

## تأثير برنامج تدريبات نوعية لتطوير تحمل القدرة في فعالية أداء مهارة السقوط علي الرجلين لدي ناشئات المصارعة

أ.د / نبيل حسني الشوربجي (\*)  
 أ.م.د / محمد سعد غرابية (\*\*)  
 م / مي عبد الحميد أبو ناجي (\*\*\*)

استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبات نوعية لتطوير تحمل القدرة في فعالية أداء مهارة السقوط علي الرجلين لدي ناشئات المصارعة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة ) وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات المصارعة بنادي السكة الحديد بطنطا بمحافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة موسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م وبلغ قوامها (٢٠) مصارعة ، وبلغ قوام العينة الاستطلاعية (١٢) مصارعة وتم اختيار (١٠) مصارعات للمجموعة الضابطة و(١٠) مصارعات للمجموعة التجريبية. وكانت من اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في (تحمل القدرة – فعالية أداء مهارة السقوط علي الرجلين) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

**"The impact of a qualitative training program to develop ability tolerance in the effectiveness of the performance of the skill of falling on the legs of young wrestlers."**

The study aimed to identify the impact of a qualitative training program to develop capacity tolerance in the effectiveness of the performance of the skill of falling on the two men among young wrestlers. The researchers used the experimental approach to design the two groups (one experimental group and the other control group) in order to suit the nature of the research and to achieve its objectives and hypotheses. The research sample was deliberately selected from the wrestling youth at the Railway Club in Tanta, Gharbia Governorate, who are registered with the Egyptian Wrestling Federation for the season 2022-2023. Its strength was (20) wrestling, and the strength of the exploratory sample was (12) wrestling and (10) wrestling was selected for the control group and (10) wrestling for the experimental group. One of the most important results was the existence of statistically significant differences between the pre and post measurements in (capacity tolerance – the effectiveness of the performance of the skill of falling on the two legs) in favor of the post measurement of the experimental group from the control group.

(\*) أستاذ المصارعة بقسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.  
 (\*\*\*) أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.  
 (\*\*\*) معيد بقسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

**مقدمة ومشكلة البحث:** إن الوصول للمستويات العالمية من مظاهر التقدم والرقى الاجتماعي والاقتصادي للدولة، لذا واجهت كافة الجهود العلمية من قبل المتخصصين في المجال الرياضي بالأنشطة الرياضية عن طريق إجراء البحوث الخاصة التي تعالج مختلف المشاكل المرتبطة بالنشاط الرياضي عامة، وكذلك التوصل إلى الحلول العلمية للوصول باللاعبين إلى المستويات العالمية معتمدين في ذلك على ما أتاحته العلم من أسس ونظريات علمية. (١ : ٧)

تعتبر المصارعة من الرياضات التي ارتبطت بالإنسان منذ القدم حيث تتميز بطبيعة تنافسية خاصة، وتتطلب قدرات بدنية وحركية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة والتي تتطلب عملاً عضلياً سريعاً وقوياً في فترة قصيرة، كما أنها من أنشطة النزاع الفردي التي تنتمي لعنصر المبادأة الفردية والاعتماد على النفس والشجاعة. كما تمنح ممارستها فرصة التعبير عن الذات وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسؤولية اللاعب الخاصة، وكذلك تتطلب قدرات حركية خاصة لذا فإن المصارع الذي يمتلك جميع القدرات الحركية يستطيع أن يربك المنافس ويستطيع المواصلة والاستمرار في الأداء دون توقف وتسجيل النقاط الفنية والفوز بالمباراة. (٣ : ٤)

والتدريب النوعي هو التدريب الذي يستخدم القوانين الطبيعية والعمل العضلي الذي يشابه في المسار الزمني والمكاني عند الأداء المهاري والتنفيذ بوسائل تدريبية تساعد على اكتساب الأداء والاقتصاد في بذل الجهد العضلي. (٨ : ١٩)

ويؤكد محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤) علي أن التدريب لتدريبات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وعلي المدرب أن يراعي عند إختيار التدريبات أن تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات للمهارات. (٨ : ٣٨)

ويذكر محمد عبد الله زينهم (٢٠١٦) أنه لما كانت التدريبات النوعية وسيلة لتطويع إمكانيات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب ، فقد استطاعت الدول المتقدمة الوصول الي الاستخدام الامثل لقدرات اللاعبين داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء المهاري من خلال التدريبات النوعية التي تشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها والإنقباضات السائدة للعضلات العاملة فيها مع تلك الحركات من خلال الأداء ، مما يؤدي الي الاقتصاد في الوقت والجهد حتي تصل الي إتقان المهارات الحركية في نوع النشاط الرياضي. (٩ : ٣)

ويري الباحثون أن التدريبات النوعية تعمل علي تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين وخاصة القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القدرة العضلية كما انها تمثل الاساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية حيث تتشابه هذه التدريبات مع الأداء المهاري الصحيح للمهارات الحركية .

ويشير محمد عبد الظاهر (٢٠١٤) على أن مفهوم تحمل القدرة من القدرات البدنية الحديثة التي ترتبط بمفهوم القدرة العضلية حيث أنها تعد عنصراً حيوياً لمعظم الأنشطة الرياضية فيتحليل معظم الأداءات مهارية نجد أنها تتضمن قدراً معيناً من القدرة بمختلف أشكالها ولم يعد هذا العنصر بأنه نوع من أنواع القوة العضلية فحسب بل يظهر كونه عنصراً مركباً له أنواعه وأشكاله وطرق التدريب الخاصة به فهي قدرة اللاعب على تحمل الأداء العضلي السريع الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي في توفير طاقه الأداء والذي يصطحب بسرعة إنتاج وتراكم لكتات الدم وتغير درجة Ph للعضلة. (١١ : ٧٣)

ويشير فوران Foran (٢٠١١) أن تدريبات تحمل القدرة العضلية يجب أن تتدرج فشي شدتها من الشدة المتوسطة إلي العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلي مستوي عال من الأداء الفني للرياضيين. (١٥ : ١٧٦)

ويرى الباحثون ان تحمل القدرة العضلية واحدة من ضمن القدرات البدنية الهامة في رياضة المصارعة ، وتتمثل تحمل القدرة في قدرة اللاعب علي توليد انقباضات عضلية انفجارية طول فترة المباراة . وهي تعتبر مقدره تدريبية في المقام الاول قبل أن تكون مقدره تنافسية .

ويذكر صالح عمارة (٢٠١٢) إلى أنه يجب على لاعب المصارعة الحرة إذا أراد السيطرة على منافسة فعليه السيطرة أولاً على رجلي المنافس سواء كانت على رجل واحدة أو الاثنين معاً لأن مهارة السقوط على الرجلين تعتبر من أهم مهارات المصارعة الحرة من وضع الصراع عاليا لمحاولة اقلاب المنافس على ظهره أو طرحه أرضا في وضع الانبطاح. (٥ : ٣٦)

ويشير جونسون Johnson (١٩٩١) أن السقوط على إحدى رجلي المنافس يعد الأكثر شيوعاً في المباراة خلال البطولات الدولية ويلعب التدريب الفعال على تلك المهارات دوراً هاماً في تطوير مقدره المصارع على تنفيذها خلال المباريات. (١٦ : ١٩)

وقد ظهرت "مشكلة البحث" من خلال قيام الباحثون بمتابعة وتحليل العديد من مباريات المصارعة وتبين وجود خلل لدى المصارعات المصريات في الجزء الأخير من المباريات حيث اتضح قلة عدد الخطفات المنفذة وكذلك تذبذب الأداء الدفاعي لهم في نهاية الجولة مما تسبب في خسارتهم في ختام المباريات، مما يدل على انخفاض المعدل البدني لديهم وعدم قدرتهم على الحفاظ على نتيجة المباراة أو حسمها في الثواني الاخيرة مما يتطلب تنمية الصفات البدنية التي تساعد على زيادة قدرة المصارعات في الأداء الهجومي والدفاعي كصفات تحمل القدرة العضلية، وتحمل الاداء وغيرها من خلال تدريبات نوعية مشابهه للمهارات الحركية .

مما دعا الباحثون الاتجاه نحو تنمية عنصر تحمل القدرة العضلية لدى المصارعات من خلال برنامج تدريبات نوعية لمعرفة مدى تأثيره وتطويره للمهارات ومن أهمها مهارة السقوط على الرجلين التي تعد من أهم المهارات الأساسية في المصارعة النسائية ومدخل لأغلب المهارات والحركات الهجومية وتساعد بصورة كبيرة في حسم المباريات وبالتالي حاول الباحثون الإجابة على السؤال التالي ما هو تأثير برنامج تدريبات نوعية لتطوير تحمل القدرة في فعالية اداء مهارة السقوط على الرجلين لدي ناشئات المصارعة؟.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لتطوير تحمل القدرة في فعالية اداء مهارة السقوط على الرجلين لدي ناشئات المصارعة.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والقياسات البعديه لمجموعه البحث التجريبيه في تحمل القدرة العضليه وفعالية اداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعديه.
- ٢- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والقياسات البعديه لمجموعه البحث الضابطه في تحمل القدرة العضليه وفعالية اداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعديه.
- ٣- يوجد فروق داله احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعتين التجريبيه والضابطه في تحمل القدرة العضليه وفعالية اداء السقوط على الرجلين لصالح المجموعه التجريبيه.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

- التدريبات النوعية : هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في التركيب

الديناميكي مع الاداء المهاري . ( ١٢ : ٢٢ )

- تحمل القدرة العضلية : هي القدرة على مواجهة التعب في الرياضات التي يتراوح زمن الأداء فيها ما بين (٢-٥) دقائق. (٤ : ٦٠٠)
- السقوط علي الرجلين: هي مهارات تؤدي بغرض إخلال توازن الخصم والسيطرة عليه من خلال مسك أحد الرجلين أو كليهما أو محاولة رفع الخصم لأعلى و طرحه أرضاً أو عرقلته لتسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية. (تعريف اجرائي)

### الدراسات المرجعية :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة	اهم النتائج
١-	محمد السيد عمرو (٢٠٢٢) (٧)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعيات الأولمبية على القدرة على تحمل السقوط لدى لاعبي المصارعة.	التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعيات الأولمبية على تطور تحمل القدرة لدى لاعبي المصارعة.	<b>العينة:</b> تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددهم (١٥) لاعب مصارعه والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة للعام (٢٠٢٠م / ٢٠٢١).	١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل القدرة يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى تحمل القدرة قيد الدراسة. ٢- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في مستوى تكرار أداء مهارة البرم لدى لاعبي المصارعة.
٢-	اسامه فؤاد وآخرون (٢٠٢١) (٢)	مدي مساهمة مهارات السقوط على الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩)، والتعرف على مهارات السقوط على الرجلين الأكثر استخداماً في المباريات، والتعرف على أهمية مهارات السقوط على الرجلين في نتائج المباريات.	التعرف على مدي مساهمة مهارات السقوط على الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩)، والتعرف على مهارات السقوط على الرجلين الأكثر استخداماً في المباريات، والتعرف على أهمية مهارات السقوط على الرجلين في نتائج المباريات.	<b>العينة:</b> مباريات الارباع مراكز الأولى لكل وزن بواقع (١١٩) مباراة في بطولة العالم المؤهلة للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠م والتي أقيمت في كازاخستان ٢٠١٩م، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٥) لاعب	ان أكثر مهارات السقوط على الرجلين خلال بطولة العالم ٢٠١٩م وهي على حسب الترتيب (مهارة السقوط على الرجلين من الخارج - مهارة السقوط على الرجلين معاً) وأن مهارات السقوط على الرجلين تسهم بقدر كبير في نتائج المباريات في بطولة العالم بنسبة (٦٨,١٠%).
٣-	محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١) (١٠)	فاعلية التدريبات النوعية بالانتقال على القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل .	التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية بالانتقال على القدرة العضلية للرجلين والذراعين وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل .	<b>العينة:</b> (٨) طلاب تخصص العاب القوى بالصف الأول الثانوي بالمدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق.	التدريبات النوعية بالانتقال تؤثر تأثيراً إيجابياً بدلالة معنوية على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوي الرقمي و BMD كثافة عظام قدم الارتقاء و BMC كثافة معادن عظام قدم الارتقاء لمتسابقى الوثب الطويل .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القلبي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات المصارعة من نادي السكة الحديد بطنطا بمحافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة موسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م وبلغ قوامها (٢٠) مصارعة (١٠) مصارعات للمجموعة الضابطة و(١٠) مصارعات للمجموعة التجريبية ، وتمت الدراسة الاستطلاعية علي (١٢) مصارعة من خارج عينة البحث الاساسية .

### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
<b>معدلات دلالات النمو</b>							
١	السن	سنة/شهر	١٦,٦٤٥	١٦,٨٠٠	٠,٣٤٧	١,٦٠٩-	٠,٤٣٩-
٢	الوزن	كجم	٥٢,٦٠٠	٥٣,٠٠٠	٣,٨٥٨	١,٣٩٨-	٠,٦٥٠
٣	طول	سم	١٥٨,٧٠٠	١٥٨,٠٠٠	١,٧٨٠	١,٨٩٤-	٠,٩٠١
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤,٥٥٠	٤,٥٠٠	٠,٦٠٥	٠,٤٥٩-	٠,٥٨٣
<b>الاختبارات البدنية</b>							
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٣,٩٠٠	١٠٤,٠٠٠	٢,٥٥٣	٠,٨٠١-	٠,٣٥٦
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٨,٤٥٠	١١٨,٠٠٠	٢,٩٦٤	٠,٩٢٦-	٠,١٤٣
٣	الوثب علي ١٠ حواجز	ثانية	٤,٥٥٠	٥,٠٠٠	٠,٦٠٥	٠,١٨٩-	١,٠٠٣-
٤	المسافة الافقية للكويري	سم	٢١,٥٥٠	٢١,٠٠٠	١,٠٥٠	١,١٤٤-	٠,١٥٧
٥	السقوط علي الرجلين اق	عدد	٢٠,٢٠٠	٢١,٠٠٠	١,٣٢٢	١,٣١٤-	٠,٢٥٥-
٦	رمي الشخص ٣٠ ث	عدد	١٠,٢٥٠	١٠,٠٠٠	١,١١٨	٠,٥٢٨-	٠,٠٤٧-
٧	الجلوس من الرفود ٣٠ ث	عدد	٢٠,٩٥٠	٢١,٠٠٠	١,٣١٧	١,٠١٠-	٠,١٠١
<b>متغير فعالية الاداء المهاري</b>							
١	عدد		٤,١٥٠	٤,٠٠٠	٠,٩٢٣	٠,٢٧٧-	٠,٥٣٨

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠,٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

## جدول ( ٢ )

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

ن=٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
			س	ع±	س	ع±				
<b>معدلات دلالات النمو</b>										
١	السن	سنة/شهر	١٦,٦٦٠	٠,٣٦٦	١٦,٦٣٠	٠,٣٤٧	٠,٠٣٠	١,١١٤	٠,١٨٨	٠,٨٥٣
٢	طول	سم	١٥٨,٩٠٠	١,٨٥٣	١٥٨,٥٠٠	١,٧٨٠	٠,٤٠٠	١,٠٨٤	٠,٤٩٢	٠,٦٢٨
٣	الوزن	كجم	٥٢,٧٠٠	٤,٠٥٧	٥٢,٥٠٠	٣,٨٦٦	٠,٢٠٠	١,١٠١	٠,١١٣	٠,٩١١
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤,٥٠٠	٠,٧٠٧	٤,٦٠٠	٠,٥١٦	٠,١٠٠	١,٨٧٥	٠,٣٦١	٠,٧٢٢
<b>الاختبارات البدنية</b>										
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٣,٧٠٠	٢,٩٠٨	١٠٤,١٠٠	٢,٢٨٣	٠,٤٠٠	١,٦٢٣	٠,٣٤٢	٠,٧٣٦
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٨,٣٠٠	٢,٨٥٩	١١٨,٦٠٠	٣,٥٩٦	٠,٣٠٠	١,٥٨٢	٠,٢٢١	٠,٨٢٨
٣	الوثب علي ١٠ حواجز	ثانية	٤,٥٠٠	٠,٥٢٧	٤,٦٠٠	٠,٦٩٩	٠,١٠٠	١,٧٦٠	٠,٣٦١	٠,٧٢٣
٤	المسافة الأفقية للكوبري	سم	٢١,٤٠٠	١,٠٧٥	٢١,٧٠٠	١,٠٥٩	٠,٣٠٠	١,٠٣٠	٠,٦٢٩	٠,٥٣٨
٥	السقوط علي الرجلين اق	عدد	٢٠,٣٠٠	١,٣٣٦	٢٠,١٠٠	٠,٩٩٤	٠,٢٠٠	١,٨٠٦	٠,٣٣٠	٠,٧٤٦
٦	رمي الشاخص ٣٠ ث	عدد	١٠,١٠٠	٠,٩٩٤	١٠,٤٠٠	١,٢٦٥	٠,٣٠٠	١,٦١٨	٠,٥٩٠	٠,٥٦٣
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢١,٢٠٠	١,٣١٧	٢٠,٧٠٠	١,٣٣٧	٠,٥٠٠	١,٠٣٢	٠,٨٤٢	٠,٤١١
<b>متغير فعالية الاداء المهاري</b>										
١	السقوط على الرجلين اق	عدد	٤,٢٠٠	٠,٩١٩	٤,١٠٠	٠,٩٩٤	٠,١٠٠	١,١٧١	٠,٢٣٤	٠,٨١٨

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتي حرية (٩, ٩) = ٣,١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يوضح جدول (٢) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث. كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

أولاً : أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي والوزن.
- جهاز الديناموميتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين.
- الادوات ( شاخص بأوزان مختلفة - استك مقاومة - حقيبة بلغارية - حواجز - جاكيت أقال - مراتب أمان-كرات طبية - أحبال - شريط قياس - ساعة إيقاف - عارضة - عقل الحائط - أطواق - متر - بار حديدي ).

**ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية:**

- اختبار قوة عضلات الظهر ( لقياس قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر ).
- اختبار قوة عضلات الرجلين ( لقياس قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر ).
- اختبار الوثب علي ١٠ حواجز ( لقياس تحمل القدرة العضلية للرجلين ).
- اختبار المسافة الأفقية للكوبري ( لقياس مرونة العمود الفقري ).
- اختبار السقوط علي الرجلين ١ دقيقة ( لقياس تحمل الأداء " المدافع سلبي " ).
- اختبار رمي الشاخص ٣٠ ثانية ( لقياس القدرة العضلية ).
- اختبار السقوط علي الرجلين ١ دقيقة ( لقياس فعالية الأداء المهاري " المدافع إيجابي " ) مع تثبيت اللاعب المدافع في القياس القبلي والبعدي.

**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة من ناشئات المصارعة بناادي السكة الحديد بطنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وقد بلغت العينة (١٢) مصارعة من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث في الفترة الزمنية من يوم الاحد الموافق ١١ / ٦ / ٢٠٢٣ م الي يوم الخميس الموافق ١٥ / ٦ / ٢٠٢٣ م.

**هدف الدراسة:**

كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث وذلك (التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة - التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة - التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتلاشيها في الدراسة الأساسية).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

صدق الاختبارات قيد البحث :

تم إجراء الصدق للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية وعددها (١٢) مصارعة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث كان العمر التدريبي للمجموعة المميزة (٥ سنوات) والعمر التدريبي للمجموعة الغير مميزة (٥ شهور) .

## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢=٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	قوة عضلات الظهر	١١٦,٦٤٥	٤,٣٩٢	٩٣,٢٨٥	٣,٤٧٨	٢٣,٣٦٠	٩,٣٢٤	٠,٨٩٧	٠,٩٤٧
٢	قوة عضلات الرجلين	١٢٨,٨٢٠	٥,٤٢٩	١٠٧,٢٦٠	٤,١٢٧	٢١,٥٦٠	٧,٠٦٩	٠,٨٣٣	٠,٩١٣
٣	الوثب علي ١٠ حواجز	٣,٦٠٠	٠,٨١٧	٧,٩٠٠	٠,٥٨٣	٤,٣٠٠	٩,٥٨٠	٠,٩٠٢	٠,٩٥٠
٤	المسافة الافقية للكويري	١٠,٢٨٥	١,٦٢٨	٢٢,١٨٥	٢,٨٣٦	١١,٩٠٠	٨,١٣٧	٠,٨٦٩	٠,٩٣٢
٥	السقوط علي الرجلين اق	٢٩,٨٧٠	٢,١٦٤	١٨,٢٦٠	١,٥٨٧	١١,٦١٠	٩,٦٧٤	٠,٩٠٣	٠,٩٥١
٦	رمي الشاخص ٣٠ ث	١٨,٣٤٥	١,٦٧٣	٨,٩٦٥	١,٢١١	٩,٣٨٠	١٠,١٥٦	٠,٩١٢	٠,٩٥٥
٧	الجلوس من الرفود ٣٠ ث	٣١,٢١٠	٢,٥٦٢	١٩,٦٢٠	٢,١٧٨	١١,٥٩٠	٧,٧٠٧	٠,٨٥٦	٠,٩٢٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢ ،  
مستويات قوة تأثير اختبار(ت) وفقاً لمعامل ايتا : من صفر الى اقل من ٠,٣٠ =تأثير ضعيف ،  
من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ =تأثير متوسط ، من ٠,٥٠ الى اعلى =تأثير قوى .  
يتضح من جدول(٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين  
متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح  
حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .  
النتائج :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٣)  
أيام علي عينة قوامها (١٢) مصارعة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث في يوم الأحد  
الموافق ٢٠٢٣/٦/١٨م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٢م، والجدول (٤) يوضح قيمة الثبات:

## جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات  
البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	قوة عضلات الظهر	١٠٤,٩٦٥	٥,٣٨١	١٠٠,٠٨٥	٤,٩٠٤
٢	قوة عضلات الرجلين	١١٨,٠٤٠	٥,٩٤٢	١١٨,٠٣٦	٥,١٦٨
٣	الوثب علي ١٠ حواجز	٥,٧٥٠	١,٠٢٨	٥,٧٨٥	٠,٨٩٦
٤	المسافة الافقية للكويري	١٦,٢٣٥	٢,٩١٣	١٦,١٢	٢,١٥٦
٥	السقوط علي الرجلين اق	٢٤,٠٦٥	٢,٤١٧	٢٤,٢٣٥	٢,١٩٨



٠,٩٧٩	١,٧٢٦	١٣,٨١	٢,٠٨٢	١٣,٦٥٥	رمي الشاخص ٣٠ ث	٦
٠,٩٨٢	٢,٧٠٨	٢٥,٦٣٥	٢,٨٤٧	٢٥,٤١٥	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٧

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٥٧٦

يوضح جدول ( ٤ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعداد التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لتطوير تحمل القدرة في فعالية اداء مهارة السقوط على الرجلين لدي ناشئات المصارعة

أسس وضع البرنامج :

سوف يعتمد الباحثون في بناء البرنامج على الأسس التالية :

- أن يحقق البرنامج الاهداف التي وضع من أجلها .
- ضرورة شرح الهدف من كل وحده تدريبية قبل بداية كل وحده تدريبية.
- يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر المصارعات بالثقة.
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب المصارعة الشكل الأمثل للأداء.
- وضع بعض التدريبات التي تراعى فيها النواحي الخطئية للمهارة.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

من خلال المسح المرجعي حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وذلك لتحديد طبيعة وشكل تدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة اقترح الباحثون البرنامج التالي :

عدد اسابيع البرنامج	(١٢) اسبوع .
عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	(٣) وحدات اسبوعيا.
زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة.
الغرض من الوحدة التدريبية	- تنمية تحمل القدرة العضلية. - تحسين فعالية الاداء المهاري.
ايام تنفيذ الوحدة التدريبية	الاحد - الثلاثاء - الخميس.
الاحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - مرتفع الشدة.
مكونات الوحدة التدريبية	١- الإحماء ( ١٥ دقيقة ). ٢- الجزء الرئيسي. - الإعداد البدني العام ( ٢٠ دقيقة ). - الإعداد البدني الخاص ( ٢٥ دقيقة ). - الإعداد المهاري ( ٢٥ دقيقة ).
طريقة التدريب المستخدمة	٣- الجزء الختامي ( ٥ دقائق ). الفترة المتوسطة والمرتفع الشدة .

طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبيية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه.
دورة الحمل الفترية	٢ : ١

### الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي:

تم تطبيق البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١١ إلى ٢٠٢٣/٩/٢٥ م في الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٢ م وكان كالتالي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٦/١١ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/١٥ م.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٦/١٨ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٢ م.
- القياس القبلي على يومين في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٥ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٦ م.
- البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٢ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٩/٢١ م بواقع (١٢) أسبوع و(٣) وحدات تدريبية أسبوعية.
- القياس البعدي على يومين في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٤ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٥ م.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

(المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- التقلطح -معامل الالتواء- الفرق بين المتوسطات - التجانس - اختبار (ت)-نسبة التحسن- حجم التأثير).

### عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية  
ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	قوة عضلات الظهر	١٠٣,٧٠٠	٢,٩٠٨	١٢٢,٥٠٠	٣,٥٨١	١٨,٨٠٠	١,٤١٦	١٢,٢٧٣	١٨,١٢٩	١,٧٤٦	مرتفع
٢	قوة عضلات الرجلين	١١٨,١٠٠	٢,٨٥٩	١٢٨,٥٠٠	٣,٠٨٠	١٠,١٠٠	١,٥٤١	١٢,١٠٥	١٧,٠٧٥	١,٨١٦	مرتفع
٣	الوثب على ١٠ حواجز	٤,٥٠٠	٠,٥٢٧	٨,١٠٠	٠,٨٧٦	٣,٦٠٠	٠,١٥٧	٢٢,٩٧٩	٨٠,٠٠٠	١,١٠٨	مرتفع
٤	المسافة الأفقية للكوبري	١١,٤٠٠	١,٠٧٥	٧,٧٠٠	١,٧٩٤	١٢,٧٠٠	٠,٩١٥	١٤,٩٧١	٦٤,٠١٦	١,٩٧١	مرتفع
٥	السقوط على الرجلين أفق	٢٠,١٠٠	١,٢٢٦	٢١,٢٠٠	١,٨٨٩	١١,٠٠٠	٠,٥٤٤	٢٠,٢٠٥	٥٤,١٨٧	١,٧٢١	مرتفع
٦	رمي الشخص ٢٠ ت	١٠,١٠٠	٠,٩٩٤	٢٠,٩٠٠	١,٩١٢	١٠,٨٠٠	٠,٤٤٢	١٤,٤١٤	١٠٦,٩١١	١,٢١٨	مرتفع
٧	الجلوس من الرفود ٢٠ ت	١١,١٠٠	١,١١٧	١١,٥٠٠	١,١٥٤	١١,١٠٠	٠,٥٩١	١٩,١٢٢	٥٢,١٠٢	١,٤٨٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض؛ ٠,٥٠ : متوسط؛ ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت

قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٣,١٠٥ إلى ٢٤,٤١٤) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٧,٠٧٥٪ إلى ١٠٦,٩٣١٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,٧٤٦ إلى ٣,٢٦٨) وهي دلالات المرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات البدنية

ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	قوة عضلات الظهر	١٠٤,١٠٠	٢,٢٨٣	١٠٩,١٠٠	٣,٤٢٧	٥,٠٠٠	٠,٨٢٤	٥,٧٨٧	٤,٨٠٣	٠,٤٠٣	منخفض
٢	قوة عضلات الرجلين	١١٨,٦٠٠	٣,٥٩٦	١٢٤,٥٠٠	٣,٧٢٨	٥,٩٠٠	١,١٠٧	٥,٣٣٠	٤,٩٧٥	٠,٤٥١	منخفض
٣	الوثب على ١٠ حواجز	٤,٦٠٠	٠,٢٩٩	٥,٣٠٠	٠,٤٧٨	٠,٧٠٠	٠,١١٢	٦,٢٥٠	١٥,٢١٧	٠,٥١٦	متوسط
٤	المسافة الأفقية للكوبري	٢١,٧٠٠	١,٠٥٩	١٧,٣٠٠	٢,٣٢٩	٤,٤٠٠	٠,٨٠٧	٥,٤٥٢	٢٠,٢٧٦	٠,٤٨١	منخفض
٥	السقوط على الرجلين آق	٢٠,١٠٠	٠,٩٩٤	٢٥,٣٠٠	٢,١٨٢	٥,٢٠٠	٠,٦٥٣	٧,٩٦٣	٢٥,٨٧١	٠,٦٢٧	متوسط
٦	رمي الشاخص ٣٠ آث	١٠,٤٠٠	١,٢٢٥	١٤,٦٠٠	١,٤٢٥	٤,٢٠٠	٠,٤٥٧	٩,١٩٠	٤٠,٣٨٥	٠,٨١٣	مرتفع
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ آث	٢٠,٧٠٠	١,٢٢٧	٢٦,٩٠٠	١,٤٢٧	٦,٢٠٠	٠,٧٨١	٧,٩٢٩	٢٩,٩٥٢	٠,٧٢٢	متوسط

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض؛ ٠,٥٠ : متوسط؛ ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٣٣٠ إلى ٩,١٩٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٤,٨٠٣٪ إلى ٤٠,٣٨٥٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٤٠٣ إلى ٠,٨١٣) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفع و المتوسطة والمنخفضة، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ن=٢=١٠

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	قوة عضلات الظهر	١٢٢,٥٠٠	٣,٥٨١	١٠٩,١٠٠	٣,٤٢٧	١٣,٤٠٠	٨,١١٠	١٣,٣٢٦	١,٧٤٢	مرتفع
٢	قوة عضلات الرجلين	١٣٨,٥٠٠	٣,٠٨٠	١٢٤,٥٠٠	٣,٧٢٨	١٤,٠٠٠	٨,٦٨٥	١٢,١٠١	١,٧٥٥	مرتفع
٣	الوثب على ١٠ حواجز	٨,١٠٠	٠,٨٧٦	٥,٣٠٠	٠,٤٧٨	٢,٨٠٠	٢,٨٠٠	٦٤,٧٨٣	١,١٩٨	مرتفع
٤	المسافة الأفقية للكوبري	٧,٧٠٠	١,٧٩٤	١٧,٣٠٠	٢,٣٢٩	٩,٦٠٠	٩,٦٠٠	٤٣,٧٤٢	٢,١٢٢	مرتفع
٥	السقوط على الرجلين آق	٣١,٣٠٠	١,٨٨٩	٢٥,٣٠٠	٢,١٨٢	٦,٠٠٠	٦,٠٠٠	٢٨,٣١٧	١,١٧٧	مرتفع
٦	رمي الشاخص ٣٠ آث	٢٠,٩٠٠	١,٩١٢	١٤,٦٠٠	١,٤٢٥	٦,٣٠٠	٦,٣٠٠	٦٦,٥٤٦	١,٢٩٥	مرتفع
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ آث	٣٢,٥٠٠	١,٣٥٤	٢٦,٩٠٠	١,٤٢٧	٥,٦٠٠	٥,٦٠٠	٢٣,٣٥٠	٢,١٣١	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,734$  يوضح جدول (٣-٤) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية  $0,05$  وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٢٣٧ إلى ٩,٧٩٦) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٢,١٠١٪ إلى ٦٦,٥٤٦٪) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (١,١٧٧ إلى ٢,١٣٦) وهي دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج :

• أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على انه " توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية لمجموعه البحث التجريبية في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعدية".

يتضح من جدول (٥) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنويه  $0,05$  لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لاختبار (رمي الشاخص لمدة ٣٠ ثانية) بقيمة (٢٤,٤١٤) وأقل قيمه لها عند اختبار (قوة عضلات الرجلين) بقيمة (١٣,١٠٥) وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ما بين (١٠٦,٩٣١) كأكبر قيمة لاختبار (رمي الشاخص لمدة ٣٠ ث) و(١٧,٠٧٥) كأصغر قيمة لاختبار (قوة عضلات الرجلين) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠,٨٠) وقد حقق قيم تتراوح ما بين (١,٧٤٦ إلى ٣,٢٦٨) وهي دلالة مرتفعة.

لذ يتضح أن دلالة فروق (ت) ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى وقيم حجم التأثير لدى المجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدى المتغيرات البدنية قيد الدراسة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع.

ويرجع الباحثين من خلال ما توصلو إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن إلى انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة إلى مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كأحد المبادئ الأساسية في تنمية تحمل القدرة العضلية.

ويرجع الباحثون أيضا إلى برنامج التدريبات النوعية المقترح الخاص بتحمل القدرة العضلية والذي أدى إلى تحسن نتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

وهذا ما اتفقت عليه العديد من الدراسات ومنها دراسة مايكل دويل Michael Doyl (٢٠١٠) (١٧) ، ودراسة منى إبراهيم (٢٠٢١) (١٤) الذين اشارو الي إلى أهمية إسناد عنصر التحمل إلى القدرة العضلية لما أحدثه من تأثيراً إيجابياً ظهر هذا التأثير علي اللاعبين أثناء استخدامهم للبرنامج.

وعليه ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق صحة الفرض الأول والذي نص على " وجود فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية لمجموعه البحث التجريبية في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعدية".

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على انه " توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لمجموعه البحث الضابطة في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعدية ". يتضح من جدول (٦) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمه لها لاختبار (رمي الشاخص لمدة ٣٠ ثانية) بقيمة (٩,١٩٠) وأقل قيمه لها عند اختبار (قوة عضلات الرجلين) بقيمة (٥,٣٣٠)، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (٤٠,٣٨٥) كأكبر قيمه لاختبار (رمي الشاخص لمدة ٣٠ ث) و(٥,٨٠٣) كأصغر قيمه لاختبار (قوة عضلات الظهر)، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات قد حقق قيم تتراوح ما بين (٠,٤٠٣) إلي (٠,٨١٣) وهي دلالة تتراوح بين المنخفضة والمتوسطة.

ويرى الباحثون أن دلالة فروق (ت) ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى وقيم حجم التأثير لدى المجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية قيد الدراسة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبي على المتغير التابع.

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى **عصام عبد الخالق** (٢٠٠٥) (٦)، **مفتى حماد** (٢٠٠٥) (١٣) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تُشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق صحة الفرض الثاني والذي نص على "وجود فروق داله احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لمجموعه البحث الضابطة في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح القياسات البعديّة".

ثالثاً : مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على انه "يوجد فروق داله احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعتين التجريبيّة والضابطة في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبيّة".

يوضح جدول (٧) الذي يعرض دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة لدي مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات البدنيّة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنويّه ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيّة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها (٩,٧٩٦) وكان لاختبار (المسافة الأفقية للكوبري) وأقل قيمه (٦,٢٣٧) لاختبار (السقوط علي الرجلين اق)، وقد تراوحت فروق نسبة بين (٦٦,٥٤٦) كأكبر قيمه لاختبار (رمي الشاخص ٣٠ ث) و(١٢,١٠١) كأصغر قيمة لاختبار (قوة عضلات الرجلين)، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠,٨٠) حيث حقق قيم تراوحت ما بين (١,١٧٧ و ٢,١٣٦) وهي قيمه مرتفعة.

لذ يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين البعديين وقيم حجم التأثير لدي مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيّة في المتغيرات البدنيّة مما يشير إلي وجود حجم تأثير قوي في المتغيرات البدنيّة للمجموعة التجريبيّة ويرجع ذلك إلي البرنامج التدريبي المقترح المستخدم على المتغير التابع عنه في البرنامج التدريبي التقليدي.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة أسامة فؤاد وآخرون (٢٠٢١) (٢) والتي أشارت أن أكثر مهارات السقوط على الرجلين خلال بطولة العالم ٢٠١٩م وهي على حسب الترتيب (مهارة السقوط على الرجلين من الخارج – مهارة السقوط على الرجلين معاً) وأن مهارات السقوط على الرجلين تسهم بقدر كبير في نتائج المباريات في بطولة العالم بنسبة (٦٨,١٠%)..

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق صحة الفرض الثالث " وجود فروق داله احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعتين التجريبيّة والضابطة في تحمل القدرة العضلية وفعالية أداء السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبيّة".

**الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصلو إليها الباحثون من خلال الأدوات المستخدمة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أدى برنامج التدريبات النوعية الي تطوير تحمل القدرة و تحسين فعالية الاداء المهاري للعينة قيد البحث.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي في تطوير تحمل القدرة العضلية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التقليدي في المتغيرات البدنيّة قيد البحث.

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي في فعالية الاداء المهاري قيد البحث بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة مما يدل على البرنامج

التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيرًا من البرنامج التدريبي التقليدي في فعالية الاداء المهاري قيد البحث.

٤- هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات البدنية وفي فعالية الاداء المهاري قيد البحث.

### التوصيات :

١- الاستفادة من تدريبات تحمل القدرة العضلية لتنمية فعالية الاداء المهاري لدى لاعبات المصارعة لما لها من دور مهم في تحسين مستوي الأداء.

٢- ضرورة اهتمام مدربي المصارعة باستخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية في البرامج التدريبية لناشئات المصارعة.

٣- إلقاء الضوء على ضرورة وأهمية عنصر تحمل القدرة العضلية وعلاقته بالأداء المهاري في مختلف الرياضات.

٤- توجيه النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبي المقترح للعاملين في مجال تدريب الناشئات في المصارعة.

٥- عقد دورات وندوات ثقل لمدربي المصارعة بأهمية مستحدثات التدريب وكيفية استخدامها.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣). التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة صلاح فؤاد، هيثم أحمد زلط، أحمد السيد عشاوي، صالح مصطفى محمد (٢٠٢١). مدى مساهمة مهارات السقوط على الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩) – دراسة تحليلية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية – جامعة بنها، مج ٢٩، ع ١٩٦، ١-١٢.
- ٣- ثروت سعيد عبد الحكيم (٢٠١١). أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمي للمصارعين الناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٤- ريسان خريبط مجيد، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٦). التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- صالح مصطفى عمارة (٢٠١٢). برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥). التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ١٢٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- محمد السيد عمرو (٢٠٢٢). تأثير برنامج تدريبي باستخدام الرفعات الأولمبية على تطور تحمل القدرة لدى لاعبي المصارعة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها – كلية التربية الرياضية بنين، مج ٢٩، ع ١٦، ٧٥-٩٩.
- ٨- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤). منظومة التدريب النوعي للجهاز الفني أنسات ، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية .
- ٩- محمد عبد الله زينهم (٢٠١٦). التحليل البيوميكانيكي للركلة النصف دائرية العكسية كأساس لإختيار التمرينات النوعية للاعبين رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ١٠- محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١) . فاعلية التدريبات النوعية بالأثقال علي القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مج ٣٨ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١١- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤). الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.



- ١٢- مهاب عبد الرازق الدسوقي (٢٠٠٢). تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس-حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ١٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢١). تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية – كلية التربية الرياضية للبنات، ع١٦، يناير، ١-١٦.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٥- Foran, B. (2011). High-Performance, Sport Conditioning, Human Kinetics.
- ١٦- Johnson, DA (1991). Wrestling drill book, leisure brass, Champaing, Illinois .
- ١٧- Michael Doyle. (2010). Training Manual for competition, Climbers journal, No.16, P115.