصارع ومجموعة ضابطة (١٢) مصارع وأسمر البرنامج لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ، ومن أهم النتائج تقدم كل من مجموعة جاكيت الأثقال وبرنامج الأثقال للمجموعات العضلية العاملة في البرم مع إتقان الأداء المهاري لمهارة البرم وتحسن في زمن الأداء (٧) .
- محمود إبراهيم المدبولي ١٩٩٩م بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين " على عينة قوامها (٢٠) مصارع من المسجلين باتحاد المصارعة ، واستمر البرنامج مدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعيا وطبق البرنامج على عينة تجريبية واحدة مقسمة إلى أوزان (٧) مصارعين وزن خفيف ومثلهم وزن متوسط ، (٦) مصارعين في الوزن الثقيل وحققت عينة البحث تحسن في القياسات البدنية والفسيوولوجية ودرجة اختبار فعالية الأداء ، ومن أهم التوصيات عمل برامج للناشئين وإجراء المزيد من الدراسات على مهارات البرم من أسفل (١٣) .
- أجرى نبيل حسن الشوريجي ٢٠٠٠م دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء فعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين " ، واستخدم المنهج التجريبي واستمر البرنامج لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٥) وحدات أسبوعيا ، وبلغ حجم العينة (٢٠) مصارع واستبعد منها (٨) مصارعين لتصبح العينة (١٢) مصارع قسموا إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة يمثلون منتخب جامعة طنطا ومتوسط أعمارهم (٢١،٥) سنة) وأظهرت النتائج تحسن المجموعة التجريبية في مستوى أداء فعالية مهارة برمة الوسط عن المجموعة الضابطة التي تحسنت في البرم بالشاخص والزميل السلبي ولم تظهر تحسن مع الزميل الإيجابي (٢٥) .

التعليق على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة البرم من الوسط في المصارعة اليونانية-الرومانية كسلوك هجومي عدا الدراسة الثانية حيث تناولت فعالية النشاط الدفاعي ، بينما تناولت الدراسة الحالية فعالية النشاط الهجومي في المصارعة الحرة حيث تشير الدراسة الأولى والخامسة إلى ضرورة الاهتمام بالبرم من أسفل وتفكر المصارعة الحرة إلى هذه الدراسة وخاصة لتحديث مسكات البرم من أسفل بمساعدة الرجل ، كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة :-

- كيفية وضع البرنامج التدريبي وتقنين الاحمال التدريبية .

- استخدام وسائل القياس المناسبة للدراسة .

- مناقشة النتائج .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة بالتصميم التجريبي

(أحدهما تجريبية ، والأخرى ضابطة) .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من عدد (٨٠) مصارعا يمثلون

المرحلة السنية (١٧ ، ١٨ سنة) بمنطقة الشرقية للمصارعة من أندية (مركز شباب الزقازيق البحري ، مركز شباب بلبس ، نادي بلبس الرياضي ، نادي السكة الحديد) وهي هينات مقيده بالاتحاد المصري للمصارعة ، وأجريت الدراسة الأساسية على عدد (٦٠) مصارعا بنسبة ٧٥% من العينة الكلية حيث توافر الامكانات وتحقيق لاعيها نتائج ملموسة على مستوى الجمهورية وحسن معاونة المنطقة لتنفيذ البحوث العلمية في محاولة لتحقيق انجاز افضل لمصارعيها ، وتم إجراء التجانس بين أفراد العينة ثم قسموا إلى مجموعتين عشوائيا قوام كل منها (٣٠) مصارعا واستبعد عدد (٢٠) مصارعا لأجراء الدراسات الاستطلاعية جدول (١) يبين توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	الأندية ومراكز الشباب	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	الاجمالي
١	مركز شباب الزقازيق البحري	-	٢٠	٢٠
٢	نادي السكة الحديد	-	٢٠	٢٠
٣	مركز شباب بلبس	١٠	١٠	٢٠
٤	نادي بلبس الرياضي	١٠	١٠	٢٠
	الاجمالي	٢٠	٦٠	٨٠

أدوات جمع البيانات :

- تم قياس معدلات النمو (السن من واقع بطاقات تسجيل اللاعبين ، الطول رستاميتير ، الوزن ميزان طبي) .

- اختبار الذكاء العالي إعداد السيد محمد خيرى .

- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات القبضة اليمنى واليسرى (جهاز المانوميتر) (٤ : ٥٠) .

- قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والرجلين (جهاز الديناموميتر) (٤ : ٨٣) .

- اختبار القوة المميزة بالسرعة (زمن أداء عدد ٣ كبرى) . (٤ : ٤٩) .

- اختبار تحمل القوة (عدد مرات أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص ثلث وزن اللاعب فى دقيقة واحدة) (١٧ : ١٠٠) .

- اختبار الرشاقة الخاصة (أكبر عدد من المرات لأداء مهارة الكوبري فى ١٠ ث) (٤ : ٤٣) .

- قياس مرونة لف العمود الفقري إلى الجانبين . (١ : ٢٨٠) .

- اختبار الاتزان الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل زمن ث (٦ : ٦١) .

- اختبار فعالية مهارة البرم العكسى من وضع الصراع أرضا (لمدة ٤٠ ث) موزعة على

جولتين كل منها ٢٠ ث وفترة راحة ١٠ ث وحساب النقاط المسجلة (٣٣ : ١٥٥) (١١ : ٣)

. (٣١ : ١١١)

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف تقنين البرنامج التدريبي والتأكد من

مناسبته لقدرات المصارعين فى الفترة من ٢٢/٥/٢٠٠١م إلى ٢٩/٥/٢٠٠١م .

أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الهدف من البرنامج .

- ملاءمة محتوى البرنامج للمتطلبات البدنية المرتبطة بفاعلية الأداء لمهارة البرم قيد الدراسة

- توفر الإمكانيات والأدوات اللازمة .

- مرونة البرنامج لمراعاة الفروق الفردية .

- مراعاة عنصر التشويق للتدريبات وتدرجها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى

المركب بالإضافة إلى الشرح للنقاط الهامة وإعطاء معلومات عن المصارعة الحرة .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين للمرحلة السنية ١٧-١٨ سنة باستخدام بعض التدريبات الخاصة ممثلة في التمرينات الزوجية لاستخدام ثقل جسم المنافس لتنمية المجموعات العضلية العاملة في الصراع لإدماج الجانب البدني والمهاري في نفس الوقت مما يعمل على الاقتصاد في الزمن المخصص للوحدة التدريبية بدلا من التدريب بالأثقال ثم التدريب على الجانب المهاري كل على حدا خلال فترة الإعداد الخاص لمعسكر تدريب منطقة الشرقية للمصارعة والذي استمر (٨) اسابيع استعدادا للاشتراك في بطولة الجمهورية .

- اشتمل البرنامج التدريبي على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة) بإجمالي زمن وقدرة (٢٨٨٠) دقيقة بواقع (٤٨) ساعة .
- تم جمع التدريبات الزوجية في صورة تدريبات من أقصى تكرار للاعب (I. R. M) من خلال المراجع العلمية وتراوحت الشدة من ٧٠-٨٥% من أقصى تكرار المجموعة من ٤-٨ تكرارات وعدد المجموعات (٣) على ألا تزيد عدد مرات التكرار عن (١٠) ونسبة العمل إلى الراحة من ١-٢ وسرعة الأداء عالية . (٣٢ : ١٤١) (١٨ : ٢٧٣) (١٩ : ٨١) (٢٩ : ٢١٩) (٢١ : ٣٥) وبيين (ملحق ٢) برنامج التمرينات الخاصة قيد البحث .

التدريبات الخاصة المستخدمة في البحث :

من خلال الإطار المرجعي للدراسة استخدم الباحث التمرينات الآتية في تنفيذ البرنامج

تابع ملحق (٢) .

- ١-تمرين الرفعة الأمامية (١٨ : ٢٧٩) .
- ٢-تمرين الظهر (٢٩ : ٢١٩) .
- ٣-تمرين مصارعة الأصابع (١٨ : ٢٧٨) .
- ٤-تمرين العضلات المثنية للمرفق (١٨ : ٢٧٨) .
- ٥-تمرين الكتفين (١٨ : ٢٧٥) .
- ٦-المثنية للرقبة (١٨ : ٢٧٥) .
- ٧-المادة للرقبة (١٨ : ٢٧٦) .
- ٨-تمرين حمل الزميل (١٨ : ٢٨٠) .
- ٩-رفع الجسم من الجانب عكس مقاومة المنافس (١٨ : ٢٧٩) .
- ١٠-محاولة البرم من أعلى الصدر (٢٧ : ١٩٠) .
- ١١-رفع القدم بالقدم القريبة أثناء زحف المنافس (٢٧ : ١٩٠) .

- ١٢- محاولة رفع للقدم عاليا (١١ : ٢٢) .
- ١٣- محاولة المشى اماما بالزميل . (١١ : ٢٢) .
- ١٤- محاولة رفع الزميل من الإبطين عاليا (١١ : ٢٢) .
- ١٥- محاولة رفع الزميل من منطقة الفخذ بالتحميل على القدم (٩ : ٨٣) .
- ١٦- محاولة رفع قدم المنافس لأعلى والارتكاز على اليدين من وضع الانبطاح المائل المعكوس (٩ : ٨٢) .

نموذج لوحدة تدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

قام الباحث بوضع وحدة تدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة جدول (٢) .

جدول (٢)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة

ملاحظات	التنفيذ والإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أمام البساط	* تقسيم المصارعين إلى مجموعات * تمارينات جرى وثب لتنشيط الدورة الدموية بالإضافة إلى الإطالة العضلية		٥٠ ق إداري ١٠٠ ق إحماء	الإحماء
الإعداد البدني العام موحد لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك زمن الإعداد الخاص مع استخدام التدريب الفئري مرتفع الشدة للمجموعة التجريبية	* تمارينات للمجموعتين التجريبية والضابطة للعضلات العاملة في حركات المصارعة (للرجلين والرقبة والظهر والذراعين) * للمجموعة التجريبية فقط التمارينات الزوجية باستخدام ثقل الزميل بشدة متوسطة من ١٤٠-١٥٠-ن/ق وبشدة عالية من ١٦٠-١٨٠-ن/ق شدة الحمل من ٧٥-٨٠% من أقصى تكرار - المجموعة من ٦-٨ تكرارات المجموعات من ٣-٥ مجموعات الراحة من ٢-٣ ق درجة الحمل من ١-١ (أقصى ، أقل من الأقصى) عن طريق معادلة حمل التدريب باستخدام النبض لتحديد شدة الحمل وزمن الأداء	* وتنفذ على المجموعة الضابطة الإعداد البدني الخاص (الدحرجات، الجري متغير السرعات) * تمارينات من ١-١٦ ملحق (٢) وتنفذ على المجموعة التجريبية على أن يراعى المجموعات العضلية (الأسبوع الأول والثالث) (الأسبوع الثاني والرابع)	٢٠٠ ق الإعداد البدني العام ٢٠٠ ق الإعداد البدني الخاص	جزء الإعداد
الوصول بالنبض إلى ٢٠ ن/ق	* مراجعة المهارات في وضعى الصراع من أعلى ومن أسفل لتغيير مواقف اللعب وإكساب الخبرة عند التنفيذ . * تنفيذ المهارة في صورة مواقف الدفاع والهجوم في مواقف تنافسية متشابهة مع المباريات . * أداء مباريات تنافسية .	* مراجعة المهارات والتدريب عليها مع تغيير الممسكت * التطبيق مع زميل إيجابي وسلبى مع تغيير ميزان المنافس	٧٠-١٠٠ ق تدريب مهاري ١٠٠-١٥٠ ق تطبيقى ٥٠-٢٠٠ ق المصارعة التنافسية	الجزء الأساسى
	مرجحات و تمارينات تهدئه واسترخاء		١٠ ق	الختامى

نموذج لمحتوى الوحدات التدريبية للتمرينات الخاصة في البرنامج :
 قام الباحث بوضع محتوى الوحدات التدريبية للتمرينات الخاصة في البرنامج التدريبي

جدول (٣)

نموذج لمحتوى الوحدات التدريبية للتمرينات الخاصة في البرنامج

الأسابيع	رقم التمرين الخاص	النسبة المئوية للشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة		مجموع الزمن الفعلي للاعبين	مجموع زمن الراحة للاعبين	مجموع زمن الوحدة التدريبية
						داخلة المجموعة	بين المجموع			
الأسبوع الأول	٨-١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١١-١٣-١٤-١٢	٦٥ : ٦٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع الثاني	٩-٢-٣-٤-٥-٦-١٠-١١-١٣-٧-١٤-١٢	٧٥ : ٦٥ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع الثالث	٨-١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١١-١٣-١٤-١٢	٦٥ : ٦٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع الرابع	٩-٢-٣-٤-٥-٦-١٠-١١-١٣-٧-١٤-١٢	٧٥ : ٦٥ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع الخامس	٨-١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١١-١٣-١٤-١٢	٧٥ : ٧٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع السادس	٩-٢-٣-٤-٥-٦-١٠-١١-١٣-٧-١٤-١٢	٧٥ : ٨٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع السابع	٨-١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١١-١٣-١٤-١٢	٧٥ : ٧٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠
الأسبوع الثامن	٩-٢-٣-٤-٥-٦-١٠-١١-١٣-٧-١٤-١٢	٧٥ : ٨٠ %	٨-٦	٥-٣	عالية	١ : ١	١ : ١	٧,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق ، الثبات) وذلك في الفترة من ٢٠٠١/٦/١٤م إلى ٢٠٠١/٨/٧م بمركز شباب الزقازيق البحري وهو عضو عامل بالاتحاد المصري للمصارعة .

ثبات وصدق الاختبارات :

أولا ثبات الاختبارات :

تم إجراء معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني أسبوع على عينة قوامها (١٠) مصارعين من خارج عينة البحث (١٤ : ٢٨٣) وذلك في الفترة من ٢٠٠١/٦/١٤م إلى ٢٠٠١/٦/٢١م بمركز شباب بلبس .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

بيان ثبات الاختبارات قيد البحث ن=١٠

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
	ع	س	ع	س		
الذكاء العالي	٢٠.٦	٠.٧٢	٢٠.٥١	٠.٧٥	٠.٠٩	٠.٨٩
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٤٧.٨	٢.٢	٤٧.١٢	٢.١	٠.٦٨	٠.٩٤
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٤٥.٤	٠.٩٧	٤٥.٤	٠.٩٨	٠.٠٠	٠.٩٥
القوة القصوى الثابتة للقبضة لعضلات الظهر /كم	١٤٢.٧	٠.١٦	١٤٢.٤	٠.٢٤	٠.٣	٠.٨٢
القوة القصوى الثابتة للقبضة لعضلات الرجلين /كم	١٨٨.٨	٠.٧٤	١٨٧.١	٠.٦٤	٠.٧	٠.٩٦
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٦.٤	٠.٥١	٦.٧٥	٠.٦٣	-٠.٣٥	٠.٩٣
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالشاخص	٦.٥٩	٠.٥٩	٦.٥٧	٠.٥٧	٠.٠٢	٠.٨٦
الرشاقة عدد مرات أداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٥.٤	٠.٣١	٥.٣	٠.٢١	٠.١	٠.٩٤
المرونة قياس مرونة لف العمود الفقري إلى الجانبين	٢٧.٣٥	٠.٤٧	٢٦.٧٨	٠.٣٧	٠.٥٧	٠.٨٩
الانزان اختبار الانزان الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل (زمن ث)	٤١.١٢	١.٠٥	٤٠.٣	٠.٦٤	٠.١٨	٠.٨٧
فعالية الأداء المهاري	١.١٨	٠.٣٧	١.١٧	٠.٤٧	٠.١	٠.٩٣
	١.٠٤	٠.١٧	١.٠٦	٠.٢٠	-٠.٠٢	٠.٩٢

• مستوى الدلالة عند ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات الاختبارات تراوحت من (٠.٨٢ إلى ٠.٩٦)

وتعتبر درجات الارتباط بين نتائج التطبيقين مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث

ثانيا صدق الاختبارات :

استخدم الباحث صدق التمايز (المجموعات المتضادة) (مجموعة متميزة ،مجموعة

غير متميزة) قوام كل منها (١٠) مصارعين من خارج عينة البحث الأساسية وأجريت هذه

الدراسة في ٢٠٠١/٨/٧م بمركز شباب بلبس .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

ليبيان صدق الاختبارات قيد البحث $n=1=2=10$

الاختبارات	المجموعة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	درجة الصدق	معامل الصدق
	ع	س				
الذكاء العالي	٢٤,٠٥	١,٤	٢٠,٩	٢,٨	٠,٩١	٠,٨٤
الهدفة الفصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٥٢,١٣	٢,٦	٤٥,٥٦	١,٣	٠,٩٢	٠,٨٤
القوة الفصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٥١,٠٦	١,٠٥	٤٥,٠٨	٠,٩٧	٠,٩٧	٠,٩٥
القوة الفصوى الثابتة للقبضة لعضلات الظهر /كم	١٥٢,٩	٧,٢	١٤٣,٠	٠,٨٤	٠,٨٣	٠,٦٩
القوة الفصوى الثابتة للقبضة لعضلات الرجلين /كم	١٩٩,٣	٥,٢	١٨٩,٦	٢,٤	٠,٨٨	٠,٧٧
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٤,٨٠	٠,٧٣	٦,٢	٠,٥٣	٠,٨٦	٠,٧٤
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالمشاخص	٨,٥	٠,٥٩	٦,٢	٠,٦٧	٠,٩٤	٠,٨٨
الرشاقة عدد مرات أداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٦,٠	٠,٤٣	٤,١٥	٠,١٩	٠,٩٧	٠,٩٤
المرونة قياس مرونة لف العمود الفقري إلى الجانبين	٢٤,٣	١,٢٥	٢٧,٢	١,٣	٠,٨٧	٠,٧٥
الانزان اختبار الانزان الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل (زمن ث)	٤٤,٩	١,٣٢	٤٠,٠٣	١,٩٧	٠,٩١	٠,٨٢
فعالية الأداء المهارى	٢,١٧	٠,٢٢	١,١٣	٠,٢٤	٠,٩٦	٠,٩٢
جولة أولى ٢٠ ث درجة	١,٩٧	٠,٥٠	١,٠١	٠,٣١	٠,٨٧	٠,٧٥
جولة ثانية ٢٠ ث درجة						

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,26$

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق إحصائية بين المجموعتين المتضادتين من حيث

تميز المستوى مما يؤكد صدق الاختبارات قيد البحث .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختار معامل

ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات واختبار (ت) لبيان الصدق ، كما استخدم معامل الالتواء لتجانس

عينة البحث ، واختبار (ت) لبيان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما استخدم

الباحث المعادلات الإحصائية الآتية .

إيجاد قيمة (ت) بين مجموعتين =

$$\frac{\sqrt{214 + 214}}{1 - n}$$

٢٠١٤

إيجاد قيمة (ت) بين المجموعة الواحدة =

$$\frac{\sqrt{200}}{n(1 - n)}$$

٣ (متوسط - الوسيط)

الانحراف المعياري = الانحراف المعياري

الدراسة الأساسية :

اجرى الباحث الدراسة الأساسية (تطبيق برنامج التدريبات الخاصة) في الفترة من ٢٠٠١/٦/١٤م إلى ٢٠٠١/٨/٧م مع اجراء القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وذلك في المواعيد المحددة لكل منها .

عرض ومناقشة النتائج :

- أولا : عرض النتائج :

- تجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة :

جدول (٦)

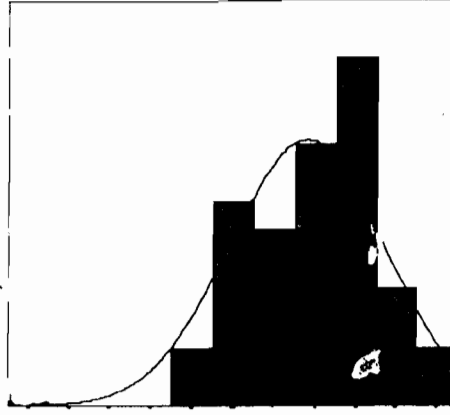
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

واختبار الذكاء لعينة البحث قبل إجراء التجربة ن=٦٠

المتغيرات	البيانات لإحصائية	س ١	١ع+	الوسيط	الالتواء
السن	١٨,٨	٢,٠٩	١٨	١,١٥	
الطول	١٧٧,٤	١٩,٧١	١٧٨	٠,٠٩-	
الوزن	٧٠,١٣	٧,٩٣	٧١	٠,٣٣-	
العمر التدريبي	٧,٠٢	٠,٧٨	٦,٩	٠,٤٦	
اختبار الذكاء العالي	٢٠,١٣	٢,٣٨	٢٠	٠,١٦	

يتضح من جدول (٦) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٣٣ ، ١,١٥)

وهذه القيم وانحصرت ما بين ± 3 اسفل المنحنى الاعتدالي ، مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، الذكاء شكل (١) .



شكل (١)

يبين تجانس عينة البحث اسفل المنحنى الاعتدالى

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية بعد اجراء التجانس الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها (٣٠) لاعب ، وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة

في الاختبارات لمجموعتى البحث قبل اجراء التجربة $n=20=30$

البيانات الإحصائية	المجموعة التجريبية - قبلي		المجموعة الضابطة - القبلي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س١	١ع+	س٢	٢ع+		
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٤٨,٩٣	٥,٥٥	٤٨,٤	٢,٣٨	٠,٥٣	٠,٤٧
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٤٣,١٣	٤,٧٩	٤٣,٨	٤,٤٣	٠,٦٧	٠,٥٥
القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر /كم	١٤١,٦	١,٧٣	١٤٠,٧	١٥,٦٣	٠,٩	٠,٣١
القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين /كم	١٩٠,٥٣	٢١,١٧	١٩١	٢١,٢٢	٠,٤٧	٠,٠٨
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٥,٦١	٠,٦١	٥,٦٦	٠,٥٩	٠,٠٥	٠,٣٢
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالشخص	٦,١٣	٠,٦٤	٥,٨٧	٠,٦٥	٠,٢٦	١,٥٤
الرشاقة عدد مرات أداء مهارة الكوبري فى ١٠ ث	٤,٠٦	٠,٤٥	٤,٠٧	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٠٨
المرونة قياس مرونة لف العمود الفقري الى الجانبين	٢٧,٥٨	٣,٠٦	٢٧,٣٤	٣,٠٤	٠,٢٤	٠,٢٩
الانزان لاختبار الاتزان الثابت باداء مهارة الكوبري على لحيه مع رفع الرجل (زمن ث)	٤٠,٣٣	٤,٤٨	٤٠,٨	٣,٩٣	٠,٤٧	٠,٤٢
فعالية الاداء المهارى	١,١٦	٠,١٣	١,٣	٠,١٤	٠,١٤	٠,٣٠
جولة ثنية ٢٠ ث درجة	١,٠٣	٠,١١	١,٠٧	٠,١٢	٠,٠٤	١,٣٢

• (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.045$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات قيد البحث .

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث :

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق

بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ن = ٣٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	مج ح ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	ع +	س	ع +	س				
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٤٨,٤	٢,٣٨	٤٩,٣٣	٢,٥٠	٠,٩٣	٣١	*٤,٩٣	١,٩٢
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٤٣,٨	٤,٤٣	٤٥,٠٧	٢,٠١	١,٢٧	٧٧	*٤,٢٧	٢,٨٩
القوة القصوى الثابتة لمضلات الظهر /كم	١٤٠,٧	١٥,٦٣	١٤٤,٣٣	١,٧٩	٣,٦٣	٢٩٦	*٦,٢٢	٢,٥٨
القوة القصوى الثابتة لمضلات الرجلين /كم	١٩١,٠	٢١,٢٢	١٩٣,٨٧	٢,٦	٢,٨٧	٢١٣	*٥,٨٠	١,٥
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٥,٦٦	٠,٥٩	٥,٦٢	٠,٦١	٠,٠٤	٧,٩٩	٠,٤٢	٠,٧١
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالشاحص	٥,٨٧	٠,٦٥	٦,٤	٠,٧١	٠,٥٣	٨	*٥,٥٣	٩,٠٣
الرفاعة عدد مرات أداء مهارة الكوبري ل ١٠ ث	٤,٠٧	٠,٤٥	٤,٦٧	٠,٥٢	٠,٦	١١	*٥,٣٥	١٤,٧٤
المرونة قياس مرونة لف العمود الفقري إلى الجانبين	٢٧,٣٤	٣,٠٤	٢٦,٤	٢,٩٣	٠,٩٤	١٧,٠٣	*٦,٧٢	٣,٤٤-
الانتران احبار الانتران الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل (زمن ث)	٤٠,٨	٣,٩٣	٤١,٩٣	٢,٦٦	١,١٣	٢٥	*٦,٦٧	٢,٧٧
فعالية الأداء المهارى	١,١٣	٠,١٤	١,٥٣	٠,١٥	٠,٤	٧,٢٥	*٤,٣٨	٣٥,٣٩
	١,٠٧	٠,١٢	٠,٩٧	٠,١١	٠,١	٦,٢٥	١,٢٨	٩,٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى تطبيق التمرينات البدنية المهارية ، أما عدم وجود تحسن في اختبار القوة المميزة بالسرعة وفاعلية النشاط الهجومي للجولة الثانية وعدم تطبيق التمرينات الخاصة الممثلة في التمرينات الزوجية باستخدام ثقل الزميل ، ويبين الجدول النسبة المئوية للتقدم لأفراد المجموعة الضابطة حيث انحصرت ما بين (١,٩٢% ، ٣٥,٣٩%) .

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث :

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ٣٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	م ح ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع+	س	ع+				
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٤٩,٩٣	٥,٥٥	٥١,٨	٥,٧٦	١,٨٧	٧٤,٠	٠٦,٤٥	٣,٧٥
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٤٣,١٣	٤,٧٩	٤٦,٧٣	٢,١٠	٣,٦	٤٢,٠	٠١٦,٣٦	٨,٣٥
القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر /كم	١٤١,٦	١٥,٧٣	١٤٦,٨	٢,٣	٥,٢	٤١٠,٠	٠٧,٥٨	٣,٦٧
القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين /كم	١٩٠,٥	٢١,١٧	١٩٧,٧	٥,١٤	٧,٢	٢٩٨,٠	٠١٢,٣١	٣,٧٥
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٥,٦١	٠,٦١	٤,٦٧	٠,٦٤	٠,٩٤	٥,٨	٠١١,٥٢	١٦,٧٦
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالشاخص	٦,١٣	٠,٦٤	٧,٣٣	٠,٨٩	١,٢	٣٢,٠	٠٦,٢٦	١٩,٥٨
الرشاقة عدد مرات أداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٤,٠٦	٠,٤٥	٥,٥٣	٠,٦٨	١,٤٧	٢٨,٠	٠٨,٢١	٣٦,٢١
المرونة قياس مرونة لف العنود الفقري إلى الجانبين	٢٧,٥٨	٣,٠٦	٢٤,٨	٢,١٧	٢,٧٨	١٦٧	٠٦,٥٥	-١٠,١
الاتزان اختبار الاتزان الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل (زمن ث)	٤٠,٣٣	٤,٤٨	٤٣,٤	٢,٢٠	٣,٠٧	٧٣,٠	٠١٠,٦٠	٧,٦١
فعالية الأداء المهاري	١,١٦	٠,١٣	٢,٠٣	٠,٢٠	٠,٨٧	١٥,٢٥	٠٦,٥٧	٧٥,٠
	١,٠٣	٠,١١	١,٨٧	٠,١٢	٠,٨٤	١٢,٧٥	٠٦,٩٤	٨١,٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٩) أن هناك تحسناً في الاختبارات ذو دلالة إحصائية ويرجع ذلك إلى فعالية برنامج التدريبات الخاصة والمنفذ على المجموعة التجريبية ، كما يبين الجدول النسبة المئوية للتقدم بعد القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية حيث انحصرت ما بين (٣,٦٧ % ، ٨١,٦ %) .

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

المحسوبة في القياس البعدي لعينتي البحث ن=٢٠

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع +	س	ع +		
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليمنى /كم	٥١,٨	٥,٧٦	٤٩,٣٣	٢,٥٠	٢,٤٧	٤,٣٤*
القوة القصوى الثابتة للقبضة اليسرى /كم	٤٦,٧٣	٢,١٠	٤٥,٠٧	٢,٠١	١,٦٦	٣,٠٨*
القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر /كم	١٤٦,٨	٢,٣	١٤٤,٣٣	١,٧٩	٢,٤٧	٤,٥٧*
القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين /كم	١٩٧,٧	٥,١٤	١٩٣,٨٧	٢,٦	٣,٨٣	٣,٥٨*
القوة المميزة بالسرعة زمن أداء ٣ كوبري	٤,٦٧	٠,٦٤	٥,٦٢	٠,٦١	٠,٩٥	٥,٧٨*
تحمل القوة عدد مرات أداء الرمية الخلفية ١ ق بالشاخص	٧,٣٣	٠,٨٩	٦,٤	٠,٧١	٠,٩٣	٤,٤١*
الرشاقة عدد مرات أداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٥,٥٣	٠,٦٨	٤,٦٧	٠,٥٢	٠,٨٦	٤,٢٢*
المرونة قياس مرونة لف العمود الفقري إلى الجانبين	٢٤,٨	٢,١٧	٢٦,٤	٢,٩٣	١,٦	٢,٣٦*
الانزان اختبار الانزان الثابت بأداء مهارة الكوبري على الجبهة مع رفع الرجل (زمن ث)	٤٣,٤	٢,٢٠	٤١,٩٣	٢,٦٦	١,٤٧	٢,٢٩*
فعالية الأداء المهاري	جولة أولى ٢٠ ث	٢,٠٣	٠,٢٠	١,٥٣	٠,١٥	١٠,٨٧*
	جولة ثانية ٢٠ ث	١,٨٧	٠,١٢	٠,٩٧	٠,١١	٢٩,٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات وفعالية النشاط الهجومي لحركة البرم من أعلى الصدر باستخدام الرجل لصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث ، وقد يرجع ذلك إلى تأثير مجموعة التمرينات البدنية العامة والخاصة والتدريب على المهارات والمنافسات عدا اختبار القوة المميزة بالسرعة وفعالية النشاط الهجومي لحركة البرم قيد الدراسة ، ويعزى الباحث ذلك القصور إلى عملية التدريب لعدم اكتساب مسكات جديدة من وضع الصراع من أسفل ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كل من محمد رضا الروبي (١٩٩١) (١٦) وجيه شمندی (١٩٩٢) (٢٦) على ريجان (١٩٩٦) (١١) صبري قطب (١٩٩٧) (٨) بتحسّن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة للانتظام في التدريب وتطبيق البرنامج الموحد عدا المتغير التجريبي (برنامج التدريبات الخاصة) .

ويؤكد عصام عبد الخالق (١٩٩٢) والسيد عبد المقصود (١٩٩٤) على أن تمرينات المنافسة تحت ظروف مختلفة تعمل على تحسن المستوى البدني والتكتيك الحركي وأداء حركي أسرع (٢٤ : ٩١) (٢ : ١٦٢) .

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث وفعالية النشاط التكتيكي ، وقد يرجع ذلك إلى التدريبات الخاصة باستخدام نقل المنافس من خلال البرنامج .

ويشير مسعد على محمود (١٩٩٧) إلى أن التدريب الذي يأخذ شكل الأداء المهاري ينمي القوة العضلية الخاصة بالمصارعة وكذلك المجموعات العضلية التي تشترك بصفة أساسية في الصراع (١٨ : ٢٧٣) .

ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٩) إلى أهمية الإعداد المهاري بهدف تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية (٢٢ : ٢١١) .

وهذا يحقق الفرض الاول على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء للمهارة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث وفعالية النشاط التكتيكي في الجولتين بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريبات الخاصة الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة حيث تشير النتائج على تحسن المتوسطات لصالح المجموعة التجريبية التي نفذت جانبي الهجوم والدفاع في نفس الوقت بينما نفذت المجموعة الضابطة الدفاع ضد البرم من أعلى الصدر باستخدام الرجل .

ويشير عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) إلى أهمية المزج بين أساليب الهجوم والدفاع وإعداد اللاعب لتحسن وتطوير هذا الأسلوب بصورة متوازنة لقيادة المباراة بصورة جيدة (٢٣ : ١٧٢) .

ويستفوق ذلك ذلك مع نتائج على السعيد ربحان (١٩٩٤) أن التمرينات التي يستخدم لتممية القوة العضلية الثابتة والحركية والتي تعمل في نفس الاتجاه العضلي الذي يستخدمه المصارع تحسن من فعالية الأداء المهارى (١٠: ١٤٩) .

ويؤكد دان جابل Dan Gable (١٩٩٩) على أهمية نواحي الإعداد المختلفة لتطوير قدرات المصارع الهجومية والدفاعية خلال البرنامج لوضعي الصراع (٢٧: ١٨٥) .

وهذا يحقق الفرض الثاني على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

في جود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن استنتاج الآتي :-
١- أن البرنامج قد أثر إيجابيا على مستوى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات والاختبارات قيد البحث ، كما أظهرت النتائج عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في اختبار القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء لمهارة البرم من أعلى الصدر باستخدام الرجل قبل وبعد التجربة للمجموعة الضابطة لتصور في عملية التدريب في وضع الصراع من أسفل .

٢- أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا في فعالية الأداء لمهارة البرم قبل وبعد التطبيق برنامج التدريبات الخاصة وسجلت مستوى أفضل من مما حققته المجموعة الضابطة .

التوصيات :

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية :

١- استخدام البرنامج قيد الدراسة لتطوير فعالية الأداء لمهارة البرم من أعلى الصدر باستخدام الرجل في المصارعة الحرة .

٢- استخدام المسك والبرم دون استخدام الرجل في المصارعة الرومانية مع إجراء المزيد من الدراسات للمسكات المستحدثة لتقوية الجانب الهجومي والدفاعي من وضعي الصراع من أعلى ومن أسفل .

المراجع :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : (١٩٨٠م) ، الاختبارات والقياس ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٢- السيد عبد المقصود : (١٩٩٤م) ، نظريات التدريب الرياضي ، مكتبة الحساء ، القاهرة
- ٣- السيد محمد خيرى : (بدون) ، اخبار الذكاء العالى - تعليمات وتطبيقات ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٤- السيد محمد عيسى : (١٩٩٥م) ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض الخطو خلفا للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٥- _____ : (٢٠٠٠م) ، "فعالية التكتيك الهجومى لدى مصارعى الحرة فى المستويات العالية" ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، العدد (٣٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ديسمبر .
- ٦- حسن عبد السلام عبد الحفيظ : (١٩٨٨م) ، بناء اختبار لقياس عنصر الاتزان للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٧- شكري محمد شكري : (١٩٩٨م) ، دراسة مقارنة لاستخدام بعض الوسائل لتنمية المجموعات العضلية الخاصة لتطوير الأداء الفنى لمجموعات حركات البرم لمصارعي تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٨- صبري على قطب : (١٩٩٧م) ، أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- على السعيد ريجان : (١٩٩٣م) ، النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة ، الجزء الأول ، دار الفرقان ، المنصورة .
- ١٠- _____ : (١٩٩٤م) ، تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين ، المؤتمر العلمى الرياضى والمبادئ الأولمبية" التراكمات والتحديات " كلية التربية الرياضية بالهرم ، المجلد الأول ، ديسمبر .

- ١١- _____ : (١٩٩٧ م) ، أثر برنامج تمرينات مقترح على فعالية النشاط التكتيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار ، المؤتمر العلمي الثاني ، الرياضة والتلوث البيئي وتحديات التطور التكنولوجي للقرن الحادي والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٣-٥ ديسمبر .
- ١٢- عادل إبراهيم مصطفى ، مصطفى عبد الله : (١٩٩٩ م) ، القواعد الدولية للمصارعة ، القاهرة ، يناير .
- ١٣- محمود إبراهيم المدبولي : (١٩٩٩ م) ، تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٤- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : (٢٠٠٠ م) ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- محمد رضا الروبي : (١٩٨٩ م) ، أثر برنامج مقترح للتدريب بالأنقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، المجلة العلمية وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- _____ : (١٩٩١ م) ، علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- مسعد على محمود : (١٩٨٢ م) ، تأثير طرق مختلفة لانقاص الوزن على التحمل الدورى التنفسى والتحمل العضلى للمصارع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٨- _____ : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ م .
- ١٩- _____ : (١٩٩٧ م) ، المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
- ٢٠- مسعد على محمود ، محمد رضا الروبي : (١٩٩٣ م) ، تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التي يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرّة للهواه فى البطولة الإفريقية ١٩٨٩م دراسة مقارنة ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- ٢١- عادل عبد البصير على : (١٩٩٤م) ، التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته) ، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر ، بور فؤاد .
- ٢٢- _____ : (١٩٩٩م) ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣- عبد الفتاح خضر : (١٩٩٦م) ، المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ٢٤- عصام عبد الخالق : (١٩٩٢م) ، التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٥- نبيل حسن الشوربجي : (٢٠٠٠م) ، تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء فعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا .
- ٢٦- وجيه أحمد شمندی : (١٩٩٥م) ، تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخططي للمصارعين ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 27-Dan Gable : (1999), Coaching Wrestling Sussesssfully university of Iowa , Human Kinetics,.
- 28-Jensen , C.R. & Hirst , C.C. : (1980), Measurement in Physical Education Athletics , Macmillan Publishing ca ., Inc , New York .
- 29-Johnson ,D. : (1991),Wrestling Drill book , Leisure Press Champaign Illinois, Publishers , Inc ., U.S.A,.
- 30-Mark Mysnyk : (1994),Winning Wrestling Moves , Human Kinetics Publisher .
- 31-Petrov ,R.: (1977), Principle of free style Wrestling for children and Adolescents, ed. Federation Espanola de Lucha, print in Spain.
- 32-Thomas , R,B & Barey .R.G : (1992), Weight Training steps to Success ,leisure Press , ca . Illinois .
- 33-William . A . Martell : (1993), Greek .Roman Wrestling , Human Kinetics Publishers , U.S.A.