

تأثير استخدام التدريب المتزامن على تطوير القوة العضلية و مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة

*أ.م.د/ محمود السعيد راوى حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تتم عن التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضات التخصصية، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين في حاجة مستمرة، ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية، ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميزاً في الفترة الأخيرة حيث إزدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي، والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها، لتحقيق أفضل نتائج في فترات زمنية قصيرة وبأقل الإمكانيات. ويشير كرافيتز **Kravitz (٢٠٠٤)** أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريب حديثة يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الأساليب التدريبية التي أسترعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٣٥:٣١)

ويشير باتون هوبكنس **Patton Hopkins (٢٠٠٥)** أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لا هوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل)، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل)، أو تقسيم البرنامج كاملاً وبالتساوي زمنياً بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل. (٨٢٩:٣٦)

ويذكر هيرم **Herm (٢٠١٥)** إن استخدام التدريب بالأثقال للاعبين الناشئين يعمل على زيادة القوة والقدرة العضلية، والقدرة على القيام بمتطلبات الأداء الفني بكفاءة عالية. (١١٦:٢٨)

ويشير نايك ومالكوم **Nick & Malcom (٢٠١٢)** أن التحمل يعنى القدرة على القيام بمجهود يتطلب إنقباض العضلات لإخراج قوة متوسطة أو أقل من القوة القصوى لفترات زمنية طويلة حيث يتطلب ذلك تكيف مع وظائف القلب والرئتين لمواجهة متطلبات الجهد المبذول. (١٠٢ : ٣٥)

ويتفق كل من : علاوى (٢٠٠٢)، مارك ايفانس **Marc Evans (٢٠٠٨)** على أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط، وأنه لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيفان أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تطويرها للوصول لأعلى مستوى ممكن فى هذا النشاط التخصصى. (٨٠:١٣) (٧٩:٣٣) ويضيف أجارد وأندرسون **Aagaard & Andersen (٢٠٠٩)** أن متطلبات الرياضي من عنصرى القوة والتحمل تختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس فبعض الرياضات تحتاج إلى عنصر القوة العضلية بدرجة أكبر من عنصر التحمل، والبعض الآخر يحتاج إلى عنصر التحمل العضلي

(* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها.

بدرجة أكبر من القوة العضلية، والغالبية تحتاج إلى العنصرين معاً بنفس الدرجة والأهمية مثل لاعبي المصارعة الحرة. (٣٩:٢٥)

وتعتبر رياضة المصارعة منزلة بين شخصين يحاول كل منهما الفوز على الآخر في حدود القوانين والقواعد الدولية المنظمة للمصارعة. (١٣:١٢)

ويشير مسعد على (٢٠٠٤) أن تكنيك المصارعة يتكون من مجموعة من الدفاعات، والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسة الأكتاف أو بالنقاط على المنافس، ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس. (٦١:٢١)

ويضيف على ربحان (٢٠٠٨) أن فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية، والوظيفية، والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع. (٦١:٩)

وتعتبر مجموعة حركات السقوط على الرجل لها مكانة هامة، وأساسية فى الأداء الفنى للمصارعة الحرة فالمصارع الذى يجيد تنفيذ تلك المجموعة بمهارة كافية يستطيع أن يفاجئ منافسة، ويحرز تفوقاً مبكراً عليه ، وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه فى أغلب الأحيان.

(١٠:١٦)

ويذكر كيث Keith (١٩٩٥) أن حركات السقوط على رجل واحدة يمتاز عن حركات السقوط على الرجلين معاً فى أنها أكثر سهولة فى سحب رجل المنافس. (٦٨:٣٠)

كما يستعرض الباحث العديد من الدراسات المرجعية التى تناولت برامج التدريب المتزامن للرياضيين مثل دراسة كل من: لورا وهوكا Laura & Hokka (٢٠١١) (٣٢) ، سارة محمد (٢٠٢٠) (٤) ، الشحات محمد (٢٠٢٢) (١) ، محمود على (٢٠٢٢) (٢٠) ، نادية محمد وإسراء محمد (٢٠٢٢) (٢٤) ، آية علاء (٢٠٢٣) (٢) ، إيهاب صابر وخالد محمد (٢٠٢٣) (٣) ، شاخوان عارف (٢٠٢٣) (٥) وقد أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابى الفعال لبرامج التدريب المتزامن فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للرياضيين، إلا أن هذه الدراسات العلمية - على حد علم الباحث - لم تتطرق للتعرف على تأثير استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) على القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت سنة (١٧)

كما أنه من خلال الخبرة الميدانية والعلمية للباحث فى مجال تدريب ناشئى المصارعة بالعديد من الأندية الرياضية بمنطقة القليوبية للمصارعة لاحظ إنخفاض مستوى القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة، بالإضافة إلى حدوث العديد من الإصابات أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، وبالتالي يتأثر سلباً مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة، وقد يرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها استخدام مدربي المصارعة لتدريبات المقاومة، وتدريبات التحمل الهوائى واللاهوائى بشكل منفصل عن بعضهما البعض أى أنهم لا يستخدمون التزامن فى تشكيل الوحدات التدريبية فى برامجهم التدريبية ، لذا وجب علينا نحن الباحثين إيجاد طريقة من خلالها يمكن تطوير مكونات القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة بعيداً عن الملل والرتابة أثناء الوحدات التدريبية اليومية.

ومما تقدم دفع الباحث إلى دراسة تأثير استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) على القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت

(١٧) سنة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) لناشئ المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة ومعرفة تأثيره على:
أ- القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة).
ب- مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئ المصارعة الحرة.
فروض البحث :

- ١- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) لناشئ المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٢- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئ المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.

مصطلحات البحث:

التدريب المتزامن Simultaneous Training:

هو " مزيج بين تدريبات التحمل الهوائي أو اللاهوائي وتدريبات المقاومات والأثقال يتم التدريب خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة بينهما". (٦٣:٢٣)

التدريب بالأثقال Weights Training:

هو " نوع من أنواع التمرينات التي تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة المضادة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال والأجهزة". (٢٤٩:٧)

المصارعة الحرة Freestyle Wrestling :

هي " نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين وغير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل". (٣:٢٢)

حركات السقوط على الرجل Single Leg Drop Movements :

هي "مجموعة من الحركات فى المصارعة الحرة ينفذها المصارع ضد منافسة بتطويق (رجل) المنافس لتقليل ارتكازه والسيطرة الكاملة عليه حتى يتمكن من تنفيذ الحركات ذات الأداء الفنى العالى لإحراز أكبر عدد من النقاط الفنية أو تحقيق لمسة الكتفين". (٥٩:١٥)

الدراسات المرجعية:

أجرت لورا وهوكا Laura & Hokka (٢٠١١) (٣٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على مستويات هرمونات مصل الدم والقوة العضلية لدى لاعبي ولاعبات التحمل، وأستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٢) لاعب ولاعبة، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام التدريب المتزامن تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية وتحمل القوة لدى لاعبي ولاعبات التحمل.

كما قامت سارة محمد (٢٠٢٠) (٤) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والتحمل وبعض مكونات البناء الجسمى للاعبات المصارعة النسائية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (١٦) لاعبة مصارعة، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتزامن فى تطوير مستوى القوة العضلية والتحمل مقارنة بالتدريب المعتاد.

وقام الشحات محمد (٢٠٢٢) (١) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة الدفع عن الملعب فى الكرة الطائرة، وأستخدم

الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئ كرات طائرة تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب المتزامن تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة الدفع عن الملعب في الكرة الطائرة.

بينما أجرى محمود على (٢٠٢٢) (٢٠) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئ الكومتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٠) ناشئ كومتية تحت (١٤) سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتزامن في تحسين مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئ الكومتيه.

وأجرت نادية محمد وإسراء محمد (٢٠٢٢) (٢٤) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر متنوع للناشئ، وأستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) سباح تحت (١٥) سنة، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب المتزامن تحمل + مقاومات تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر متنوع للناشئ.

وأجرت آية علاء (٢٠٢٣) (٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في كرة السرعة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٥) لاعب كرة سرعة تحت (١٧) سنة، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في كرة السرعة.

وقام إيهاب صابر وخالد محمد (٢٠٢٣) (٣) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على مستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة على (٢٤) لاعب إسكواش تحت (١٧) سنة بمنطقة القاهرة، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى مستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش لصالح المجموعة التجريبيه.

وأجرى شاخوان عارف (٢٠٢٣) (٥) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الأسلوب المتزامن لصفى السرعة القصوى والمطاولة في القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبين كرة القدم ، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبيه فى السرعة القصوى والمطاولة في القدرتين الهوائية واللاهوائية لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث المائل، وذلك بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلى البعدي.

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة بنادى بهتيم الرياضى، ومركز شباب قلوب، والمشروع القومى بينها بمنطقة القليوبية، والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة فى الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وبلغ حجم عينة البحث الكلى (١٨) ناشئاً، وتم إستبعاد (٨) ناشئ كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبح

عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين مصارعة حرة تحت ١٧ سنة.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومكونات القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة ، والجدول أرقام (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك:

جدول (١)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٠٠	٠,٩٧	١٥,٧٠	٠,٩٣
الطول	سم	١٦٠,٥٠	٥,٩٢	١٥٩,٠٠	٠,٧٦
الوزن	كجم	٦٢,٧٥	٧,١٥	٦١,٥٠	٠,٥٢
العمر التدريبي	سنة	٥,٩٠	٢,٧٣	٥,٢٠	٠,٧٧

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مكونات القوة العضلية قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة القصوى	قوة القبضة	كجم	١٨,٨٩	٣,١٤	١٨,٠٠	٠,٨٥
	قوة الرجلين	كجم	٥٣,٥٠	٥,٩١	٥٢,٠٠	٠,٧٦
	قوة الظهر	كجم	٤٧,٢٢	٤,٢٥	٤٦,٥٠	٠,٥١
القدرة العضلية	الوثب العريض	سم	١٧٥,٠٠	١٥,٤٢	١٧٢,٥٠	٠,٤٩
	الوثب العمودي	سم	٢٥,٧٨	٣,٧٧	٢٥,٠٠	٠,٦٢
	دفع كرة طبية	متر	٣,٦٠	٠,٦٩	٣,٤٠	٠,٨٧
تحمل القوة	السُّد لأعلى المعدل	عقد	٢٤,٥٠	٤,٨٥	٢٣,٠٠	٠,٩٣
	الجلوس من الرفود	عدد	٣٢,٢٢	٥,٢٦	٣١,٠٠	٠,٧١

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء مكونات القوة العضلية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في فعالية الأداء المهارى
لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
فاعلية النقاط للمباريات	نقطة	٢,٧٨	٠,٨٩	٢,٥٠	٠,٩٤
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقطة	٢,٨٣	٠,٨٢	٢,٧٥	٠,٢٩
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقطة	٢,٢٢	٠,٧٥	٢,٠٠	٠,٨٨
فاعلية النقاط لمهارة السقوط على الرجل	نقطة	١,٧٢	٠,٦٩	١,٥٠	٠,٩٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لفاعلية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

من خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في المصارعة والقياس مثل:
علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) (١٤)، محمد صبحي (٢٠٠٣) (١٧)، علاء قناوى (٢٠٠٥) (٨)، محمد رضا (٢٠٠٥) (١٦)، مسعد على (٢٠٠٥) (٢٢)، على ريحان (٢٠٠٨) (٩) تم تحديد إختبارات القوة العضلية كما يلي :

- ١- إختبار القوة القصوى للقبضة المفضلة باستخدام ديناموميتر القبضة.
- ٢- إختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.
- ٣- إختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.
- ٤- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٥- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- ٦- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم.
- ٧- إختبار الشد لأعلى المعدل.
- ٨- إختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين.

ثانياً: قياس فعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل:

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في المصارعة لتحديد الاختبارات المستخدمة في قياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين، ثم تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من أساتذة المصارعة بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢) لتحديد أكثرها مناسبة لطبيعة البحث ، والجدول رقم (٤) يوضح نتيجة آراء الخبراء:

جدول (٤) النسب المئوية لأكثر الإختبارات استخداماً لقياس فعالية الأداء المهارى وفقاً لآراء خبراء المصارعة	
نسبة الاتفاق	الإختبار
١٠٠%	١- إختبار فعالية الاداء المهارى لبترولف Petrov لحساب كفاءة النقط للمباريات وكفاءة النقط للحركات.
٦٠%	٢- إختبار فعالية الاداء المهارى من خلال اداء ثلاث حركات متتالية لمدة ٦ ق على جولتين بينهما ١ ق راحة.
٤٠%	٣- تقييم فعالية الاداء المهارى من خلال محكمين.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن إختبار فعالية الأداء المهارى لبترولف Petrov حصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) ملحق (٣)، لذلك أستقر الباحث عليه لقياس فعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة، وذلك بإقامة مباريات تنافسية في المصارعة الحرة بين أفراد عينة البحث الأساسية بالإستعانة بعدد (٣) حكام مصارعة (ملحق ٤)، وتصوير تلك المباريات بالفيديو لتحليلها من قبل الباحث لإستخراج ما يلي:

- كفاءة النقط للمباريات.
- كفاءة النقط للحركات الناجحة.
- كفاءة النقط للحركات كلها.
- كفاءة النقط لحركات السقوط على الرجل.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز ديناموميتر القبضة.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر.
- ساعة إيقاف.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- شريط قياس.
- جهاز أثقال متعدد المحطات Multi Gym.
- بار وأقراص حديدية ودامبلز بأوزان مختلفة.
- صالة مصارعة مجهزة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب معامل صدق إختبارات القوة العضلية قيد البحث بإستخدام صدق التمايز بين أفراد عينة البحث الإستطلاعية كمجموعة غير مميزة مهارياً قوامها (٨) ناشئين مصارعة تحت (١٧) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والمجموعة المميزة مهارياً قوامها (٨) ناشئين مصارعة تحت (١٧) سنة تم إختيارهم عمدياً من المشروع القومى بينها، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير مميزة ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في إختبارات القوة العضلية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٨		المجموعة غير المميزة ن=٨		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قوة القبضة	كجم	٢١,٠٠	١,٥٢	١٧,٧٥	٢,١٩	*٣,٢٢
قوة الرجلين	كجم	٥٧,٠٠	٢,٧٤	٥١,٢٨	٢,٨١	*٣,٧٩
قوة الظهر	كجم	٥١,٧٥	٢,٣٣	٤٥,٠٠	٢,٥٣	*٥,١٩
الوتب العريض	سم	١٨٥,٠٠	٥,٥٠	١٧٠,٠٠	٥,١٠	*٥,٢٩
الوتب العمودى	سم	٢٨,٠٠	٢,٢٩	٢٤,٢٥	٢,٢١	*٣,١٢
دفع كرة طبية	متر	٤,٠٠	٠,٢٥	٣,٥٠	٠,٣١	*٣,٣١
الشد لاعلى المعدل	عدد	٢٨,٢٥	٢,٤١	٢٣,١٣	٢,١٣	*٤,٢١
الجلوس من الرفود	عدد	٣٩,٥٠	٢,٨٢	٣١,٠٠	٢,٩٠	*٣,٥٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القوة العضلية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامل الثبات :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات لإختبارات القوة العضلية قيد البحث بفاصل زمنى قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثانى، وذلك فى الفترة من ١/١٢ وحتى ٢٠٢٤/١/١٥ على عينة البحث الإستطلاعية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الثبات لإختبارات القوة العضلية قيد البحث
ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٨٦٤	٢,٣١	١٨,٠٠	٢,١٩	١٧,٧٥	كجم	قوة القبضة
*٠,٨٤٩	٣,٠٢	٥١,٧٥	٢,٨١	٥١,٣٨	كجم	قوة الرجلين
*٠,٨١٠	٢,٦٩	٤٦,٠٠	٢,٥٣	٤٥,٠٠	كجم	قوة الظهر
*٠,٨١٨	٥,٢٥	١٧٥,٠٠	٥,١٠	١٧٠,٠٠	سم	الوثب العريض
*٠,٨٣٩	٢,٢٨	٢٤,٥٠	٢,٢١	٢٤,٢٥	سم	الوثب العمودي
*٠,٨٨٥	٠,٣٥	٣,٦٠	٠,٣١	٣,٥٠	متر	دفع كرة طبية
*٠,٨١٢	٢,٢٩	٢٤,٠٠	٢,١٣	٢٣,١٣	عدد	الشد لأعلى المعدل
*٠,٧٩٩	٣,١١	٣٢,٢٥	٢,٩٠	٣١,٠٠	عدد	الجنوس من الرفود

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

ينتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القوة العضلية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧٩٩ : ٠,٨٨٥) مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

برنامج التدريب المتزامن المقترح:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي:

١- تطوير القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) لناشئي المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.

٢- تحسين مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئي المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.

ثانياً : أسس وضع البرنامج التدريبي:

١- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.

٢- التشكيل السليم لمكونات الحمل من حيث الشدة والحجم (المجموعات والتكرارات) وفترات الراحة البيئية لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٣- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.

٤- استخدام طريقة التدريب الفترى بأسلوبى منخفض ومرتفع الشدة خلال الوحدات التدريبية لما لها من مميزات تتماشى مع أهداف وطبيعة البحث.

٥- البدء بتمرينات الأثقال أولاً يتبعها تمرينات التحمل الهوائي واللاهوائى.

٦- التنوع فى تدريبات التحمل وتدريبات المقاومة (الأثقال) داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل للناشئ أو الأداء بشكل روتينى لعمل عضلى واحد فقط.

٧- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات فى الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الناشئ بدنياً.

٨- مراعاة إعطاء فترات راحة بين المجموعات (٢) ق لإستعادة الإستشفاء بالنسبة لتدريبات الأثقال.

٩- مراعاة إعطاء فترات راحة بين التكرارات والمجموعات من (٢ - ٦) دقائق لإستعادة الإستشفاء بالنسبة لتدريبات التحمل.

١- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات الناشئين وهي دورة حمل (١ : ١).

محتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بمسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية المتخصصة في التدريب بالأثقال (٦)، (٧)، (١٠)، (١٨)، (١٩)، (٢٣) لتحديد مجموعة تدريبات الأثقال لتطوير القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) ومن خلال هذا الإجراء العلمي تم التوصل إلى مجموعة من تدريبات الأثقال ملحق (٥) ، وتم تشكيل دورة الحمل الفترية بتقسيم الفترة إلى ثمان أسابيع تدريبية، حيث أن كل أسبوع يشتمل على (٣) وحدات تدريبية، وقد أستخدم الباحث التشكيل الأساسي (١:١) أى أسبوع حمل منخفض يعقبه أسبوع آخر مرتفع، وقام الباحث بعرض محتوى البرنامج التدريبي علي مجموعة أساتذة المصارعة بكليات التربية الرياضية ملحق (٢) وذلك لتحديد أنسب تدريبات الأثقال لمستوي أفراد عينه البحث الأساسية، وكذلك تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (١٠٠ - ١١٠) دقيقة.
- التهيئة البدنية (١٥) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسى من (٨٠ - ٩٠) دقيقة.
- زمن الجزء الختامى (٥) دقائق.

وقد تم عرض محتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجال تدريب المصارعة (ملحق ٢) فأشاروا بصلاحيه محتوى البرنامج التدريبي للتطبيق.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة فى الفترة من ٢٠٢٤/١/١٧ إلى ٢٠٢٤/١/١٩.

تطبيق برنامج التدريب المتزامن المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن (ملحق ٦) على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع متصلة، بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية (١٠٠-١١٠) دقيقة، وذلك اعتباراً من ٢٠٢٤/١/٢٢ إلى ٢٠٢٤/٣/١٧.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية فى القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة ، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤/٣/١٨ إلى ٢٠٢٤/٣/٢٠.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الانحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Coficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن.

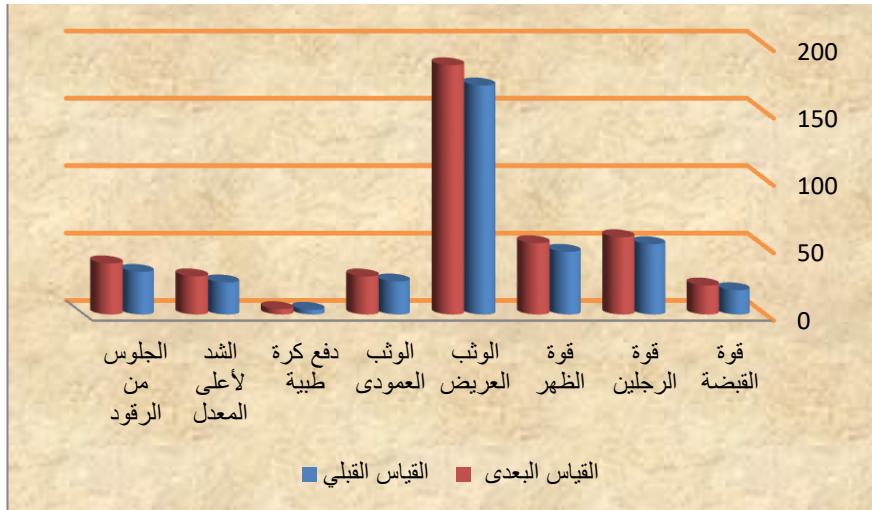
عرض ومناقشة النتائج :
أولاً : عرض النتائج:

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة)
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢,٩٧	٢,١٣	٢١,٥٠	٢,٩١	١٨,٠٠	كجم	قوة القبضة
*٢,٥٥	٣,٦٩	٥٧,٣٠	٤,٤٣	٥٢,٢٠	كجم	قوة الرجلين
*٣,٧١	٢,٨٥	٥٢,٩٠	٣,٩٦	٤٦,٥٠	كجم	قوة الظهر
*٣,٤٩	٥,٩١	١٨٥,٠٠	١٠,١٠	١٧٠,٠٠	سم	الوثب العريض
*٢,٨٣	٢,٤٤	٢٨,٢٠	٢,٨٣	٢٤,٥٠	سم	الوثب العمودي
*٢,٥٧	٠,٣٩	٤,٠٠	٠,٥١	٣,٥٠	متر	دفع كرة طبية
*٢,٧٤	٣,٩٢	٢٨,٣٠	٤,١٣	٢٣,٨٠	عدد	الشد لأعلى المعدل
*٣,١٩	٣,٨١	٣٧,٩٠	٤,٧٧	٣١,٦٠	عدد	الجلوس من الرقود

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٩٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة)

جدول (٨)
نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة)

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
قوة القبضة	١٨,٠٠	٢١,٥٠	%١٩,٤٤
قوة الرجلين	٥٢,٢٠	٥٧,٣٠	%٩,٧٧
قوة الظهر	٤٦,٥٠	٥٢,٩٠	%١٣,٧٦
الوثب العريض	١٧٠,٠٠	١٨٥,٠٠	%٨,٨٢
الوثب العمودي	٢٤,٥٠	٢٨,٢٠	%١٥,١٠
دفع كرة طبية	٣,٥٠	٤,٠٠	%١٤,٢٩
الشد لأعلى المعدل	٢٣,٨٠	٢٨,٣٠	%١٨,٩١
الجلوس من الرفود	٣١,٢٠	٣٧,٩٠	%١٩,٩٤

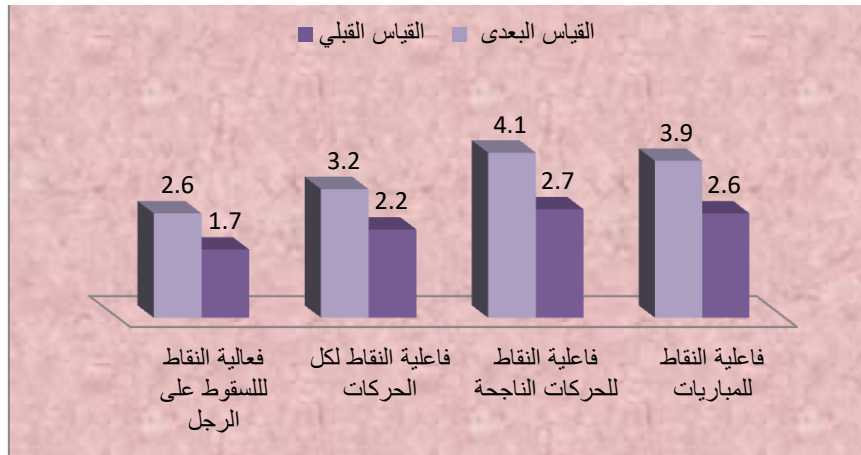
يتضح من الجدول رقم (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) تراوحت ما بين (%٨,٨٢ : %١٩,٩٤).

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
فاعلية النقاط للمباريات	نقطة	٢,٦٠	٠,٨٩	٣,٩٠	٠,٥٠	*٣,٧٤
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقطة	٢,٧٠	٠,٨٢	٤,١٠	٠,٥١	*٤,١٩
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقطة	٢,٢٠	٠,٧٥	٣,٢٠	٠,٤٦	*٣,٢٥
فاعلية النقاط لمهارة السقوط على الرجل	نقطة	١,٧٠	٠,٢٩	٢,٢٠	٠,٤٢	*٣,٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل

جدول (١٠)
نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
فاعلية النقاط للمباريات	٢,٦٠	٣,٩٠	%٥٠,٠٠
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	٢,٧٠	٤,١٠	%٥١,٨٥

فاعلية النقاط لكل الحركات	٢,٢٠	٣,٢٠	٤٥,٤٥%
فاعلية النقاط لمهارة السقوط على الرجل	١,٧٠	٢,٦٠	٥٢,٩٤%

يتضح من الجدول (١٠) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل تراوحت ما بين (٤٥,٤٥% : ٥٢,٩٤%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: " يؤثر استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة".

أشارت نتائج الجدول رقم (٧) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) لأفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابي لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن، والذي جمع بين فوائد ومميزات تدريبات الأثقال، وفوائد ومميزات تدريبات التحمل الهوائى واللاهوائى، والتي روعى فيها تقنين شدة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - حجم الحمل - فترات الراحة البيئية) ما يتناسب مع ناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة، والتدرج من السهل إلى الصعب فى تنفيذ التدريبات مما أثر إيجابياً فى تحسين القوة القصوى والقدرة العضلية نتيجة استخدام تدريبات الأثقال، وزيادة التحمل نتيجة استخدام تدريبات التحمل الهوائى واللاهوائى، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فورنيسكا وآخرون **Fornscasca, et., al.** (٢٠١٢) (٢٧) أن أسلوب التدريب المتزامن من أفضل الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية المجموعات العضلية العاملة فى النشاط التخصصى، وتحسين القوة القصوى والقدرة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين بالإضافة إلى تطوير التحمل العضلى ومستوى الأداء الفنى للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: لورا وهوكا **Laura & Hokka** (٢٠١١) (٣٢)، سارة محمد (٢٠٢٠) (٤)، الشحات محمد (٢٠٢٢) (١)، نادية محمد وإسراء محمد (٢٠٢٢) (٢٤)، آية علاء (٢٠٢٣) (٢)، شاخوان عارف (٢٠٢٣) (٥) على أهمية استخدام التدريب المتزامن فى تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) تراوحت ما بين (٨,٨٢% : ١٩,٩٤%).

كما يرجع الباحث التحسن فى القوة العضلية لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن المخطط والمقنن علمياً، وإحتوائه على مجموعة من التدريبات المقننة، والمتدرجة الشدة من (٦٠% إلى ٩٠%) والمتنوعة بالأثقال للمجموعات العضلية المختلفة سواء عضلات الرجلين والذراعين والجذع بالإضافة إلى مجموعة من تدريبات التحمل مما كان له الأثر الإيجابى الفعال فى تحسين القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: محمد شحاته (٢٠٠٥) (١٠)، محمد عبد الرحيم (٢٠٠٥) (١٨)، رونالد **Ronald** (٢٠١٤) (٣٧) على أن إشراك الناشئين والمبتدئين فى برامج تدريب الأثقال تحت إشراف خاص له منافع رئيسية تكمن فى زيادة القوة العضلية، والقدرة العضلية بالإضافة إلى تغيرات بسيطة فى حجم العضلة، وتحسين الأداء، والإنجاز الرياضى بصورة كبيرة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على: " يؤثر استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة".

أسفرت نتائج الجدول رقم (٩) والشكل رقم (٢) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى

٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) في تطوير القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) كل هذه العوامل أسهمت في تحسن مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : جاك Jack (٢٠٠٤)(٢٩)، باسيتر وهولى **Bassetr & Howley** (٢٠١٢)(٢٦) بأهمية إستخدام أسلوب التدريب المتزامن داخل الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص للرياضيين لأنه يجمع ما بين مميزات تدريبات المقاومة (الأثقال)، وتدريبات التحمل بشقيها الهوائى واللاهوائى مما يعمل على تطوير مختلف القدرات البدنية كالقوة والقدرة والتحمل للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: الشحات محمد (٢٠٢٢)(١)، محمود على (٢٠٢٢) (٢٠)، نادية محمد وإسراء محمد (٢٠٢٢) (٢٤)، آية علاء عبدالعزيز (٢٠٢٣) (٢)، إيهاب صابر وخالد محمد (٢٠٢٣)(٣) على التأثير الإيجابى لاستخدام برامج التدريب المتزامن في تحسين مستوى الأداء الفنى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يتفق كل من : ويسكوت وآخرون **Westcott, et.,al** (٢٠٠٣)(٣٨)، ماك كال وآخرون **Mc Call, et.,al** (٢٠١٠)(٣٤) على أن أسلوب التدريب المتزامن يؤدى إلى زيادة القوة والقدرة العضلية مما يؤدى إلى زيادة النسيج العضلى، وسمك الأنسجة الرابطة، وزيادة التحمل العضلى مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (١٠) إلى وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل تراوحت ما بين (٤٥,٤٥% : ٥٢,٩٤%).

ويرجع الباحث التحسن الحادث لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل إلى ارتفاع مكونات القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) نظراً لأن هذه الحركات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمكونات القوة العضلية بدرجة كبيرة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : علاء قناوى (٢٠٠٥)(٨)، على ريحان (٢٠٠٨) (٩) أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما تحسن المستوى البدني للمصارعين كلما زادت قدرتهم على الأداء الفنى العالى، والفعال للحركات المختلفة في المصارعة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث تقديم إستخلاصات البحث على النحو التالى:

١- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) لتطوير القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.

٢- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على القوة العضلية (القصى - القدرة - تحمل القوة) لناشئى المصارعة

الحررة تحت (١٧) سنة.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) تراوحت ما بين (٨,٨٢% : ١٩,٩٤%).

٤- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحررة تحت (١٧) سنة.

٥- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل تراوحت ما بين (٤٥,٤٥% : ٥٢,٩٤%).

التوصيات:

فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائج يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام برنامج التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) لتطویر القوة العضلية لما له من تأثير إيجابى فى مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحررة تحت (١٧) سنة.

٢- توفير الأدوات الرياضية المستخدمة فى التدريب المتزامن فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية لناشئى ولاعبى المصارعة الحررة.

٣- أهمية تواجد مدرب لياقة بدنية ضمن الجهاز الفنى لفرق المصارعة الحررة.

٤- عقد دورات صقل لمدرّبى المصارعة الحررة لتعريفهم بأهمية التدريب المتزامن.

٥- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات مختلفة فى رياضة المصارعة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- الشحات محمد محمد (٢٠٢٢): "تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة الدفع عن الملعب فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- آية علاء عبدالعزيز (٢٠٢٣): "تأثير أسلوب التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى فى كرة السرعة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣- إيهاب صابر إسماعيل ، خالد محمد الصادق (٢٠٢٣): "تأثير التدريب المتزامن مع تقييد تدفق الدم على بعض المتغيرات الصحية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٤- سارة محمد نبوى (٢٠٢٠): "تأثير استخدام التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والتحمل وبعض مكونات البناء الجسمى للاعبات المصارعة النسائية"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥٥)، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٥- شاخوان عارف محمد (٢٠٢٣) (٥) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الأسلوب المتزامن لصفى السرعة القصى والمطاوله فى القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (١)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.
- ٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠١): الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأسانذة للكتاب الرياضى ، القاهرة.
- ٧- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥): تدريب الأثقال – تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- علاء محمد قناوى (٢٠٠٥): أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٩- على السعيد ربحان (٢٠٠٨): الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ١٠- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٥): تدريبات القوة والأثقال، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- محمد ابراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٥): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٢- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢): الموسوعة العلمية للمصارعة ، ج ١، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٣- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٤- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الاداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٥- محمد رضا الروبي (١٩٩٨): "دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في فعالية أداء بعض حركات السقوط علي الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥): مبادئ تدريب المصارعة الحرة الأداء الفنى للحركات، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
- ١٧- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج ٢، ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٨- محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٥): تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، طارق قطان (١٩٩٣): برامج تدريب الإعداد البدنى وتدرجات الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة.
- ٢٠- محمود على متولى (٢٠٢٢): "تأثير التدريب المتزامن على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئى الكومتيه"، مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦٢) ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢١- مسعد على محمود(٢٠٠٤): موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم – تدريب – ادارة - تحكيم) ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ٢٢- مسعد على محمود (٢٠٠٥): موسوعة المصارعة الحرة للهواة ، دار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة.
- ٢٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- نادية محمد طاهر، إسرائء محمد سليم (٢٠٢٢): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لسباحة ٤٠٠ متر متنوع للناشئين"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٨)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 25-Aagaard, P., & Andersen, J. ,(2009): Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J., Med Sci., Sports, 20 (Supp 1.2): 39-47
- 26-Bassetr, D., & Howley, E., (2012): Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, Vol., 29, No., 5, pp. 591-603.
- 27-Fornscasca, B., et., al.(2012): Bone mineral density for Brazilian soccer children , clinical sports medicine.
- 28-Herm,K.(2015): Koerperfettmessung , Standers der Sportmedizin, Deutsche

Zeitschrift fuer Sportmedizin, Jahrgang, Vol., 54 ,No., 5 Deutschland.

- 29-Jack, K., et., al., (2004) :** Bone Mineral Content of Junior Competitive Weight Lifters Magazin of Sports Med.
- 30-Keith, T., Manos (1995):** Wrestling Coach's Survival Guide: Practical Techniques and Materials for Building an Effective, Prentice Hall PTR Publishing , USA.
- 31-Kravitz, L., (2004):** The effect of concurrent training, IDEA Personal Trainer, Vol., 15,(3), 34-37.
- 32-Laura & Hokka (2011):** Serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis, Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyvaskyla.
- 33-Marc Evans (2008):** Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A .
- 34-Mc Call, B., Bymes, W., & Fleck, S., (2010) :** Acute and Chronic Hormonal Responses to Resistance Training Designed to Promote Muscle Hypertrophy, Canadian journal of Physiology, No., 24.
- 35-Nick , H., Malcdon, C., (2012):** Soccer Training, 6th heed, New york,.
- 36-Paton, C., & Hopkins, W. ,(2005):** Combining explosive and highresistance training improves performance in competitive cyclists, Journal of Strength and conditioning Research, Vol., 19, No., (4) ,p., 826-830.
- 37-Ronald, J. (2014):** Weight Training for sport, Bill Tancred and Geoff Tancre Hodder and Stoughton, Toronto.
- 38-Westcott, W., et., al., (2003) :** Effects of Regular and Slow Speed Resistance Training on Muscle Strength, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness , No., 41.

The effect of using simultaneous training to develop muscle strength on performance Skills for falling movements on men for junior freestyle wrestling

Dr., :Mahmoud Al-Saeed Rawi Hassan.

The research aimed to develop a training program using synchronous training (weight training + endurance) and to find out its impact on muscle strength (maximum strength - muscular ability - strength endurance) and the level of skill performance of falling movements on the man for junior freestyle wrestling, and the researcher used the experimental approach on a sample of (10) junior freestyle wrestling under (17) years, and research tools: Muscle strength tests - measuring the effectiveness of the level of skill performance of falling movements on the man for junior freestyle wrestling - simultaneous training program, and statistical treatments: Arithmetic mean, standard deviation, median, torsion coefficient, test "T", simple correlation coefficient, improvement ratios%.

Among the most important results:

1- The use of simultaneous training (weight training + endurance training) positively affects the level of (0.05) on the muscular strength (maximum - ability - strength endurance) for junior freestyle wrestling under (17) years.

The use of simultaneous training (weight training + endurance training) has a -¹ positive impact at the level of (0.05) to improve the level of skill performance of falling movements on men for junior freestyle wrestling under (17) years.