

**تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مهارتي تغيير
مستوى الجسم و الاختراق وبعض المتغيرات البدنية الخاصة
ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة**

بحث تقدم به

م.د. محمد عبد الكريم محمود

Ninevehsport@gmail.com

كلية الأمام الأعظم الجامعة

مستخلص البحث

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة في العراق، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الناشئين بأعمارهم تتراوح من 16 – 18 سنة والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة في محافظة نينوى والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة بأعمار من 16 – 18 سنة بلغ عددهم (30) لاعب مسجلين بسجلات الاتحاد العراقي للمصارعة ومنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي 2019م، وكانت اهم الاستنتاجات أظهرت المجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج التقليدي الموحد تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة للقوة القصوى والقدرة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة لصالح القياس البعدي، كما أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة لفعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدي، وكانت اهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة (القوة القصوى – القدرة – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – الرشاقة) لناشئي المصارعة الحرة.

الكلمات المفتاحية: مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق-المتغيرات البدنية- ناشئي المصارعة الحرة.

The effect of a proposed training program to develop the skills of changing the level of the body and penetration on some special physical variables and the effectiveness of the skill performance of young wrestlers

Dr.Mohammed AbdulkareemMahmood

Abstract

This research aims to get acquainted with the impact of the proposed training program for developing the skills of changing the body level and penetration on some special physical variables and the effectiveness of the skill performance of young wrestlers in Iraq. The research community included wrestling players emerging in the ages of 16-18 years registered with the Iraqi Wrestling Federation, was Selection of the research sample in an intentional way from among the free wrestling players in Nineveh Governorate and registered with the Iraqi Wrestling Union, ages 16-18 years. They numbered (30) players registered with the records of the Iraqi Wrestling Federation and are regularly in training during the 2019 sports season, and the most important findings showed the control group that applied The traditional unified program significantly improved tribal and dimensional measurements of maximum strength, power, and strength marked with speed and endurance of strength and agility in favor of telemetry, and the experimental group that applied the proposed (experimental) program using similar exercises for performance showed significant improvement between tribal and dimensional measurements of the effectiveness of the skill performance of the rear-throwing movement by falling The man and the middle in favor of telemetry, and The most important recommendations were to implement the proposed training program using similar exercises to develop special fitness components (extreme strength - ability - strength marked with speed - endurance strength - agility) for beginners in free wrestling.

Key words: body-altering and penetration skills- physical variables- free wrestling beginners.

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتمد العملية التدريبية في رياضة المصارعة الحرة على العديد من برامج الإعداد المختلفة والتي منها البدني والمهاري والنفسي والتي تتظافر فيما بينها بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال إتقان المحتوى المهاري، لذا من الضروري أن تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها وأن تتماشى مع أهداف الخطة الموضوعية للمرحلة السنوية المعنية وفقاً لمستوى الأداء الفني لكل لاعب، وهذا يتفق مع ما أشار إليه فرج عبد الحميد إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط¹ والبحث الحالي محاولة للتوصل إلى تصميم وتقتين برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء المهاري للاعبين في أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق، بالإضافة إلى نمو القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة، ومن ثم زيادة فعالية الأداء المهاري لنفس المهارتين.

كما يحتل الأداء الفني دوراً هاماً ومكماً لنواحي الإعداد فبدونه لا يستطيع المصارع الاستفادة من قدراته البدنية، حيث يذكر "مسعد محمود" 2003م أنه يوجد ارتباط وثيق بين الأداء الفني والأداء الخطي فكلما كان الأداء الفني متنوعاً كلما استطاع المصارع أن يستخدم وسائل تكتيكية مختلفة². كما أن المصارعة الحرة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الأعداد البدني والأعداد (الفني – الخطي)³.

1-2 مشكلة البحث :

إن التطور الكبير في الآونة الأخيرة في مجالات التدريب كافة ولمختلف الفعاليات وتعدد البدائل لكل تدريب حديث، أوجد متطلبات جديدة تمكن التدريب وفق مصادر علمية ولكن بوسائل جديدة قد تحسن أو تطور الجوانب البدنية والمهارية في لعبة المصارعة التي تحتاج إلى تواصل فعال ودائم للتدريبات الحديثة لأنها لعبة سريعة التغير في كافة الصفات سواء كانت بدنية أو مهارية فضلاً عن الجوانب الأخرى الخطئية والنفسية - الخ، ومن خلال الخبرة الشخصية أثناء المسيرة الرياضية للباحث في لعبة المصارعة، ومتابعة ومشاهدة العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية والعالمية، لاحظ الباحثان هناك ضعفاً في المتطلبات البدنية الخاصة لدى المصارع العراقي بصورة عامة ولاسيما القوة الخاصة في لعبة المصارعة الحرة، إذ يفتقرون في التدريب إلى المسار الحركي الصحيح عند استخدام تمرينات القوة. ويذكر "مسعد محمود" 2003م⁴ أن لمهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق أهمية كبيرة في المصارعة الحرة للهواة، حيث يحتاج المصارع بشدة إلى تغيير مستوى الجسم وفقاً لمجريات الصراع ما بين المستوى العالي والمتوسط والمنخفض، كما يستفيد منها في مفاجئة المنافس، وكذا تنفيذ وإنهاء الحركات الفنية (الهجومية – الدفاعية). بينما يشير

1 - بلال المرسي محمد وتوت، (2009): القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، ص7

2 - مسعد علي محمود، (2003): موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، ص26.

3 - عماد صبري صليب ، (2013): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأداء الفني على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (47)، العدد (91)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر، ص66.

4 - أحمد عبد الحميد عمارة، (2002): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة والمرونة على سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المصارعة، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، ص93.

الاختراق إلى الحركة التي يؤديها المصارع للأمام بهدف الاقتراب من المدافع وتنفيذ الحركات المختلفة والرميات، ويتم الاختراق في المصارعة الحرة على الحوض والرجلين، وتؤدي مهارة الغطس عادة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم.¹ ويتفق علي السعيد ريجان ، (2006)¹ وعلاء محمد قناوي، (2003)² أن مجموعة الحركات الفنية التي تعتمد في أداؤها على حركات السقوط على الرجلين في الصراع ذات مكانة عالية في المصارعة الحرة، والمصارع الذي يجيد تنفيذ هذه الحركات بكفاءة وإتقان يتمكن من حسم نتائج الصراع لصالحه في كثير من الأحيان. أن الهجوم على الرجلين من أكثر الحركات التي تؤثر بشكل كبير في أداء المصارعين الناشئين، ومن ثم يجب أن تأخذ قدر كبير من الاهتمام أثناء عملية التدريب حيث أنها تدخل ضمن الحركات الأساسية للمصارع الماهر.³ وتعتبر هاتين المهارتين من المهارات الأساسية الهامة التي يجب أن يتقنها المصارعين الناشئين نظراً لسهولة تطبيقهما وقصر الفترة الزمنية اللازمة لتعليمهم نسبياً مقارنة لمهارة الخطف خلفاً أو التقوس للخلف، فاللاعب الذي يجيد تنفيذ أداء هذه المهارات تكون فرصة فوزه بالمباراة كبيرة. وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية كلاعب سابق، ومتابعة المباريات المحلية والدولية أن هناك قصور واضح لدى لاعبي المصارعة الحرة بشكل عام في تنفيذ مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على الرغم من أهميتهما؛ مما قد يؤدي لعدم تمكنهم من تنفيذ بعض الحركات المهمة بكفاءة خلال الصراع مثل السقوط على رجل واحدة من الأمام والسقوط على رجل وكنس الأخرى والسقوط على الرجلين والسقوط على الرفع لأعلى والسقوط على الوسط، والاجلاس بالتقاط الرجل، والاجلاس بالغطس والتقاط الكعب ورفع رجل المطافي من أسفل ومن أعلى والتي تؤثر بدورها على نتائج اللاعبين خلال المباريات، كما يتضح نتيجة لهذا القصور ميل معظم المصارعين إلى استخدام تكنيك المصارعة الرومانية في تنفيذ وإنهاء الحركات على حساب تطبيق تكنيك المصارعة الحرة.

3-1 هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق لناشئي المصارعة الحرة من 16-18 سنة.
التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئي المصارعة الحرة من 16-18 سنة.
التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة من 16-18 سنة.

4-1 فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

1 - علي السعيد ريجان ، (2006): الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة، 167.
2 -علاء محمد قناوي، (2003): أسس التخطيط والتدريب في المصارعة، المركز العربي للنشر، الزقازيق، مصر، ص8.
3- حمدان رحيم الكبيسي، (2008): التعلم والتدريب الرياضي في المصارعة ، بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، ص21.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

تم اختيار المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين "المجموعة التجريبية" ويطبق عليها البرنامج المقترح و"المجموعة الضابطة" ويطبق عليها البرنامج المتبع.

2-2 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الناشئين بأعمار تتراوح ما بين 16 – 18 سنة في محافظة نينوى بالعراق والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة في محافظة نينوى والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة بأعمار من 16 – 18 سنة بلغ عددهم (30) لاعب مسجلين بسجلات الاتحاد العراقي للمصارعة ومنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي 2019م، وقسم الباحث جميع الأفراد إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية والبالغ قوامها (10) مصارعين، والمجموعة الضابطة والبالغ قوامها (10) مصارعين، ثم أجرى التكافؤ في المتغيرات البدنية العامة والخاصة وتغيير مستوى الجسم والاختراق وفعالية الأداء المهاري للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم هذه المتغيرات، كما يتبين من الجدول الآتي:

جدول (1)

يبين توصيف أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمصارعين قيد البحث (ن=20)

المتغيرات	المعالجات الإحصائية					
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	
السن	سنة	16.7450	.26253	16.800	-1.227	
الطول	سم	163.8600	.16026	163.85	-.201	
الوزن	كجم	64.0500	1.01177	64.00	-.108	
العمر التدريبي	سنة	4.6500	.43225	4.500	-.119	
القوة القصوى الثابتة	قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	98.9500	1.14593	99.00	.107
	قوة العضلات المادة الظهر	كجم	103.600	1.14248	103.00	.433
القدرة	الوثب العمودي	سم	25.9000	1.02084	26.00	-.442

المتغيرات	المعالجات الإحصائية				
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
قوة مميزة بالسرعة	ثانية	11.8210	.63824	11.560	.732
تحمل القوة	عدد	31.2500	1.01955	31.00	.435
الرشاقة	عدد	10.0200	.41244	10.00	-.504
مهاري تغيير مستوى الجسم والاختراق	عدد	16.7950	.41482	16.900	-.786
	عدد	5.8000	.47793	5.800	-.161
فعالية الأداء المهاري	تكرار	8.6650	.31999	8.700	-1.285
	درجة	36.5600	.34090	36.650	-.558

يتبين من جدول (1) أن معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث لأفراد عينة البحث ينحصر ما بين $3 \pm$ مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمصارعين " قيد البحث " ن=20

المتغيرات	المعالجات الإحصائية				
	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U
السن	سنة	التجريبية	9.60	96.00	41.00
		الضابطة	11.40	114.00	
الطول	سم	التجريبية	11.15	111.50	43.50
		الضابطة	9.85	98.50	
الوزن	كجم	التجريبية	10.75	107.50	47.50
		الضابطة	10.25	102.50	
العمر التدريبي	سنة	التجريبية	11.10	111.00	44.00

احتمالية الخطأ (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	
							المتغيرات	
			99.00	9.90	الضابطة			
0.506	0.665	41.50	96.50	9.65	التجريبية	كجم	قوة العضلات المادة الرجليين	القوة القصى الثابتة
			113.50	11.35	الضابطة			
0.134	1.498	31.0	86.00	8.60	التجريبية	كجم	قوة العضلات المادة الظهر	
			124.00	12.40	الضابطة			
0.636	0.474	44.00	99.00	9.90	التجريبية	سم	الوثب العمودي	القدرة
			111.00	11.10	الضابطة			
0.700	0.385	45.00	100.00	10.00	التجريبية	ثانية	الطعن أماماً	قوة مميزة بالسرعة
			110.00	11.00	الضابطة			
0.268	1.109	36.00	91.00	9.10	التجريبية	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل القوة
			119.00	11.90	الضابطة			
0.208	1.260	34.00	121.00	12.10	التجريبية	عدد	انبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة 4 مرات	الرشاقة
			89.00	8.90	الضابطة			
0.758	0.308	46.00	101.00	10.10	التجريبية	عدد	الغطس تحت لمرفق 3 مرات	مهاري تغيير مستوى الجسم والاختراق
			109.00	10.90	الضابطة			
0.238	1.179	34.500	89.50	8.95	التجريبية	عدد	السقوط على الرجل من الخارج 30 / ث	
			120.50	12.05	الضابطة			
0.969	0.039	49.500	105.50	10.55	التجريبية	تكرار	الرمية الخلفية بالسقوط على	فعالية الأداء المهاري
			104.50	10.45	الضابطة			
0.359	0.918	38.00	93.00	9.30	التجريبية	درجة	الرجل والوسط	
			117.00	11.70	الضابطة			

يتبين من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات الأساسية والبدنية وفعالية الأداء المهاري للمتغيرات " قيد البحث" بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يعكس تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي.

4-2 القياسات والاختبارات:

قام الباحث بمسح وحصر شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين. وأجرى المسح المرجعي للدراسات والعربية والأجنبية، وبعد حصر المكونات البدنية التي تم التوصل إليها من خلال المسح المرجعي فقد قام الباحث بطرح ما توصل إليه في استمارة استطلاع رأي على السادة الخبراء أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية بالجامعات العراقية ومن لهم خبرة سابقة في مجال التدريب.

بعد قيام الباحث بتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئي المصارعة الحرة كان من الطبيعي التعرف على أهم الإختبارات التي تقيس مكونات اللياقة البدنية الخاصة بأداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق، ولتحقيق ذلك تم حصر الإختبارات الخاصة التي قد تصلح لهذا لغرض من خلال المسح المرجعي للدراسات المرجعية.

5-2 الدراسات الإستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة بهدف تحليل الحركات التي تعتمد على مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2019/7/1م الى يوم الخميس الموافق 2019/7/4م على للاعبين المصارعة الحرة بأعمار من 16 – 18 سنة ، والبالغ عددهم 10 لاعبين وقد أسفرت نتائجها عن انخفاض مستوى أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق والتي تؤثر بشكل كبير على مجموعة حركات السقوط على الرجلين مثل السقوط على رجل واحدة من الأمام والسقوط على الرجل وكنس الأخرى والسقوط على الرجلين والسقوط على الرفع لأعلى والسقوط على الوسط والجلاس بالتقاط الرجل، وكذلك انخفض مستوى أداء مهارة الاختراق والتي تؤثر على مجموعة حركات الاجلاس بالغطس والتقاط الكعب ورفع رجل المطافي.

6-2 استمارة تقييم الأداء المهاري:

قام الاتحاد المصري للمصارعة، (2010)¹ و"أحمد عبد الحميد عمارة، (2010)² و"احمد فرحان علي، (2007)³ و"عماد صبري صليب، (2013)⁴ و"محمد السيد عشموي، (2003)⁵ بتصميم استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في رياضة المصارعة بصفة عامة حيث قسم أغلبهم طريقة الأداء إلى ثلاثة مراحل وقسموا المراحل إلى عدة أجزاء، فقد قام الباحث بالاستعانة بمحددات هذه الاستمارة وإجراء بعض التعديلات عليها لتناسب مع ملاحظة وتقييم الأداء الفني لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.

1-الاتحاد المصري للمصارعة ، (2010):بطارية الاختبارات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة مواليد (1997)، استمارات التقييم، اللجنة العلمية بالاتحاد المصري للمصارعة، القاهرة

2 -أحمد عبد الحميد عمارة، (2010):برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لرياضة المصارعة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، مصر

3 -احمد فرحان علي ، (2007):علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية ، بحث منشور ، جامعه بابل ، مجلة كلية التربية الرياضية

4 -عماد صبري صليب ، (2013):"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات الأداء الفني على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (47)، العدد (91)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر

5- محمد السيد عشموي، (2003):"تأثير بعض التدرجات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر

حساب عدد التكرارات ودرجة الأداء (مستوى الأداء): لحساب عدد تكرارات الأداء في الزمن المحدد لحركة الرمية الخلفية للسقوط على الرجل والوسط قام الباحث بتسجيل الأداء الفني للحركة على شريط فيديو ومن خلال العرض التلفزيوني البطيء لصور الحركة باستخدام لوحة التحكم من بعد يتم حساب عدد التكرارات الفعلية للحركة ابتداء من وضع التجميع حتى نهاية الحركة.

2-6-1 حساب درجات الأداء الفني: تم تقييم الأداء الفني للحركة عن طريق العرض التلفزيوني البطيء لصورة الحركة (كادر - كادر) باستخدام لوحة التحكم من بعد ثم تسجيل الدرجات الخاصة بأداء كل خطوة من خطوات الأداء الفني ومقارنتها بالأداء المثالي ثم وضع الدرجة في الاستمارة المعدة، وتم الاستعانة بتقييم مستوى الأداء الفني بثلاثة حكام درجة أولى ويتم حساب متوسط درجات الحكام الثلاثة.

2-6-2 صدق استمارة ملاحظة الأداء: قام الباحث بحساب صدق استمارة ملاحظة الأداء الفني عن طريق عدة خطوات كل خطوة منها تساعد في بناء الصدق للخطوة التي تليها.

الخطوة الأولى: تم فيها مراعاة الأسس التي يبنى عليها تصميم وتسجيل وتفريغ الاستمارة وهي: تقسيم مراحل الأداء الفني للحركة قيد البحث.

اشتملت الاستمارة على درجات التقييم المستحقة بكل مرحلة من مراحل الأداء الفني وكذلك عدد التكرارات للأداء في الزمن المحدد.

الخطوة الثانية: تم فيها وضع الشكل المبدئي لاستمارة ملاحظة الأداء الفني للحركة قيد البحث.

الخطوة الثالثة: تم تجريب هذه الاستمارة على عينة استطلاعية قوامها 10 لاعبين مصارعة من ذوي المستوى العالي متميزة وعينة مماثلة من ذوي المستوى المنخفض غير متميزة قوامها 10 لاعبين وبيين جدول (3) الفروق المعنوية بين المجموعتين ومعامل الصدق.

جدول (3)

الفروق الإحصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع
واللاعبين ذوي المستوى المنخفض لحساب صدق استمارة ملاحظة الأداء الفني

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)
استمارة ملاحظة الأداء الفني	التكرار	المميزة	15.50	155.00	0.00	3.813	0.00
		غير المميزة	5.50	55.00			
	الدرجة كجم	المميزة	15.50	155.00	0.00	3.805	0.00
		غير المميزة	5.50	55.00			

يتبين من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى العالي والمجموعة ذات المستوى المنخفض لصالح المجموعة ذات المستوى العاليفي استمارة ملاحظة الأداء الفني عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق الاستمارة في التمييز بين اللاعبين.

2-6-3 ثبات استمارة ملاحظة الأداء الفني:

قام الباحث بحساب نسبة الاتفاق بين ملاحظتين لأداء حركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لمرة واحدة لعدد عشرة من اللاعبين باستخدام العرض التلفزيوني وبعد أربعة أيام قام

الباحث بملاحظة نفس الأداء مع توحيد ظروف الملاحظة والجدول التالي يوضح البيانات الخاصة بحساب ثبات الملاحظة.

جدول (4)

البيانات الخاصة لحساب ثبات استمارة الملاحظة

م	المعامل الارتباط	الملاحظة الثانية		الملاحظة الأولى		الدرجة النهائية	المعاملات الإحصائية بنود الاستمارة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	0.845	4.7000	.34960	4.6000	.39441	5	وقفة الاستعداد
2	0.822	8.2000	.58689	8.0500	.43780	10	تغيير مستوى الجسم
3	0.902	17.7000	.53748	17.5500	.55025	20	الاختراق
4	0.855	17.3000	.53748	17.0500	.64334	20	وضع الجسم قبل الدفع
5	0.800	7.6000	.69921	7.4000	.51640	10	الدفع بالحوض
6	0.918	9.1500	.33747	9.1000	.39441	10	التفوس للخلف
7	0.831	3.7500	.58926	3.5000	.40825	5	توجيه الحركة
8	0.810	9.0500	.28382	8.8500	.52967	10	الهبوط
9	0.867	8.6000	.51640	8.4000	.51640	10	السيطرة
	0.872	86.0500	1.69066	84.5000	1.58114	100	المجموع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.648$

يتبين من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لاستمارة الملاحظة قيد البحث جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق مما يدل على ثبات الاستمارة قيد البحث.

2-7 الاختبارات البدنية " قيد البحث":

المعاملات العلمية للاختبارات " قيد البحث": أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من الاثنين الموافق 2019/7/1م الى يوم الخميس الموافق 2019/7/4م واستهدفت تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات العامة والخاصة والتي قام الباحث بتصميمها.

2-7-1 صدق الاختبارات: **Vests validity** قام الباحث بحساب الصدق للاختبارات عن طريق صدق التمايز حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من خارج حدود عينة البحث الأساسية، تضم المجموعة الأولى عينة قوامها 10 مصارعين من اللاعبين المتميزين والمسجلين بإتحاد المصارعة ولا تقل مدة ممارستهم للعبة عن ثلاث سنوات وحاصلين على مراكز متقدمة في بطولة المنطقة، والمجموعة الثانية تضم اللاعبين الذين مارسوا اللعبة لفترة زمنية قصيرة نسبياً وفي نفس المرحلة السنوية وقادرين على أداء الاختبارات وقوامها 10 مصارعين، وقد تم حساب صدق الاختبارات كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (5)

الفروق الإحصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع
واللاعبين ذوي المستوى المنخفض لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

احتمالية الخطأ (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	م
0.00	3.805	0.00	155.00	15.50	المميزة	كجم	اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين	1
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.819	0.00	155.00	15.50	المميزة	كجم	اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للظهر	2
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.795	0.00	155.00	15.50	المميزة	سم	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	3
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.795	0.00	155.00	15.50	المميزة	ثانية	اختبار قوة الرجلين	4
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.857	0.00	55.00	5.50	المميزة	عدد	اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	5
			155.00	15.50	غير المميزة			
0.00	3.845	0.00	55.00	5.50	المميزة	عدد	انبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة 4 مرات	6
			155.00	15.50	غير المميزة			
0.00	3.845	0.00	55.00	5.50	المميزة		الغس تحت لمرفق 3 مرات	7
			155.00	15.50	غير المميزة			
0.00	3.814	0.00	155.00	15.50	المميزة		السقوط على الرجل من الخارج 30 / ث	8
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.847	0.00	155.00	15.50	المميزة	التكرار	اختبار الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	9
			55.00	5.50	غير المميزة			
0.00	3.811	0.00	155.00	15.50	المميزة	الدرجة		
			55.00	5.50	غير المميزة			

يتبين من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة ذوي المستوى العالي مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

2-7-2 ثبات الإختبارات Tests Reliability قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها على عينة مكونة من 10 مصارعين، ثم أعيد تطبيق الاختبارات على نفس العينة في نفس ظروف التطبيق الأول بعد فترة زمنية مدتها ستة أيام. وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما هو مبين بالجدول الآتي :

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني ن = 10		التطبيق الأول ن = 10		المعالجات الإحصائية المتغيرات	م
	ع ±	س	ع ±	س		
0.932	1.15470	99.0000	1.13529	98.8000	إختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين	1
0.847	.97183	103.5000	.91894	103.2000	قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	2
0.991	2.21359	34.3000	2.09762	34.2000	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف.	3
0.937	1.93218	23.2000	1.85293	22.9000	اختبار قوة الرجلين	4
0.812	.60037	10.4600	.43256	10.2600	إختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .	5

0.883	.51640	9.6000	.67495	9.3000	انبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة 4 مرات	6
0.869	.84327	15.4000	.78881	15.2000	الغطس تحت لمرفق 3 مرات	7
0.911	.84123	10.2900	1.00714	10.0900	السقوط على الرجل من الخارج 30 / ث	8
0.864	.41164	10.8500	.48591	10.7500	إختبار الرمية الخلفية بالسقوط على التكرار	9
0.863	1.15470	40.0000	1.33749	39.7000	الرجل والوسط الدرجة	

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.648$

يتبين من جدول (6) وجود ارتباط معنوي عند مستوى 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأفراد العينة في الاختبارات قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

2-8 البرنامج التدريبي المقترح:

2-8-1 الهدف من البرنامج:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.

2-8-2 خطوات وضع البرنامج:

تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي:

المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة برياضة المصارعة لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة للمصارعين من 16 – 18 سنة.

عرض مكونات اللياقة البدنية المختارة على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعب المصارعة الحرة، وقد أسفرت النتائج عن تحديد المكونات التالية: (القوة القصوى – القدرة العضلية للرجلين – القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلي – الرشاقة).

تحليل بطولة الجمهورية للمصارعين باعمار من 16- 18 سنة لمعرفة مدى فعالية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق وتحديد أكثر المهارات استخداما خلال المباريات.

عرض البرنامج التدريبي المقترح على السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله، وكذلك تحديد الزمن الكلي للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع.

يتم تطبيق البرنامج التدريبي ومدته 35 / دقيقة في جزء الإعداد المهاري خلال كل وحدة تدريبية للاعبين المجموعة التجريبية فقط.

قام الباحث بتحديد شدة الحمل للتمرينات خلال مدة البرنامج بناء على ما ذكر في المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، على أن تكون شدة الحمل بالنسبة للشهر الأول من 50 – 70 % والشهر الثاني من 60 – 80 % والشهر الثالث من 70- 90 % من أقصى تكرار يستطيع اللاعب أداءه بالنسبة للمجموعة التجريبية.

في ضوء ما سبق تم وضع الأسس التالية عند تنفيذ البرنامج:

قسم الباحث الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: (مرحلة التأسيس).

تهدف مرحلة التأسيس إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للمصارعين من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة ومدتها 2 أسابيع.

المرحلة الثانية: (الإعداد الخاص)

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة و بجانب الإعداد المهاري الجيد باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومدتها 3 أسابيع.

المرحلة الثالثة: (المنافسات).

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخطية وإتقان الأداء التنافسي والمحافظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها 3 أسابيع .

تطبق تمارين الإحماء بصورة موحدة على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائي شدته من 30 – 50 ٪ لتهيئة العضلات العاملة وتنشيط الدورة الدموية.

يطبق البرنامج التدريبي على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة مع تثبيت (زمن الوحدة التدريبية – عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال البرنامج – محتوى الجزء الأساسي والجزء الختامي) بينما كان الاختلاف بالنسبة للمجموعة التجريبية في محتوى وطريقة تنفيذ جزء الأعداد المهاري، حيث تم تطبيق المتغير التجريبي (التمارين مهارية الخاصة بمهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق) في برنامج المجموعة التجريبية، بينما طبقت المجموعة الضابطة التمارين المتبعة في البرنامج.

2-8-3 زمن البرنامج التدريبي:

في ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء قام الباحث بتحديد مدة التجربة الأساسية وهي 8 أسابيع، بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تراوح زمن وحدة التدريب اليومية من 90 – 120 / ق. وبالتالي أصبح زمن التدريب الكلي 2.880 دقيقة للمجموعة الواحدة وتم توزيع مواعيد التدريب للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو موضح بالجدول التالي مع مراعاة تبادل المجموعات كل أسبوعين.

2-9-2 التطبيق الميداني للبحث:

2-9-2-1 القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التمارين " قيد البحث" وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2019/7/20م الى يوم الأربعاء الموافق 2019/7/24م.

2-9-2-2 التجربة الأساسية: بعد الانتهاء من مرحلة التصميم وتحديد مكونات البرنامج التعليمي المقترح قام الباحث بتدريب البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية، بينما اتبعت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية (المتبعة) في التدريب وذلك عقب القياس القبلي وفي الفترة من يوم السبت الموافق 2019/7/27م الى يوم السبت الموافق 2019/9/21م، وقد بلغت مدة التجربة الأساسية وهي 8 أسابيع ، بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تراوح زمن وحدة التدريب اليومية من 90 – 120 / ق.

2-9-2-3 القياسات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق التجربة، أجريت الأختبارات البعدية للمهارات "قيد البحث" في يوم الأحد الموافق 2019/9/22م الى يوم الخميس الموافق 2019/9/26م من قبل فريق العمل المساعد، وبإشراف الباحث، وقد أجريت الأختبارات في الظروف المكانية والزمانية نفسها.

2-10 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث باستخدام الحاسب الآلي عن طريق برنامج (Excel – Spss) في تطبيق المعاملات الإحصائية التالية: 1. المتوسط الحسابي. 2. الوسيط. 3. معامل الالتواء. 4. الانحراف المعياري. 5. عامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الإختبارات. 6. النسبة المئوية للتحسن ٪ للوقوف على مقدار التحسن لكلا المجموعتين. 7. اختبار مان-وتن. 8. اختبار ويلكسون.

الفصل الثالث

3- عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

جدول (7)

يبين الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهاري (ن=10)

م	البيانات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسب التغير
	المتغيرات	م	ع	م	ع	م						
1	القوة القصوى الثابتة	قوة العضلات المادة الرجلين	99.10	1.20	106.50	3.24	0.00	0.00	0 - 9 + 1 =	2.673	0.008	7.4
		قوة العضلات المادة الظهر	104.00	1.25	116.10	2.69	0.00	0.00	0 - 10 + 0 =	2.809	0.005	11.6
2	القدرة	الوثب العمودي	26.00	1.05	29.30	1.16	0.00	0.00	0 - 10 + 0 =	2.844	0.004	12.6
		القوة المميزة بالسرعة	11.89	0.71	11.44	0.29	10.00	0.00	4 - 0 + 6 =	1.890	0.059	3.9
3	تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	31.50	1.08	34.70	1.34	0.00	0.00	0 - 9 + 1 =	2.680	0.007	10.1
		الرشاقة	9.90	0.44	9.20	0.32	21.00	0.00	6 - 0 + 4 =	2.271	0.023	7.6
5	تغيير مستوى	الغطس تحت	16.89	0.11	14.70	0.82	55.00	5.50	10 -	2.810	0.005	14.8

			0 + 0 =	0.00 0.00					لمرفق 3 مرات	الجسم والاخرق	
10.2	0.020	2.333	6 - 0 + 4 =	3.50 0.00 0.00	21.00 0.00	0.32	5.38	0.49	5.93	السقوط على الرجل من الخارج 30 / ث	
3.4	0.020	2.207	0 - 6 + 4 =	0.00 3.50 0.00	0.00 21.00	0.13	8.94	0.36	8.64	الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	6 فعالية الأداء المهاري
12.9	0.005	2.807	0 - 10 + 0 =	0.00 5.50 0.00	0.00 55.00	0.97	41.40	0.30	36.64		

يتبين من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في جميع المتغيرات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعد حيث بلغت قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعد ما بين (14.8 - 7.4)، ويعزي الباحث تفوق المجموعة الضابطة في القياس البعدي على القياس القبلي إلى الانتظام في التدريب وتطبيق البرنامج الموحد للمجموعتين والذي إشمئل الجزء الاعداي منه على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى جزء المصارعة التنافسية.

ويؤكد " محمد حسن علاوي، (2002) أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارات الحركية والقدرات الخطئية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من " أحمد عبد الحميد عمارة، (2010)²، " أحمد عبد الحميد عمارة، (2002)³ و" بلال المرسي محمد وتوت، (2009)⁴، هاني عادل مرسى، (2004)⁵ التي أشارت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات وقد

- 1- محمد حسن علاوي، (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص37
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة، (2010): برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لرياضة المصارعة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، مصر
- 3- أحمد عبد الحميد عمارة، (2002): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة والمرونة على سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المصارعة، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر.
- 4- بلال المرسي محمد وتوت، (2009): القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر
- 5- هاني عادل مرسى، (2004): تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

أعزوا ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الموحد الذي إشتمل على التمرينات البدنية والتدريب على المصارعة التنافسية، ويتبين من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط حيث بلغت قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للتكرار (2.207) أما الدرجة فكانت (2.807٪) وهذه القيم أعلى من قيمة (Z) الجدولية، ويعزي الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي إلى تأثير الفروق المعنوية التي أظهرها البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة في معظم اختبارات (القوة العضلية – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – الرشاقة)، بالإضافة إلى التدريب على المصارعة التنافسية. مما سبق من نتائج توصل إليها البحث، نجد أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على الآتي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

جدول (8)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ن=10

م	البيانات الإحصائية		القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسب التغير	المتغيرات
	ع	م									
1	قوة العضلات المادية الرجلين	القوة القصوى الثابتة	1.1	119.6	0.00	0.00	0 -	2.80	0.005	21.1	
			98.80	0	55.00	10 +	7	0 =			
1	قوة العضلات المادية الظهر	القوة القصوى الثابتة	0.9	130.0	0.00	0.00	0 -	2.80	0.005	25.9	
			103.2	0	55.00	10 +	7	0 =			
2	الوثب العمودي	القدرة	1.0	35.50	0.00	0.00	0 -	2.81	0.005	37.5	
			25.80	3	55.00	10 +	2	0 =			
2	الطعن أماماً بالأثقال	القوة المميزة بالسرعة	0.5	8.05	5.50	55.00	10 -	2.82	0.005	45.9	
			11.75	9	0.00	0 +	3	60 =			
3	الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل القوة	0.9	38.40	0.00	0.00	0 -	2.85	0.004	23.8	
			31.00	4	55.00	10 +	0				

			0 =										
77.8	0.005	2.82 5	10 - 0 + 60 =	5.50 0.00	55.00 0.00	0.5 4	5.70	0.3 7	10.14	انبطاح من لوقفوف والزحف حول دائرة 4 مرات	الرشاقة	4	
39.1	0.005	2.82 1	10 - 0 + 60 =	5.50 0.00	55.00 0.00	0.6 7	12.00	0.5 8	16.70	الغطس تحت لمرفق 3 مرات	تغيير مستوى الجسم والاختراق	5	
36.1	0.005	2.80 7	0 - 10 + 0 =	0.00 5.50	0.00 55.00	0.4 4	7.72	0.4 5	5.67	السقوط على الرجل من الخارج 30 ث /			
35.2	0.005	2.80 7	0 - 10 + 0 =	0.00 5.50	0.00 55.00	0.5 89	11.75 0	0.2 88	8.690	الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	فعالية الأداء المهاري	6	
41.9	0.005	2.80 3	0 - 10 + 0 =	0.00 5.50	0.00 55.00	2.0 98	51.80 0	0.3 79	36.48 0				

يتبين من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في جميع المتغيرات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعديما بين (2.807-2.850) وهذه القيم أعلى من قيمة (Z) الجدولية وتراوحت نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي ما بين (21.1-77.8)، ويعزي الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي إلى تأثير البرنامج التدريبي الفعال الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، حيث اشتمل على تمرينات بدنية عامة وخاصة باستخدام الشاخص والزميل الإيجابي والسلبي والتدريب بالأثقال وكذلك التدريبات المهارية المشابهة للأداء الفني للحركة قيد البحث، بالإضافة إلى التدريب المنتظم مع مراعاة تنظيم الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات راحة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب، (2000)¹، عادل عبد البصير على، (2002)² أن الخصوصية في التدريب تعني تركيز الفرد على تقوية المجموعات العضلية العاملة في الأداء، وهذا يتطلب معرفة تامة بكل من وظيفة العضلات واختيار التمرينات المناسبة لها والمشابهة لشكل

1 عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب، (2000): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ، الأستاذة للكتاب الرياضي، مصر، ص103
2 -عادل عبد البصير علي، (2002): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط ١، مركز الكتاب للنشر، مصر، ص98

الأداء الفعلي للحركة، وقد أشارت نتائج دراسات إيهاب حامد أحمد البراوي، (2003)¹ احمد فرحان علي ، (2007)²، أحمد عبد الحميد عمارة، (2002)³ أن التدريبات البدنية والمهارية المشابهة للأداء يساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة.

وكذا نتائج دراسات " Bujak. Z, Gierczuk. D, Rowinski. J, Dmitriyev. A (2012)⁴، "Parimalam&Pushparajan (2013)⁵، "Gierczuk. D. (2008)⁶، Chan, Ew& Av, Ey& Chan, BH, et al,2003⁷ التي أشارت إلى أن التدريب بالأثقال حقق فروق معنوية في الاختبارات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يعد مؤشرا على زيادة مستوى اللياقة البدنية لدى المصارعين.

و يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط حيث بلغت قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للتكرار (2.807٪) أما الدرجة فكانت (2.803٪)، وتراوحت نسب التغير ما بين (35.2-41.9)، ويعزي الباحث سبب تقدم القياس البعدي على القياس القبلي إلى تأثير جزء الإعداد المهاري من البرنامج التدريبي باستخدام الشاخص والزميل الايجابي والسلبى على المهارات الحركية قيد البحث وكذلك التدريب على المصارعة التنافسية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بلال المرسي محمد وتوت، (2009)⁸ التي أظهرت أن تحسن مستوى الأداء المهاري يرجع إلى إتقان المصارع تنفيذ المراحل الفنية للحركات وإيجاد الربط بينهما. ويرجع الباحث الزيادة في عدد الحركات المنفذة خلال اختبار الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط إلى تحسن مستوى تحمل القوة وكذلك فعالية التدريب المهاري والتنافسي خلال البرنامج

1- إيهاب حامد أحمد البراوي، (2003): تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقاً لفترة الراحة البينية وعلاقتها بنتائج المباريات للمصارعين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر

2- احمد فرحان علي ، (2007): علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية ، بحث منشور ، جامعه بابل ، مجلة كلية التربية الرياضية

3- أحمد عبد الحميد عمارة، (2002): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصرى القوة والمرونة على سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المصارعة، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر.

4-Bujak. Z, Gierczuk. D, Rowinski. J, Dmitriyev. A (2012)Selected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwondo competitors, Josef Pilsudski University of Physical Education, Warsaw

5-Parimalam&Pushparajan (2013)Effect of specific basketball training program on physical fitness and skill performance variables of inter collegiate women basketball players international Journal of Advanced Life Sciences, (IJALS), Vol. (6), Issue, (1), Feb

6-Gierczuk. D. (2008).Level of selected indicators of coordination motor abilities in Greco-Roman and freestyle wrestlers aged 1314. Polish Journal of Sport and Tourism 15(4), 192 199.

7-Chan, Ew& Av, Ey& Chan, BH, et al,2003Relation among physical activity, physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents, the Hong Kong polytechnic university, National library of medicine.

8-بلال المرسي محمد وتوت، (2009): القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر

التدريبي المقترح. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عماد صبري صليب ، (2013)¹ التي أوضحت أن زيادة عدد المحاولات الصحيحة المنفذة خلال الجولات في اختبار فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية يرجع سببه إلى تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة) والذي إشتهل على تنمية الصفات البدنية وكذلك التدريب المهاري الموحد والمصارعة التنافسية. مما سبق من نتائج توصل إليها البحث، نجد أن الفرض الثاني قد تحقق وينص على الآتي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدفي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

يبين فرق الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن=10

م	البيانات الإحصائية		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات	احتمالية الخطأ (P)	Z	U
	القوة القصوى الثابتة	القوة العضلات المادة الرجلين							
1	القوة القصوى الثابتة	قوة العضلات المادة الرجلين	154.00	15.40	التجريبية	القوة القصوى الثابتة	0.00	3.714	1.00
		الضابطة	56.00	5.60	الضابطة				
	القوة القصوى الثابتة	قوة العضلات المادة الظهر	155.00	15.50	التجريبية	القوة القصوى الثابتة	0.00	3.787	0.00
		الضابطة	55.00	5.50	الضابطة				
2	القوة القصوى الثابتة	الوثب العمودي	155.00	15.50	التجريبية	القوة القصوى الثابتة	0.00	3.811	0.00
		الضابطة	55.00	5.50	الضابطة				
	القوة القصوى الثابتة	الطعن أماماً بالانتقال	55.00	5.50	التجريبية	القوة القصوى الثابتة	0.00	3.848	0.00
		الضابطة	155.00	15.50	الضابطة				
3	تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	154.50	15.45	التجريبية	تحمل القوة	0.00	3.813	0.500
		الضابطة	55.50	5.55	الضابطة				
4	الرشاقة	انبطاح من لوقوف والزحف حول 5دائرة 4مرات	55.00	5.50	التجريبية	الرشاقة	0.00	3.900	0.00
		الضابطة	155.00	15.50	الضابطة				
5	تغيير مستوى الجسم والاختراق	الغطس تحت لمرفق 3مرات	56.00	5.60	التجريبية	تغيير مستوى الجسم والاختراق	0.00	3.815	0.00
		الضابطة	154.00	15.40	الضابطة				
		السقوط على الرجل	155.00	15.50	التجريبية		0.00	3.819	1.00

1- عماد صبري صليب ، (2013): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأداء الفني على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (47)، العدد (91)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر

			55.00	5.50	الضابطة	من الخارج 30 / ث		
0.00	3.930	0.00	155.00	15.50	التجريبية	الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط	فعالية الأداء المهاري	6
			55.00	5.50	الضابطة			
0.00	3.814	0.00	155.00	15.50	التجريبية			
			55.00	5.50	الضابطة			

يتبين من جدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي عند مستوى 0.05 في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (Z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (3.900 - 3.714) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية، ويعد هذا مؤشراً واضحاً على تفوق مستوى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. ويعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة في جزء الإعداد المهاري الذي إحتوى على تمارين مهارة خاصة لتنمية وتطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة حيث أنها تمارين مشابهة للأداء في المصارعة الحرة وتعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للأداء، وبتكرار الأداء حتى مرحلة التكيف في التدريب وبشدة متدرجة عن طريق أما زيادة وزن الزميل أو الشاخص أو زيادة عدد مرات التكرارات أو قلة فترات الراحة البنينية بين المجموعات وأيضاً من خلال تدريب المجموعات العضلية العاملة في أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق بالإضافة إلى فردية التدريب طبقاً لمستوى كل لاعب.

كما يعزي الباحث تحسن قياسات الأداء المهاري إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي لمهارة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط، مما أدى إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستنارة)، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في مستوى الأداء المهاري المركب، حيث تشير Julius Kasa, 2005 إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء المهاري¹.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل نيفين حسين 2004م² خالد فريد 2007م³ حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية من خلال برنامج تمارين موجهة لتنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى تقدم مستوى الأداء المهاري. ويتفق ذلك مع ما ذكره "مسعد محمود" 2000م إلى أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمارين شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس، وتحدث تأثيرات التدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب⁴. كما

1-Julius Kasa (2005) Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical, pp121

2- نيفين حسين محمود، (2004): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، مصر

3 -خالد فريد عزت، (2007): تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر

4 -مسعد علي محمود، (2003): موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، ص26.

يتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي، (2002)¹، محمد لطفي السيد حسنين، (2006)²، عصام الدين عبد الخالق، (2005)³ أن التدريب عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس. ويشير ابو العلا احمد عبد الفتاح، (2003)⁴، محمد جمال حمادة، صلاح محسن نجا، (2003)⁵ أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي، ولتحقيق زيادة الحمل يفضل دائماً التدرج بزيادة إحدى مكوناته.

يتبين من جدول (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي عند مستوى 0.05 في اختبار فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط حيث بلغت قيمة (Z) للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (3.930) بالنسبة للتكرار و (3.814) بالنسبة للدرجة وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية مما يعد ذلك مؤشراً على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. ويعزي الباحث ذلك التفوق بين المجموعتين إلى تأثير البرنامج التدريبي الموحد وجزء المصارعة التنافسية الذي أدى إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية عن طريق التدريبات مهارية وهذا يعطى مؤشراً واضحاً على تحسن مستوى التحمل أيضاً، وقد أدى ذلك التحسن إلى قدرة اللاعبين على مواصلة الأداء الحركي والعمل العضلي عند أداء تلك الحركة بكفاءة وفعالية مع تأخر ظهور التعب، كل هذا أدى إلى الزيادة الملحوظة في عدد المحاولات الصحيحة والنقاط المسجلة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة يحيى السيد إسماعيل الحاوي، (2000) التي أشارت إلى تحسن معامل التحمل نتيجة تحسن مقدرة اللاعبين على تسجيل أكبر عدد من المحاولات الصحيحة في الجولات خلال اختبار فعالية الأداء لمهارات الرمي خلفاً⁶.

ويضيف يوهانس ريه انغبورج ريتز، (2002)⁷، السيد عبد المقصود، (2002)⁸ أن ارتفاع كفاءة الأداء البدني تعد أحد التكيفات الفسيولوجية الهامة الناتجة عن تطبيق برامج التحمل العضلي للمصارعين، وتنعكس من خلال تحسن المقدرة على تحقيق أكبر عدد من تكرارات الأداء قبل الوصول للتعب. ما سبق من نتائج توصل إليها البحث، نجد أن الفرض الثالث قد تحقق وينص على الآتي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- محمد حسن علاوي، (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص28.
- 2- محمد لطفي السيد حسنين، (2006): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص95.
- 3- عصام الدين عبد الخالق، (2005): التدريب الرياضي (نظريات – وتطبيقات). ط ٢، منشأة المعارف، القاهرة، ص66.
- 4- ابو العلا احمد عبد الفتاح، (2003) : فسيولوجيا التدريب الرياضي , سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة 3 , دار الفكر العربي ط1، ص21.
- 5- محمد جمال حمادة، صلاح محسن نجا، (2003): التدريب الرياضي (واجبات طرق - تخطيط - تقويم)، منشأة المعارف، القاهرة، ص17.
- 6- يحيى السيد إسماعيل الحاوي، (2000): الملائمة (أسس نظرية - تطبيقات عملية)، مكتبة العزيز للكمبيوتر الزقازيق ، مصر.
- 7- يوهانس ريه انغبورج ريتز، (2002): مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياضي". المعهد العام الألماني للتربية الرياضية، ترجمة "يورغن شلايف"، ليزرغ، ألمانيا الديمقراطية، ص113.
- 8- السيد عبد المقصود، (2002): نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص128.

أظهرت المجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج التقليدي الموحد تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية، لصالح القياس البعدي. أظهرت المجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة لفعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدي. أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية، لصالح القياس البعدي. أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة لفعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدي. أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج المقترح (التجريبي) تحسناً معنوياً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج التقليدي (الموحد) في القياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.

2-4 التوصيات:

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة (القوة القصوى – القدرة – القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة) لناشئي المصارعة الحرة. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط. التركيز على التدريبات مهارية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال في تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة وتحسين الأداء الفني (التكنيك). إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بمكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية الأخرى على عينات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة.

المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي , سلسله المراجع في التربية البدنية والرياضة 3 , دار الفكر العربي , ط2003, 1 .
- 2-الاتحاد المصري للمصارعة ::بطارية الاختبارات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة مواليد 1997, استمارات التقييم، اللجنة العلمية بالاتحاد المصري للمصارعة، القاهرة، 2003.
- 3-أحمد عبد الحميد عمارة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لرياضة المصارعة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، مصر، 2010.
- 4-أحمد عبد الحميد عمارة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة والمرونة على سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المصارعة، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، 2002.
- 5-احمد فرحان علي:علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية ، بحث منشور ، جامعته بابل ، مجلة كلية التربية الرياضية، 2007 .
- 6-إيهاب حامد أحمد البراوي: تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقاً لفترة الراحة البيئية وعلاقتها بنتائج المباريات للمصارعين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر، 2003.
- 7-بلال المرسي محمد وتوت: القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، 2009.

- 8- حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في المصارعة، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، 2008.
- 9- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر، 2007.
- 10- السيد صديق عوض محمد: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر، 2010.
- 11- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 12- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 13- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب: لإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2000.
- 14- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات – وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة، 2005.
- 15- علاء محمد قناوي: أسس التخطيط والتدريب في المصارعة، المركز العربي للنشر، الزقازيق، مصر، 2003.
- 16- علي السعيد ربحان: الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة، 2006.
- 17- عماد صبري صليب: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأداء الفني على فعالية أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (47)، العدد (91)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر، 2013.
- 18- محمد السيد عشاوي: تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهاري لحركة مسك الوسط والرفع للقفوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر، 2003.
- 19- محمد جمال حمادة، صلاح محسن نجا: التدريب الرياضي (واجبات طرق - تخطيط - تقويم)، منشأة المعارف، القاهرة، 2003.
- 20- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 21- محمد لطفي السيد حسنين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 22- مسعد علي محمود: موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، 2003.
- 23- نفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، مصر، 2004.
- 24- هاني عادل مرسي: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر، 2004.
- 25- يحيى السيد إسماعيل الحاوي: الملائمة (أسس نظرية - تطبيقات عملية)، مكتبة العزيز للكمبيوتر الزقازيق، مصر، 2000.

26-يوهانس ريه انغبورج ريتز:مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياضي"، المعهد العام الألماني للتربية الرياضية، ترجمة "يورغن شلايف"، ليبزغ، ألمانيا الديمقراطية، 2002.

27-Bujak. Z, Gierczuk. D, Rowinski. J, Dmitriyev. A (2012)Selected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwondo competitors, Josef Pilsudski University of Physical Education, Warsaw

28-Chan, Ew& Av, Ey& Chan, BH, et al,2003Relation among physical activity, physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents, the Hong Kong polytechnic university, National library of medicine.

29-Gierczuk, D. &Ljach w. (2012).Evaluating the coordination of motor abilities in Greco-Roman wrestlers by computer testing. Human Movement 13(4), 323329.

30-Gierczuk. D. (2008).Level of selected indicators of coordination motor abilities in Greco-Roman and freestyle wrestlers aged 1314. Polish Journal of Sport and Tourism 15(4), 192 199.

31-Julius Kasa (2005)Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical

32-Parimalam&Pushparajan (2013)Effect of specific basketball training program on physical fitness and skill performance variables of inter collegiate women basketball players international Journal of Advanced Life Sciences, (IJALS), Vol. (6), Issue, (1), Feb