

تأثير التدريب المتباين لتحسين بعض القدرات البدنية ومهارة برمة الصدر للمصارعين

أ.د/ نبيل حسنى الشوربجي (*)

أ.د/ هبة روى أبو المعاطي (**)

أ.م.د/ محمد سعد غرابية (***)

الحسين محمد عرفه المليجي (****)

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي متباين لتطوير فاعلية أداء مهارة برمة الصدر ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياسين القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة وهدف البحث ، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من المصارعين من ١٦-١٨ سنة بنادى ملىج الرياضى بمحافظة المنوفية وبلغ عددهم (٢٨) لاعباً حيث تضم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة ، المجموعة التجريبية تستخدم التدريب المتباين ، والمجموعة الضابطة تستخدم البرنامج التقليدى وقوام كل مجموعة (٨) لاعبين ، وقد تم الإستعانة بعدد (١٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتباين أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن فى تطوير القوة العضلية الخاصة ومستوى أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين (قيد البحث) ، وأن البرنامج المتبع أثر تأثيراً طفيفاً على أفراد المجموعة الضابطة فى تطوير القوة العضلية الخاصة ، ووجود فروق فى نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التى انتظمت فى تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين وبين المجموعة الضابطة التى انتظمت فى تنفيذ البرنامج المتبع ولصالح المجموعة التجريبية التى استخدمت التدريب المتباين مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي المتبع .

الكلمات الدالة : التدريب المتباين -مهارة برمة الصدر للمصارعين

A Contrastive Training Program to Improve Some Physical Abilities and Chest Twist Skill for Wrestlers

The research aims to design a different training program to develop the effectiveness of performing the chest twist skill and to identify its impact on the performance of the chest twist skill, and to develop the effectiveness of performing the chest twist skill. In the intentional way, the wrestlers from 16-18 years old at Melij Sports Club in Menoufia governorate numbered (28) players. The sample of the basic study includes (16) players and they were divided into two equal groups, one of them is an experimental group and the other is a control group, the experimental group uses contrast training, and the control group uses The traditional program and the strength of each group (8) players. (12) players were used from the research community and

(*) أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

(**) أستاذ التدريب الرياضى بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

(***) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

(****) باحث بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

from outside the sample of the basic study, in order to conduct the survey, and the most important results were that

The proposed training program using differentiated training had a positive effect on the members of the experimental group with an improvement rate and in a statistically significant manner in the development of special muscle strength and the level of performance of the wrestlers' twisting chest skill (under research)

The followed program had a slight effect on the members of the control group in developing their own muscle strength

There are differences in the percentage of improvement between the experimental group that organized in implementing the proposed training program using differentiated training and the control group that organized in implementing the followed program and in favor of the experimental group that used the differentiated training, which indicates that it gives a higher percentage of improvement than the followed training program

المقدمة ومشكلة البحث :

المصارعة الحديثة في ألعاب الأولمبياد وبطولات العالم والبطولات الدولية هي منازل بين لاعبين من خلال تنفيذ بعض المهارات الحركية الفنية ومحاولة فوز أحدهما على الآخر بلمس الأكتاف أو النقط ، وتأخذ شكلين من الصراع ، المصارعة الرومانية ، والمصارعة الحرة ، وأن المصارعة تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم وتكسب ممارستها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم واجهزته بكفاءة تامة ، حيث تعمل المصارعة على تنمية مكونات اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية ، وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد ، حيث يتطلب التمهيد والتنفيذ لهذه المهارات المعقدة مع المنافس أن يبذل المصارع جهد بدني عالي يعتمد على القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع . (٢ : ١٤) ، (٩ : ١٣)

ولقد أشار محمد بريقع ، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م) إلى أن هيئة التدريب القومية للاتحاد الأمريكي للمصارعة قامت بتقسيم مهارات المصارعة الى سبع مهارات ، وقد تم تحديدها في (وضع الجسم - تحركات المصارع - تغيير مستوى الجسم - الغطس أو الاختراق - الرفع لأعلى - الخطو خلفاً - التقوس خلفاً) . (٨ : ٤٧)

ويشير مسعد على (٢٠٠٦م) الى أن الغرض من تقسيم التدريب الى دورات متصلة Connected Cycle تغطي السنة كلك هو توزيع أغراض التدريب الخاصة حسب الأهمية النسبية لكل منها على فترات ومراحل الخطة السنوية حسب أولوية كل مرحلة بحيث تنصهر هذه الأغراض في بوتقة الهدف العام أو الرئيسي للتدريب . (١٢ : ٣٠٥) .

ويشير نبيل الشوريجي (٢٠٠٨م) إلى أن هناك فرق بين الفاعلية والكفاءة يتمثل في أن الفاعلية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون وضع اعتبار للطاقة المستهلكة في الأداء بينما تتمثل الكفاءة في مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر من الطاقة المستخدمة . (١٥ : ٨)

ويذكر محمد الروبي (٢٠٠٦م) أن مجموعة حركات البرم تعتبر من أشهر حركات الصراع لما لها من أداء تكتيكي مرتفع ، كما أنها تحقق الفوز السريع على المنافس ويفضل عند أداء تلك المهارة أن تكون المسكة

محكمة . (٩ : ١٢٠)

ويذكر عبد الحليم فتحى (٢٠١٣م) أن الأسلوب المتباين يعد أحد الأساليب التدريبية التي تتم فيه محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة في الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعات من التمرينات ، ولذا يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبى ، التدريب داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات . (٣ :

(١٢٦)

كما يشير محمد بريقع ، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م) الى أن مصارعى اليومى يستخدمون تدريبات الأثقال أكثر من مصارعى الأجيال السابقة ، لذلك فالمصارعين اليوم أسرع وأقوى مما كانوا عليه في المتوسط تاريخياً ، إلا أن التدريب بالأثقال غير المنظم لن يفيد المصارع على البساط ، وأيضاً يؤدي التدريب غير المناسب الى زيادة كثافة الكتلة العضلية للمصارع بشكل زائد ، مما يؤدي الى عدم القدرة على الأداء بالسرعة والفاعلية المطلوبين .

(٨ : ٥)

وقد اتفق كلاً من مسعد على (٢٠٠٩م) ، محمد الروبى (٢٠٠٦م) على أن التدريب بالأثقال من الوسائل الفعالة لتطوير القوة العضلية بأنواعها ، حيث يؤدي التدريب بالثقال الى زيادة قوة العضلات ، نتيجة لتعرضها الى ثقل متدرج الصعوبة مام يؤدي الى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل ، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر . (١٣ : ١١) ، (٩ : ١٢٣)

وقد أشارت نتائج الدراسات المرجعية كدراسة كل من نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م) (١٤) ، أسامة حسنى الشوربجى (٢٠٠١م) (١) ، محمد أحمد رويحه (٢٠١٠م) (٧) ، محمد أحمد الطويل (٢٠١٥) (٦) ، محمد سعد غرباية (٢٠١٧م) (١١) على أهمية التدريب المتباين وتأثيره الايجابى على القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى للمهارات المختلفة لمختلف المراحل السنية .

وقد لاحظ الباحث عدم قدرة المصارعين على تنفيذ هذه المهارة بفاعلية ، وقد يرجع الباحث ذلك الى نقص القوة العضلية الخاصة بهذه المهارة عن طريق استخدام التدريب المتباين رفع مستوى أداء المهارة لدى الناشئين ، ومما سبق تظهر الأهمية والحاجة الى تصميم برنامج تدريب متباين وعلى أسس علمية صحيحة يعمل على زيادة فاعلية أداء المصارعين من أجل الوصول الى أعلى المستويات الرياضية من خلال القدرة على تنفيذ مهارة البرم وهى من المهارات الشائعة الاستخدام خلال المنافسة المستخدمة حالياً طبقاً لـ(تعديلات القانون) ، حيث قام الاتحاد الدولى للمصارعة بتعديل التعديلات الأخيرة بالقانون في المادة رقم (٣٩) والتي تنص في اللعب على البرمات ، فنجد أن كل مهارة تأخذ نقطتين في كل مرة ويعطى الأفضلية للاعب المعتلى (المنفذ) لتحقيق أكبر عدد من النقاط والفوز بمباراة ، حيث أن الدفاعات ضد هذه المهارة يكون غير فعال في حالة إجادة اللاعب (المنفذ) لهذه المهارة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي متباين لتطوير فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المتباين في القدرات البدنية للمصارعين .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المتباين في تطوير فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية

- وفاعلية الأداء المهارى لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

التدريب المتباين :

هو أسلوب تدريبي يتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق إستخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة فى الإتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات. (٥ : ٣١٤)

مهارة برمة الصدر :

هي إحدى مهارات رياضة المصارعة وتؤدى من وضع الصراع أرضاً وفيها يقوم اللاعب المهاجم بتطبيق صدر المنافس بالذراعين ثم يقوم ببرم المنافس حول محوره الطولى في المستوى الأفقى لتعريض ظهر المنافس للوضع الخطر والعودة للوضع الابتدائى مرة أخرى . (تعريف إجرائى)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياسين القبلى والبعدى نظراً لملائمته لطبيعة وهدف البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي المصارعة للمرحلة السنوية ١٦-١٨ سنة بنادى ملىج الرياضى بمحافظة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة حيث بلغ إجمالي عدد مجتمع البحث (٢٨) لاعب .

وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من المصارعين من ١٦-١٨ سنة بنادى ملىج الرياضى بمحافظة المنوفية وبلغ عددهم (٢٨) لاعباً حيث تضم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة ، المجموعة التجريبية تستخدم التدريب المتباين ، والمجموعة الضابطة تستخدم البرنامج التقليدى وقوام كل مجموعة (٨) لاعبين ، وقد تم الإستعانة بعدد (١٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية .

توصيف عينة البحث :

جدول (١)**توصيف مجتمع وعينة البحث**

النسبة المئوية %	العدد	نوع العينة
٢٨.٥٧ %	٨	عينة البحث التجريبية
٢٨.٥٧ %	٨	عينة البحث الضابطة
٥٧.١٤ %	١٦	اجمالي عينة البحث الأساسية
٤٢.٨٦ %	١٢	عينة البحث الإستطلاعية

المجتمع الكلى	٢٨	% ١٠٠
---------------	----	-------

مجالات البحث :

- ١- المجال المكاني : تم تطبيق البحث بنادى مليج الرياضى بمحافظة المنوفية .
- ٢- المجال الزمنى : استغرق البحث فترة زمنية مقدارها ثلاث شهور (١٢ أسبوع) ، كانت بداية قياسات البحث فى ١٠ / ٩ / ٢٠١٧م حيث تم عمل الدراسة الإستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الأجهزة والإختبارات البدنية والبدنية المهارية قيد البحث وانتهى البحث فى ٢ / ١ / ٢٠١٨م حيث تم عمل القياسات البعدية للإختبارات البدنية والأداءات المهارية قيد البحث .
- ٣- المجال البشرى : تم إختيار (١٦) لاعب كعينة البحث الأساسى من مصارعى نادى مليج الرياضى بمحافظة المنوفية والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة موسم ٢٠١٧م/٢٠١٨م .

اعتدالية بيانات عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى معدلات دلالات النمو والمتغيرات البدنية ، والأداءات المهارية وذلك كما هو موضح بالجدول (٢) .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لأفراد مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٧.٨١ ٣	١٨.٠٠ .	٠.٨٣٤	١.٤٤٣-	٠.٣٩١
٢	الطول	سم	١٧٢.٨ ١٣	١٧٢.٥ ٠٠	٢.٧١٣	٠.٢٢٣	٠.٥٤٦
٣	الوزن	كجم	٧٣.٣١ ٣	٧١.٥٠ .	٤.٣٠١	٠.٠٠٣	٠.٧٦١
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	٠.٩٦٦	٠.٧٣٥-	٠.٥٠٧-
	الاختبارات البدنية						
١	قوة القبضة	كجم	٤٠.٥٦ ٣	٤٠.٠٠ .	٢.٦٣٢	٠.٤٨١-	٠.٦٢١
٢	قوة الرجلين	كجم	٨١.٣١ ٣	٨١.٥٠ .	٢.٥٢٢	١.١٩١	٠.٨٨٨-
٣	قوة الظهر	كجم	٨٨.١٨ ٨	٨٩.٠٠ .	٤.٦٢٢	١.٣٤٣-	٠.٢٤٨-
٤	قدره الرجلين وثب عريض	متر	٢.٥٣٥	٢.٥٥٠	٠.٠٦٥	٠.٤٤٠-	٠.٩٢٧-
٥	الكوبري مسافه افقية	سم	٣١.٥٠ .	٣٢.٠٠ .	١.٤٦١	٠.٥٧٨-	٠.١٤٧
٦	الكوبري مسافه راسية	سم	٤٤.٤٣	٤٤.٥٠	٣.٤٦٤	١.٢١٥-	٠.٠٢٧-

٧	سرعة حركية أداء مهارة الكوبري	ث	٨	٠	١.٠٤٧	٠.٩٤٨-	٠.٣٧٥
٢	فاعلية الأداء المهاري	عدد	٣٤.٠٠	٣٤.٠٠	٣.٣٤٧	١.١٩٣-	٠.٢٩٣
٣	أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	عدد	٣٣.٠٠	٣٣.٢٥	٣.٩٩٢	٠.٧٥٥-	٠.٠٢٠

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمثل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$ن = ٢ = ٨$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±			
١	معدلات دلالات النمو السن	سنة/شهر	١٧.٨٧٥	٠.٨٣٥	١٧.٧٥٠	٠.٨٨٦	٠.١٢٥	١.١٢٨	٠.٢٩٠
٢	الطول	سم	١٧٢.٣٧٥	٣.٠٢١	١٧٣.٢٥٠	٢.٤٩٣	٠.٨٧٥	١.٤٦٨	٠.٦٣٢
٣	الوزن	كجم	٧٢.٣٧٥	٣.٨١٥	٧٤.٢٥٠	٤.٨٠٣	١.٨٧٥	١.٥٨٥	٠.٨٦٥
٤	العمر التدريبي	درجة	٤.٨٧٥	١.١٢٦	٥.١٢٥	٠.٨٣٥	٠.٢٥٠	١.٨٢١	٠.٥٠٥
١	الاختبارات البدنية قوة القبضة	كجم	٤٠.٣٧٥	٢.٣٨٧	٤٠.٧٥٠	٣.٠١٢	٠.٣٧٥	١.٥٩٢	٠.٢٧٦
٢	قوة الرجلين	كجم	٨١.٢٥٠	٢.٣٠٩	٨١.٣٧٥	٣.١٥٩	٠.١٢٥	١.٨٧٣	٠.٠٠٩
٣	قوة الظهر	كجم	٨٧.٧٥٠	٥.٣١٢	٨٨.٦٢٥	٤.١٣٨	٠.٨٧٥	١.٦٤٨	٠.٣٦٨
٤	قدره الرجلين وثب عريض	متر	٢.٥١٦	٠.٠٧٥	٢.٥٥٤	٠.٠٥٢	٠.٠٣٧	٢.٠٥٣	١.١٦٥
٥	الكوبري	سم	٣١.٦٢٥	١.٣٠	٣١.٣٧٥	١.٦٨	٠.٢٥٠	١.٦٧٥	٠.٣٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			ع±	س	ع±	س			
	مسافة افقية		٢		٥				٢
٦	الكوبري مسافة راسية	سم	٣.٩٨	٤٤.٨٧٥	٣.٠٧	٤٤.٠٠٠	٠.٨٧٥	١.٦٨٠	٠.٤٩ ٢
٧	سرعة حركية أداء مهارة الكوبري	ث	١.٠٦	٨.٣٧٥	١.٠٦	٨.٠٠٠	٠.٣٧٥	١.٠١٦	٠.٧٠ ٤
	فاعلية الأداء المهارى								
١	أداء مهارة برمجة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	عدد	٣.٤٩	٣٤.٢٥٠	٣.٢٠	٣٣.٧٥٠	٠.٥٠٠	١.١٩١	٠.٢٩ ٠
٢	أداء مهارة برمجة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أعلى	عدد	٣.٩٩	٣٢.٧٥٠	٢.٤٥	٣٣.٧٥٠	١.٠٠٠	١.١٠٨	٠.٤٨ ٨

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتى حرية (٧، ٧) = ٣.٧٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٣) أن قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- استمارات جمع البيانات :

— استثمار إستطلاع رأى خبراء التربية الرياضية فى مجال التخصص وذلك للتعرف على أفضل مكونات وعناصر

البرنامج التدريبي قيد البحث .

قام الباحث بإعداد إستمارة إستطلاع رأى خبراء التربية الرياضية فى مجال التخصص وذلك للتعرف على أفضل عناصر البرنامج التدريبى قيد البحث من خلال ما يلى :

الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع خبراء فى مجال التخصص وبناءً على ذلك تم تحديد عدد أسابيع البرنامج التدريبى قيد البحث وعدد أسابيع كل درجة من درجات حمل التدريب خلال مدة البرنامج وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية وتم تحديد عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد وتم تحديد أنسب طرق التدريب المستخدمة وتم تحديد النسبة المئوية المستخدمة للوحدة التدريبية اليومية لكل جزء من أجزائها

وقد تم عرض الإستمارة على عدد (١١) من السادة الخبراء فى مجال التخصص وقد تفاوتت آراء الخبراء فى أجزاء البرنامج قيد البحث ما بين ١٥% و ١٠٠% وقد أرتضى الباحث نسبة ٨٥% كحد أدنى .

إستمارة إستطلاع رأى خبراء للتعرف على أفضل الإختبارات البدنية قيد البحث .

قام الباحث بإعداد إستمارة إستطلاع رأى خبراء التربية الرياضية فى مجال التخصص وذلك للتعرف على أفضل الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال ما يلى :

الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع خبراء فى مجال التخصص وبناءً على ذلك حدد الباحث عدد من الإختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث .

وقد تم عرض الإستمارة على عدد (١١) من السادة الخبراء فى مجال التخصص وقد تفاوتت آراء السادة الخبراء فى الإختبارات قد البحث ما بين (١٥% و ١٠٠%) وقد إرتضى الباحث بنسبة ٨٥% كحد أدنى وبذلك أصبحت الإختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث (١٠) إختبارات ، (٦) منها للمتغيرات البدنية ، (٤) منها للأداءات المهارية قيد البحث .

إستمارة إستطلاع رأى خبراء للتعرف على مستوى الأداء المهارى لمهارة اليرم.

قام الباحث بإعداد إستمارة إستطلاع رأى خبراء للتعرف على فاعلية الأداء المهارى لمهارة اليرم لتحديد كيفية تقييم مستوى الأداء المهارى لعينة البحث وذلك بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع خبراء فى مجال التخصص وبناءً على ذلك حدد الباحث درجة إجمالية للمحاولة (١٠) عشرة درجات مقسمة لثلاثة أجزاء كما يلى :

- **الجزء الأول :** ويقدر بثلاثة درجات من إجمالى (١٠) عشرة درجات وذلك لتقييم المرحلة التمهيديّة للمهارة .
- **الجزء الثانى :** ويقدر بأربعة درجات من إجمالى (١٠) عشرة درجات وذلك لتقييم المرحلة الأساسية للمهارة .
- **الجزء الثالث :** ويقدر بثلاثة درجات من إجمالى (١٠) عشرة درجات وذلك لتقييم المرحلة الختامية للمهارة .
- ويقوم اللاعب بأداء ثلاثة محاولات تسجل له وتكون درجته فى الإختبار هى متوسط المحاولات الثلاثة.
- تم عرض الإستمارة على عدد (١١) خبير فى مجال التخصص واتفق الخبراء على شكل الإستمارة وطريقة تقييم وتوزيع درجات المحاولة الواحدة على مراحل الأداء وذلك بنسبة ١٠٠% .

وقد راع الباحث الشروط التالية عند إختيار الخبراء :

- أن يكون ذو خبرة لا تقل عن (١٠) عشرة سنوات في مجال التخصص .
 - أن يكون عضو هيئة تدريس في مجال التدريب أو المصارعة بإحدى كليات التربية الرياضية
- إستمارة جمع البيانات لمتغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات المهارية .

٢-الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس (الوزن) (بالكيلو جرام) .
- جهاز الرستاميتير لقياس إرتفاع الجسم (بالسنتيمتر) .
- كاميرا فيديو لتصوير الإختبارات والبرنامج التدريبي .
- جهاز الديناموميتر للرجلين والظهر والقبضة .

٣-الأدوات المستخدمة :

- بار حديدي (أو أكثر من بار) - إطارات أثقال مختلفة الأوزان - مقعد بنش (دكه) - حامل بارات
- أثقال حرة - شواخص مصارعة - ساعة إيقاف - بساط مصارعة - شريط قياس - كرات طبية -
- أقماع مختلفة الإرتفاعات - أحبال مطاطية - صافرة - طباشير .

٤-المتغيرات المستخدمة قيد البحث :

أولاً : المتغيرات البدنية المستخدمة :

- اختبار قوة القبضة لقياس قوة عضلات القبضة اليمنى .
- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر لقياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة للرجلين .
- اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر لقياس قوة العضلات الباسطة للجذع (عضلات الظهر) .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار الكوبري مسافه افقية لقياس مرونة العمود الفقري .
- اختبار الكوبري مسافه رأسية لقياس مرونة العمود الفقري .

ثانياً : متغيرات الأداء المهارى:

- اختبار أداء مهاره الكوبري ثلاث مرات .
- اختبار أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل .
- اختبار أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أعلى .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى على عينة من المصارعين ١٦-١٨ سنة بمحافظة المنوفية والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨م وقد بلغت (١٢) مصارع من نادى ملبج الرياضى بمحافظة المنوفية .

-أهداف الدراسة :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الإختبارات البدنية ، إختبارات الأداء المهارى قيد البحث ، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠ / ٩ / ٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ١٤ / ٩ / ٢٠١٧م وذلك للتعرف على مدى :

١. التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات .

٢. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 ٣. التأكد من ملائمة هذه الإختبارات لعينة الدراسة .
 ٤. تدريب المساعدين على كيفية إستخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات .
 ٥. التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية
- نتائج الدراسة :

١. ملائمة هذه الإختبارات لعينة البحث .
٢. صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات .
٣. استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات .
٤. تصحيح وتعديل الأخطاء التي واجهت الباحث والمصارعين أثناء تطبيق الإختبارات.
٥. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
٦. تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث للمجموعتين - إحداهما (مميزة) ، والأخرى (غير مميزة) من المصارعين ١٦-١٨ سنة بمحافظة المنوفية والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨م ، وقد بلغت العينة (١٢) مصارع من بنادى بركة السبع الرياضى بمحافظة المنوفية وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين مميزة وغير مميزة بناء على مستواهم البدنى ، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ١٧/٩/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢١/٩/٢٠١٧م .

- الصدق : جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لحساب

معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	قوة القبضة	٢.١٢٢	٣٧.١١٠	١.٦٨٤	٣٧.١١٠	٦.٧٤٠	٥.٥٦٣	٠.٧٥٦	٠.٨٦٩
٢	قوه الرجلين	٢.٤٧٣	٧٧.٤٥٠	٢.٣٨٩	٧٧.٤٥٠	١٠.١٥٠	٦.٦٠١	٠.٨١٣	٠.٩٠٢
٣	قوة الظهر	٣.٠٦١	٩٣.٩٥٠	٢.٧١٧	٨٤.٤٠٠	٩.٥٥٠	٥.٢١٧	٠.٧٣١	٠.٨٥٥
٤	قدره الرجلين وثب عريض	٠.٠٧٦	٢.٦٤١	٠.٠٥٢	٢.٣١٥				
٥	الكوبري مسافه افقية	١.٣٣٢	٢٨.٩٨٠	١.٤٧٥	٣٣.٧٧٠	٤.٧٩٠	٧.٩١٦	٠.٨٦٢	٠.٩٢٩
٦	الكوبري مسافه راسية	٢.١١٧	٤٨.٩٠٠	٢.٠٣٥	٤١.٤٥٠	٧.٤٥٠	٥.٦٧٣	٠.٧٦٣	٠.٨٧٣

٧	سرعة حركية أداء مهارة الكوبرى	٧.٠٥٥	٠.٥٩١	٩.٤٥٠	٠.٦٠٤	٢.٣٩٥	٦.٣٣٧	٠.٨٠١	٠.٨٩٥
---	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من $0.30 =$ تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من $0.50 =$ تأثير متوسط
- من 0.50 الى أعلى $=$ تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لحساب
معامل الصدق لمتغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث

$$n=2=6$$

م	فاعلية الأداء المهارى	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	٣٧.٨٥٥	١.٧٨٤	٣٢.١٠٠	١.٥١٥	٥.٧٥٥	٥.٤٩٨	٠.٧٥١	٠.٨٦٧
٢	أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أعلى	٣٦.٦٥٠	١.٧٥٩	٣١.٢٥٥	١.٣٩٥	٥.٣٩٥	٥.٣٧٣	٠.٧٤٣	٠.٨٦٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمتغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

- الثبات : جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لحساب معامل الثبات

$$n = 12$$

للاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	التطبيق	اعادة التطبيق	معامل
---	--------------------	---------	---------------	-------

الارتباط	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٢٦	٢.٤٣٨	٤٠.٦٧٠	٢.٦٤٩	٤٠.٤٨٠	قوة القبضة	١
٠.٩١٤	٣.٢٧٥	٨٢.٨٣٠	٣.١٦٢	٨٢.٥٢٥	قوة الرجلين	٢
٠.٩٨٧	٣.٦٦٨	٨٩.٥٣٥	٣.٧٢٥	٨٩.١٧٥	قوة الظهر	٣
٠.٩٥١	٠.٠٨١	٢.٥١٠	٠.٠٩٣	٢.٤٧٨	قدره الرجلين وثب عريض	٤
٠.٩٤٢	١.٩٣٢	٣١.١١٥	١.٨٩٤	٣١.٣٧٥	الكوبري مسافة أفقية	٥
٠.٩٠٨	٢.٥٠٨	٤٥.٤٥٠	٢.٦٧٢	٤٥.١٧٥	الكوبري مسافة راسية	٦
٠.٩٣٧	٠.٦٩٤	٨.١١٥	٠.٨١١	٨.٢٥٣	سرعة حركية أداء مهارة الكوبري	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥٧٦ = ٠.٥

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٥٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لحساب معامل الثبات

ن = ١٢

لمتغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		فاعلية الأداء المهارى	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٢٤	٢.٣٥٢	٣٥.١٤٥	٢.١٨٤	٣٤.٩٧٨	أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	١
٠.٩٣٥	١.٨٩٦	٣٤.٢١٠	٢.٠٧١	٣٣.٩٥٣	أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أعلى	٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥٧٦ = ٠.٥

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٥٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

١- هدف البرنامج :

التعرف على تأثير استخدام التدريب المتباين على تطوير القوة الخاصة وفاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين .

٢- وقد راعى الباحث الأسس التالية عند إختيار التدريبات :

----- التدرج من السهل إلى الصعب .

----- أن تكون التمرينات في مستوى قدرات اللاعبين .

----- استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والآخري بدون أدوات .

----- استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء .

----- استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.

- استخدام تمارين خاصة والتي تهدف لتحسن مستوى الأداء المهارى للمصارعين .
- استخدام تمارين جماعية للتشويق .

٣-خطوات وضع البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي .
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح .
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث .
- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبى عليهم بمعرفة طبيب النادى .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدنى والمهارى واستكمال الناقص منها .
- توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها .
- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) فى وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفى اسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أى اصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي .
- مراعاة توجيه التمارين للمجموعات العضلية المشتركة فى أداء المهارة قيد البحث .
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .

٤-أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج ٣ شهور (١٢ أسبوع) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) .
- إختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهدئة - مرفق (٦) .
- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والإرتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- استخدم الباحث طرق التدريب المختلفة وهى : الحمل المستمر وطرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة) والتكرارى وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارة قيد البحث .
- شدة الحمل من ٥٠ - ١٠٠ ٪ .
- التكرارات للتدريبات ٦ - ٢٠ تكرار ، ٣ - ٦ مجموعات .
- فترات الراحة البينية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أى راحة إيجابية غير كاملة
- التقدم بحمل التدريب بالإرتفاع التدريجى فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية .

٥-البرنامج فى فترة الإعداد الخاص

- البرنامج التدريبي زمنه = ٣٢٤٠ ق = ٣ شهور

وحدة ٣٦

← ١٢ أسبوع ← ٣ وحدات في الأسبوع ←

٣٦ وحدة × ٩٠ ق = ٣٢٤٠ ق في البرنامج كله .

$$\frac{٣٢٤٠ \times ١٥}{١٠٠} = ٤٨٦ \text{ ق}$$

الإجماء ١٥% =

(١)

$$\frac{٣٢٤٠ \times ٥٥}{١٠٠} = ١٧٨٢ \text{ ق}$$

الإعداد البدني ٥٥% =

(٢)

$$\frac{٣٢٤٠ \times ٢٥}{١٠٠} = ٨١٠ \text{ ق}$$

الإعداد المهاري ٢٥% =

(٣)

$$\frac{٣٢٤٠ \times ٥}{١٠٠} = ١٦٢ \text{ ق}$$

الختام ٥% =

- زمن كل فترة داخل الوحدة التدريبية الواحدة :

$$\frac{٩٠ \times ١٥}{١٠٠} = ١٣.٥ \text{ ق}$$

الإجماء ١٥% =

(٤)

$$\frac{٩٠ \times ٥٥}{١٠٠} = ٤٩.٥ \text{ ق}$$

الإعداد البدني ٥٥% =

(٥)

$$\frac{٩٠ \times ٢٥}{١٠٠} = ٢٢.٥ \text{ ق}$$

الإعداد المهاري ٢٥% =

(٦)

$$\frac{٩٠ \times ٥}{١٠٠} = ٤.٥ \text{ ق}$$

الختام ٥% =

زمن كل فترة داخل الوحدة التدريبية الواحدة = ٩٠ ق

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتنفيذ الإختبارات والقياسات والبرنامج التدريبي وجمع البيانات طبقاً للخطة الزمنية الموضحة كالاتي :

جدول (٨)

الخطة الزمنية لتطبيق قياسات البحث (القبلية - البعدية) والبرنامج التدريبي

م	الفترة الزمنية	مدة الفترة	الإجراء
---	----------------	------------	---------

	من	إلى	الزمنية
١	٢٠١٧/٩/١٠	٢٠١٧/٩/١٤	٣ أيام
٢	٢٠١٧/٩/١٧	٢٠١٧/٩/٢١	٣ أيام
٣	٢٠١٧/٩/٢٤	٢٠١٧/٩/٢٨	٣ أيام
٤	٢٠١٧/١٠/١	٢٠١٧/١٢/٢١	١٢ أسبوع
٥	٢٠١٧/١٢/٢٤	٢٠١٧/١٢/٢٨	٣ أيام

١- القياسات القبليّة : تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٩/٢٤ وحتى يوم الخميس ٢٠١٧/٩/٢٨ .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي : قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الخاصة على مستوى أداء مهارة برمة الصدر ، وذلك بعد وضعه فى صورة نهائية تتحدد فى (١٢) أسبوع، بداية من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/١ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٢/٢٨ وتم تطبيق البحث على المصارعين بنادى ملىح الرياضى بمحافظة المنوفية

٣- القياسات البعدية : تم إجراء القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٢/٢٩ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١/٢ .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - إختبار T-Test - معامل التقلطح - معامل الالتواء - معامل الارتباط (بيرسون Person) - معامل إيتا ^٢ - نسبة التحسن .

عرض النتائج : جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	قوة القبضة	كجم	٤٠.٧٥٠	٣٠.١٢	٤١.١٥	١.٧٩٨	٠.٤٠	٠.٤	٠.٩
٢	قوة الرجلين	كجم	٨١.٣٧٥	٣٠.١٥٩	٨٢.٥٦	٢.٦٩٨	١.١٨	٠.٩	١.٤
٣	قوة الظهر	كجم	٨٨.٦٢٥	٤٠.١٣٨	٩٠.١١	٢.٤٨٦	١.٤٨	٠.٩	١.٦
٤	قدره الرجلين وثب عريض	متر	٢.٥٥٤	٠.٥٥٢	٢.٥٧٨	٠.٥٥٦	٠.٠٢	٠.٠	٠.٩
٥	الكوبري مسافه افقية	سم	٣١.٣٧٥	١.٦٨٥	٣٠.٦٨	١.٢٦٤	٠.٦٩	٠.٤	-
٦	الكوبري مسافه راسية	سم	٤٤.٠٠٠	٣٠.٧١	٤٥.٣٥	٢.٦٦٠	١.٣٥	٠.٥	٣.٠

١.٨ ٧٥	٠.٧ ٢٠	٠.٢ ٠.٨	٠.١٥ .	٠.٥١٧	٧.٨٥٠	١.٠٦٩	٨.٠٠٠	ث	سرعة حركية أداء مهارة الكوبرى	٧
-----------	-----------	------------	-----------	-------	-------	-------	-------	---	-------------------------------------	---

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.895$

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث

ن=٨

م	فاعلية الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعيارى للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	عدد مرات أداء مهارة برمه الصدر بالزميل من أسفل	عدد	١٧.٠٠ .	١.٣٠ ٩	١٧.٦٣ .	١.٤٣ ٧	٠.٦٣٠	٠.٤١٩	١.٥٠ ٥	٣.٧٠٦
٢	أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	عدد	٣٣.٧٥ .	٣.٢٠ .	٣٤.٥٣ ٢	١.٥٤ ٣	٠.٧٨٢	٠.٤٨٩	١.٥٩ ٩	٢.٣١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.895$

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعيارى للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				

١٠.٢١٧	٨.٢٢٦	٠.٥٠١	٤.١٢٥	٢.٥٤٦	٤٤.٥٠٠	٢.٣٨٧	٤٠.٣٧٥	كجم	قوة القبضة	١
٨.٠٩٢	٧.٥٢٥	٠.٨٧٤	٦.٥٧٥	٣.٠٣٠	٨٧.٨٢٥	٢.٣٠٩	٨١.٢٥٠	كجم	قوة الرجلين	٢
٧.٦٩٢	٦.٥٤٨	١.٠٣١	٦.٧٥٠	٢.٩٧٦	٩٤.٥٠٠	٥.٣١٢	٨٧.٧٥٠	كجم	قوة الظهر	٣
٧.٢٥٣	٨.١٩٨	٠.٠٢٢	٠.١٨٣	٠.٠٤٥	٢.٦٩٩	٠.٠٧٥	٢.٥١٦	متر	قدره الرجلين وثب عريض	٤
١٢.٠١٦	٧.٩٧٣	٠.٤٧٧	٣.٨٠٠	١.٣٣٤	٢٧.٨٢٥	١.٣٠٢	٣١.٦٢٥	سم	الكوبري مسافه افقية	٥
١٠.٨٠٨	٨.٥٦٩	٠.٥٦٦	٤.٨٥٠	٢.١٨٢	٤٩.٧٢٥	٣.٩٨٠	٤٤.٨٧٥	سم	الكوبري مسافه راسية	٦
-	-	٠.٢٢٦	-	٠.٦٤٤	٦.٨٢٥	١.٠٦١	٨.٣٧٥	ث	سرعة حركية أداء مهارة الكوبري	٧
١٨.٥٠٧	٦.٨٦٠		١.٥٥٠							

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٨٩٥

ينضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث

$$n = 8$$

م	فاعلية الأداء المهاري	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	عدد مرات أداء مهارة برمه الصدر بالزميل من أسفل	عدد	١٧.٣٧٥	١.٠٦١	٢٠.٢٥٠	١.١٨٨	٢.٨٧٥	٠.٤١١	٧.٠٠١	١٦.٥٤٧
٢	أداء مهارة برمه الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل	عدد	٣٤.٢٥٠	٢.٤٩٣	٣٨.٢٥٠	١.٥٨٢	٤.٠٠٠	٠.٤٦٨	٨.٥٤٨	١١.٦٧٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٨٩٥

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث

$$ن=٢=٨$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
			س	ع±	س	ع±			
١	قوة القبضة	كجم	٤٤.٥٠٠	٢.٥٤٦	٤١.١٥٧	١.٧٩٨	٣.٣٤٣	٢.٨٣٨	٩.٢١٨
٢	قوه الرجلين	كجم	٨٧.٨٢٥	٣.٠٣٠	٨٢.٥٦٠	٢.٦٩٨	٥.٢٦٥	٣.٤٣٤	٦.٦٣٦
٣	قوة الظهر	كجم	٩٤.٥٠٠	٢.٩٧٦	٩٠.١١٤	٢.٤٨٦	٤.٣٨٦	٣.١٠٢	٦.٠١٢
٤	قدره الرجلين وثب عريض	متر	٢.٦٩٩	٠.٠٤٥	٢.٥٧٨	٠.٠٥٦	٠.١٢١	٤.٤٥٦	٦.٣١٣
٥	الكوبري مسافه افقية	سم	٢٧.٨٢٥	١.٣٣٤	٣٠.٦٨٤	١.٢٦٤	٢.٨٥٩	٤.١١٦	٩.٨١٣
٦	الكوبري مسافه راسية	سم	٤٩.٧٢٥	٢.١٨٢	٤٥.٣٥٠	٢.٦٦٠	٤.٣٧٥	٣.٣٦٤	٧.٧٤٠
٧	سرعة حركية أداء مهارة الكوبرى	ث	٦.٨٢٥	٠.٦٤٤	٧.٨٥٠	٠.٥١٧	١.٠٢٥	٣.٢٨٤	١٦.٦٣٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى فاعلية الأداء المهارى قيد البحث

$$ن=٢=٨$$

م	فاعلية الأداء المهارى	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
			س	ع±	س	ع±			
١	عدد مرات أداء مهاره برمه الصدر بالزميل من أسفل	عدد	٢٠.٢٥٠	١.١٨٨	١٧.٦٣٠	١.٤٣٧	٢.٦٢٠	٣.٧١٨	١٢.٨٤١
٢	أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة	عدد	٣٨.٢٥٠	١.٥٨٢	٣٤.٥٣٢	١.٥٤٣	٣.٧١٨	٤.٤٥١	٩.٣٦٢

من أسفل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.761$

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية الضابطة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05

مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يوضح جدول (٩) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كان المتوسط الحسابى لإختبار قوة القبضة في القياس القبلي (٤٠.٧٥٠) ، وفى القياس البعدى (٤١.١٥٧) بنسبة تحسن (٠.٩٩٩%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار قوه الرجلين في القياس القبلي (٨١.٣٧٥) ، وفى القياس البعدى (٨٢.٥٦٠) بنسبة تحسن (١.٤٥٦%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار قوة الظهر في القياس القبلي (٨٨.٦٢٥) ، وفى القياس البعدى (٩٠.١١٤) بنسبة تحسن (١.٦٨٠%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار قدره الرجلين وثب عريض في القياس القبلي (٢.٥٥٤) ، وفى القياس البعدى (٢.٥٧٨) بنسبة تحسن (٠.٩٤٠%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار الكوبري مسافه افقيه في القياس القبلي (٣١.٣٧٥) ، وفى القياس البعدى (٣٠.٦٨٤) بنسبة تحسن (-٢.٢٠٢%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار الكوبري مسافه راسية في القياس القبلي (٤٤.٠٠٠) ، وفى القياس البعدى (٤٥.٣٥٠) بنسبة تحسن (٣.٠٦٨%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار سرعة حركية أداء مهارة الكوبري في القياس القبلي (٨.٠٠٠) ، وفى القياس البعدى (٧.٨٥٠) بنسبة تحسن (١.٨٧٥%) .

ويوضح جدول (١٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث ، حيث كان المتوسط الحسابى لإختبار عدد مرات أداء مهاره برمه الصدر بالزميل من أسفل في القياس القبلي (١٧.٠٠٠) ، وفى القياس البعدى (١٧.٦٣٠) بنسبة تحسن (٣.٧٠٦%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل في القياس القبلي (٣٣.٧٥٠) ، وفى القياس البعدى (٣٤.٥٣٢) بنسبة تحسن (٢.٣١٧%) .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى إرتفاع اللياقة البدنية من خلال البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة مما ساعد وساهم فى إرتفاع مستوى الأداء المهارى ، مما أدى الى إرتفاع الدلالة المعنوية فى مستوى الأداء المهارى ، وأدى أيضا إلى تطور فى الصفات البدنية والمهارية للمصارعين ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) (٧) من إرتفاع الكفاءة البدنية يساهم فى إرتفاع مستوى الأداء المهارى والإرتقاء به.

وبذلك يتحقق صحة نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى) .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كان المتوسط الحسابى لإختبار قوة القبضة في القياس القبلي (٤٠.٣٧٥) ، وفى القياس البعدى (٤٤.٥٠٠) بنسبة تحسن (١٠.٢١٧%) ، وكان المتوسط الحسابى لإختبار قوه الرجلين في القياس القبلي (٨١.٢٥٠) ، وفى القياس البعدى (٨٧.٨٢٥) بنسبة تحسن (٨.٠٩٢%) ، وكان المتوسط

الحسابي لإختبار قوة الظهر في القياس القبلي (٨٧.٧٥٠) ، وفي القياس البعدي (٩٤.٥٠٠) بنسبة تحسن (٧.٦٩٢%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار قدره الرجلين وثب عريض في القياس القبلي (٢٠٥١٦) ، وفي القياس البعدي (٢٠٦٩٩) بنسبة تحسن (٧.٢٥٣%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار الكوبري مسافه افقية في القياس القبلي (٣١.٦٢٥) ، وفي القياس البعدي (٢٧.٨٢٥) بنسبة تحسن (١٢.٠١٦%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار الكوبري مسافه راسية في القياس القبلي (٤٤.٨٧٥) ، وفي القياس البعدي (٤٩.٧٢٥) بنسبة تحسن (١٠.٨٠٨%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار سرعة حركية أداء مهاره الكوبري في القياس القبلي (٨.٣٧٥) ، وفي القياس البعدي (٦.٨٢٥) بنسبة تحسن (-١٨.٥٠٧%) .

ويوضح جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ، حيث كان المتوسط الحسابي لإختبار عدد مرات أداء مهاره برمه الصدر بالزميل من أسفل في القياس القبلي (١٧.٣٧٥) ، وفي القياس البعدي (٢٠.٢٥٠) بنسبة تحسن (١٦.٥٤٧%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار أداء مهارة برمة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل في القياس القبلي (٣٤.٢٥٠) ، وفي القياس البعدي (٣٨.٢٥٠) بنسبة تحسن (١١.٦٧٩%) ،

ويعزو الباحث تلك الدلالة إلي أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية راعي الأسس والقواعد السليمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالمصارعين حيث يحتوي علي تمارينات لتطوير القوة الخاصة وتطوير مستوى الأداء المهارى وكذلك احتوي علي تدريبات متنوعة ومتباينة ساهمت في تطوير القوة العضلية وكذلك تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة ، وذلك يتفق مع ما أشار إليه **مسعد على محمود (٢٠٠٩م)** إلي أن برنامج التدريب المنظم يصل باللاعب إلي درجة التعب يكسبه صفة التحمل لأن الوصول لمرحلة التعب يؤدي إلي تنظيم ذاتي للأجهزة العضوية التي من شأنها رفع كفاءة الأداء الرياضي لهذه الأجهزة بما يعطيها بعد ذلك خاصية الاستمرار والثبات والتكيف في العمل . (١٣ : ٥٨)

ويتفق هذا مع رأى **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م)** حيث يذكران أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم تميزتها بنفس كيفية إستخدامها في المنافسة . (٥ : ٢٠١)

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما أشار إليه **مسعد على (٢٠٠٩م)** إلي أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي الي رفع كفاءة الجهاز العضلي ، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة علي الانقباض وبذل قوة بمعدل أسرع وأكثر خلال المدي الحركي للمفصل سواء كانت هذه القوة ثابتة أو متحركة . (١٣ : ١٠٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **نبيل حسنى الشوربجي (٢٠٠٠م)** (١٤) ، **أسامة حسنى الشوربجي (٢٠٠١م)** (١) ، **محمد أحمد رويحه (٢٠١٠م)** (٧) ، **محمد أحمد الطويل (٢٠١٥)** (٦) ، **محمد سعد غرابية (٢٠١٧م)** (١١) .

وبذلك يتحقق صحة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

٣-مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث كان المتوسط

الحسابي لإختبار قوة القبضة في المجموعة التجريبية (٤٤.٥٠٠) ، وفي المجموعة الضابطة (٤١.١٥٧) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.٢١٨%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار قوه الرجلين في المجموعة التجريبية (٨٧.٨٢٥) ، وفي المجموعة الضابطة (٨٢.٥٦٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٦٣٦%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار قوة الظهر في المجموعة التجريبية (٩٤.٥٠٠) ، وفي المجموعة الضابطة (٩٠.١١٤) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٠١٢%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار قدره الرجلين وثب عريض في المجموعة التجريبية (٢.٦٩٩) ، وفي المجموعة الضابطة (٢.٥٧٨) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٣١٣%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار الكوبري مسافه افقيه في المجموعة التجريبية (٢٧.٨٢٥) ، وفي المجموعة الضابطة (٣٠.٦٨٤) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.٨١٣%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار الكوبري مسافه راسية في المجموعة التجريبية (٤٩.٧٢٥) ، وفي المجموعة الضابطة (٤٥.٣٥٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٧.٧٤٠%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار سرعة حركية أداء مهارة الكوبري في المجموعة التجريبية (٦.٨٢٥) ، وفي المجموعة الضابطة (٧.٨٥٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (١٦.٦٣٢%) .

يوضح جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية الضابطة في فعالية الأداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث كان المتوسط الحسابي لإختبار عدد مرات أداء مهاره برمه الصدر بالزميل من أسفل في المجموعة التجريبية (٢٠.٢٥٠) ، وفي المجموعة الضابطة (١٧.٦٣٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (١٢.٨٤١%) ، وكان المتوسط الحسابي لإختبار أداء مهارة برمّة الصدر بالزميل لمدة دقيقة من أسفل في المجموعة التجريبية (٣٨.٢٥٠) ، وفي المجموعة الضابطة (٣٤.٥٣٢) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.٣٦٢%) .

ويعزو الباحث سبب تقدم وإرتفاع معدل الفروق في نسبة التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي شمول البرنامج التدريبي واحتوائه علي تدريبات تنافسية وتدريبات علي مهارة برمّة الصدر والذي أدي في النهاية إلي وجود فروق واضحة في معدل التحسن في إختبار مستوى الأداء المهارى للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

ويرجع الباحث أن التحسن في الأداء للوصول للمستويات العليا في رياضة المصارعة هو نتيجة لتنظيم عملية التدريب واستخدام العديد من طرق التدريب التي تحقق الفاعلية في الأداء ومن أهم هذه الطرق المستخدمة لتحسين الأداء في المصارعة من خلال تنمية القوة هي طريقة التدريب المتباين ، وكذلك إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الرياضى المقنن قيد البحث ككل وكذلك إلي محتواه التدريبي الذى بنى على أساس علمى ، وكذلك ساعد البرنامج علي إكساب المصارعين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة النشاط بطريقة متميزة تساعد علي الإرتقاء بالجانب الفني والبدني معاً وكذلك إكسابهم الأداء الجيد وبذلك يكون قد تحسن مستوى الأداء المهارى للمصارعين عينة البحث .

ويشير محمد الروبي (٢٠٠٨م) إلى أن أداء المهارات الحركية في رياضة المصارعة تعتمد على عدة عناصر أهمها القوة العضلية ، مما يستوجب ضرورة الاهتمام بالأنواع المختلفة للقوة العضلية حتى يتمكن المصارع من أداء المهارات المختلفة بفاعلية لحسم نتائج المباريات. (١٠ : ٣٥)

ويذكر يحيى إسماعيل (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح إستخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني

والمهارى والنفسى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها هو أحد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية لأهدافها مما يؤدي الى ارتفاع المستويات الرياضية . (١٦ : ١٥٣)

كما يشير **مسعد على** (٢٠٠٩م) الى أن المصارح يحتاج بشدة الى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس والتي تتمثل فى وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة الى مقاومة الجاذبية الأرضية . (١٣ : ٢٤٠)

ويرى الباحث أن المصارح الذى يمتلك القوة العضلية بقدر كافي يكون هو الأفضل دائماً وتعمل القوة على الإرتقاء بالجانب العقلى للمصارح ولهذا يكون البرنامج الجيد لتدريب المصارح هو الذى يحتوى على أجزاء لتنمية القوة الخاصة لدى المصارح ويتحتم على المصارعين أن يداوموا على تدريبات القوة طوال العام للتأكد من الإحتفاظ باللياقة البدنية ومنع الإصابات .

كما يذكر **عبد العزيز النمر** ، **ناريمان الخطيب** (٢٠٠٠م) أن القوة القصوى ضرورية للأنشطة الرياضية التي تتطلب المقدرة على مجابهة مقاومة كبيرة مثل المصارعة والجودو . (٤ : ٦٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **نبيل حسنى الشوربجى** (٢٠٠٠م) (١٤) ، **أسامة حسنى الشوربجى** (٢٠٠١م) (١) ، **محمد أحمد رويحه** (٢٠١٠م) (٧) ، **محمد أحمد الطويل** (٢٠١٥) (٦) ، **محمد سعد غرابية** (٢٠١٧م) (١١) .

ومما سبق يتضح التأثير الإيجابى لمجمل قياسات البحث (القبليّة - البعدية) فى البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث له تأثير إيجابى بدلالة معنوية على المتغيرات البدنية والمتغيرات البدنية المهارية ومتغير مستوى الأداء المهارى قيد البحث ، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث (القبليّة - البعدية) فى المتغيرات البدنية ، وفى المتغيرات البدنية المهارية ومتغير مستوى الأداء المهارى قيد البحث ، حيث ساهم البرنامج فى تحسن المتغيرات قيد البحث وبذلك يكون قد تحقق الهدف العام من البحث .

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لبرمة الصدر للمصارعين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) .

إستنتاجات وتوصيات البحث : إستنتاجات البحث :

١- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتباين أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن فى تطوير القوة العضلية الخاصة ومستوى أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين (قيد البحث) .

٢- البرنامج المتبع أثر تأثيراً طفيفاً على أفراد المجموعة الضابطة فى تطوير القوة العضلية الخاصة
٣- هناك فروق فى نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتباين وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت فى تنفيذ البرنامج المتبع ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب المتباين مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبى المتبع .

توصيات البحث :

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى بإستخدام التدريب المتباين داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إيجابى على القدرات البدنية .

- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين على رياضات أخرى ومراحل سنوية مختلفة
- ٣- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال المصارعة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير القوة العضلية الخاصة .
- ٤- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس القوة العضلية للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين .
- ٥- إجراء دراسات حول تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوميكانيكية في بعض المسابقات المختلفة .

المراجع

- ١- أسامة حسنى الشوربجي (٢٠٠١م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فعالية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- عادل صبرى عبد الحميد ، عمرو على أبو المجد (٢٠٠١م) : المصارعة (أسس نظرية - تطبيقات عملية) ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر .
- ٣- عبد الحليم فتحى عبد الحليم (٢٠١٣م) : تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لدى المصارعين ، إنتاج علمى ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد السادس والعشرون ، جامعة المنيا .
- ٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى (تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى القوة العضلية تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٦- محمد أحمد الطويل (٢٠١٥م) : فعالية استخدام التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة على مستوى أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لناشئ المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٧- محمد أحمد رويحه (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٨- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) : الموسوعة العلمية للمصارعة (تدريب الأثقال) ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٩- محمد رضا الروبى (٢٠٠٦م) : الموسوعة العلمية التعليمية برامج التدريب وتمارين الإعداد

- ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
- ١٠- محمد رضا الروبى (٢٠٠٨م) : الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
- ١١- محمد سعد غرابية (٢٠١٧م) : تدريبات مهارية لخطفة الوسط العكسية (الريبو) في ضوء بعض الخصائص البيوميكانيكية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث (الرياضة والتنمية المستدامة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٢- مسعد على محمود (٢٠٠٦م) : موسوعة المصارعة اليونانية الرومانية ، مطبعة دار السلام ، المنصورة .
- ١٣- مسعد على محمود (٢٠٠٩م) : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة .
- ١٤- نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٥- نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام بعض اساليب تنمية القوة العضلية علي فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين ، بحث منشور " المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنظمة الشرق الاوسط " ، ج٣ ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعه الإسكندرية .
- ١٦- يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢م) : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق .