

استراتيجية مهارية مركبة في ضوء تحليل لاعبي المستويات العليا وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومي للاعبي المصارعة الحرة

د. بلال مرسى محمد وتوت

* المقدمة ومشكلة البحث

لقد حققت رياضة المصارعة في السنوات الأخيرة إنجازات كبيرة سواء كان ذلك على المستوى العالمي أو الأولمبي ولكي نحافظ على هذه الإنجازات يجب الاهتمام بالأداء المهارى ومحاولة الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات المهارية والخطية وذلك في ظل تعديلات بعض مواد القانون. (2: 153)

يذكر السيد عبد المقصود (1992) أن المنافسات الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضى إذ أن عملية التدريب الرياضى بمفردها لا تتطوى على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى فى المنافسة الرياضية وفى هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهى إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب. (7: 30)

ويرى أسامة حسنى الشوربجى (2001) ولقد لعب التطور السريع الذى اجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية دورا فى قيام العاملين بمجال التدريب الرياضى بمتابعة كل ما يحدث فى الملاعب حيث أظهرت المنافسات أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلا عن ذى قبل وذلك للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب البحث بهدف الوصول لمثالية الأداء. (5)

وتعتبر القدرة على الربط الحركي والتكيف مع المواقف المتغيرة من أهم القدرات التي يعتمد عليها المصارع خلال التعامل مع منافسه اثناء الهجوم والدفاع اثناء المباراة.

ويشير كلا من عصام عبد الخالق (2003)، وجيه أحمد شمندى (1995) أن القدرة على الربط الحركي تتمثل في تركيب الحركات الكلية من الجزئية او الربط بين مهارة واخرى خلال المباراة لكي يتمكن اللاعب من الاداء المهارى والخطي بتوافق جيد بما يتناسب مع المنافسة. (26:190)(44:124)

ويرى بلال مرسى محمد (2009) أنه يجب على المصارع ان يكون قادرا على الربط بين حركة واخرى، أو حركة جزئية وأخرى بتوافق جيد، سواء كان ذلك أثناء الهجوم أو الدفاع راداً على هجوم المنافس أو الربط بين مهارة في الصراع وقوفا ومهارة في الصراع اسفل، او استغلال رد فعل المنافس على حركة مراوغه أو خداع. (11)

ويؤكد عمرو محمد مصطفى (1998) إلى أن ألقان المصارع الربط بين تمهيد الهجوم وتنفيذه والانتقال إلى الدفاع والقيام بهجوم مضاد ومتابعة هذا الهجوم يحتاج إلى التدريب على فن الربط بين أجزاء المهارة الواحدة

أو الربط بين الحركات التي يمكن الاستفادة منها في المباراة وذلك من خلال التدريب على تحركات متسلسلة بشكل معين مع مراعاة الفروق الفردية وطبيعة فئة الوزن الموجود بها اللاعب. (32 : 37)

ويذكر **مسعد علي محمود (1997)** ان المصارع الذي يجيد المهارات الحركية المركبة يحير منافسه ويفاجئه بمهارة لا يتوقعها ويحسم الصراع لصالحه في اغلب الاحيان، كما ان المهارات الحركية المركبة تسهم في تنمية التوافق العضلي العصبي والرشاقة والتوازن وتحسين التكنيك. (42: 271)

ويؤكد **محمد كشك، أمرا لله البساطي (2000م)** على أن الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الأداءات المهارية يؤكد على ضرورة دمج هذه الأداءات المهارية لتكوين أداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الامكان حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المنافسة، بحيث تتدرج صعوبتها لتتناسب خصائص كل مرحلة سنوية ومستويات اللاعبين وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعبين وتزيد سرعة ودقة الأداء عند مواجهة المنافسين في المباريات. (38: 77،78)

ويذكر **جمال علاء الدين، ناهد الصباغ (1996)** أنه يجب العمل على تدريب وترقية الأداءات المهارية المركبة كمنظومة حركية واحدة تتسم بالآلية وبالسرعة وبالدفقة في الأداء وفقاً للنظام السائد خلال المباريات. (14 : 95)

ويذكر **علاء قناوى (2002)** أنه يجب على المصارع تعلم وصقل وتثبيت عدد كبير من المهارات التكنيكية والتكتيكية لكي يمتلك المصارع ذخيرة واسعة من المهارات الحركية بصورة مفردة ومركبة لكي يتمكن من القدرة على مواجهته المواقف المتغيرة. (27: 148)

ويذكر **السيد عبد المقصود (1994)** أن القدرة على الربط بين المهارات الحركية لها أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية العامة ومن أهم العوامل المطلوبة لتنمية هذه القدرات توافر قاعدة عريضة من المهارات الحركية حيث تعتبر مؤشر فعال لمستوى الأداء المهارى. (6 : 13)

ويؤكد **مسعد علي محمود (2003)** على أن يجب على اللاعب التعود على أسلوب المصارعة المركبة أو ما يسمى بسلسلة المصارعة حيث تكون لديه القدرة على ربط هذه الحركات والتغير من حركة إلى أخرى بسرعة وبتوقيت سليم فالمصارع الذي يجيد أكثر من ثلاث حركات في وضع الصراع من أعلى ومثلها في وضع الصراع من أسفل وتكون لديه القدرة على الربط بين هذه الحركات فإنه يصعب هزيمته. (40: 330)

ويشير **كاسا Kasa, j (1997)** أن المهارات الحركية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تتدمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية وتشكل بداية المهارة التالية والتي يؤديها في موقف لتحقيق هدف معين. (13:46).

ويعرفها **أحمد عمارة (2010)** بأن المهارات المركبة عبارة عن مهارات متسلسلة بحيث يعتبر الوضع النهائى للمهارة بداية لتنفيذ مهارة أخرى بتوافق جيد وبما يتناسب مع مواقف المنافسة. (3)

ويشير **محمد رضا الروبي (2005)** أنه لتحسين الأداء في أى نشاط وتحقيق أفضل مستوى إنجاز

يجب أن يتشابه التدريب بقدر الإمكان مع طبيعة المنافسة في هذا النشاط وإلا أصبحت النتائج غير مجدية. (37: 218)

ويرى **نبيل الشوربجي (2000)** أن أداء المصارع عبارة عن نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية والخارجية المؤثرة على الفرد بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (43)

ويذكر **عبد الباسط محمد عبدالحليم, اشرف عثمان عبد المطلب (2011)** أن المهارات المركبة عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة, (20).

وتتبلور مشكلة البحث في انه من خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة وجد قصور في مستوى الأداء الهجومي للاعبى المصارعة الحرة ومن ناحية اخرى فاللاعب خلال المباراة يحرص علي تواجد مدربه حيث يعتمد اعتمادا كلياً على تلقين المدرب له من خارج البساط بالمهارات التي يجب عليه ادائها خلال سير المباراة، وفي حين عدم تواجد المدرب يظهر اللاعب في شكل مرتبك خلال المواقف المتغيرة التي يواجهها من منافسه ولما كانت تغيرات الوضع غير متوقعة، فيجب أن يكون المصارع الماهر قادر على الإبداع في وضع برنامج حركي مناسب اعتماداً في ذلك على ذخيرته الواسعة من المهارات التكنيكية والتكتيكية المتعددة والمتنوعة ومعرفته الجيدة لتكنيك وتكتيك المصارعة، ويرجع سبب ذلك نتيجة أداء اللاعبين لمهارات المصارعة بشكل منفرد غير مترابط بالرغم من أن موقف اللعب من الممكن أداء أكثر من مهارة بشكل متسلسل سواء كانت المهارات في الاتجاه الهجومي أو الدفاعي، حتي لو حاول القيام بأداء مهارة أخرى فيقوم بالتجهيز لها وليس بشكل مستمر ومتصل مع الموقف السابق لها مباشرة.

وحيث يوجد لاعبين يتميزون بأداء مهارى عالى لا يستفيدون منها بما يتناسب مع مهاراتهم وقدراتهم وبالتالي تؤثر بالسلب على فاعلية الأداء الهجومي ويرجع ذلك إلى عدة عوامل من أهمها أن التدريب يتم بشكل منفرد للمهارة وعدم ربطها بغيرها من المهارات في شكل جمل مهارية وعدم التدريب على مواقف اللعب الفعلية ونقص تطويرها لدى الكثير من اللاعبين مما يؤثر بالسلب على نتائج المباريات.

وهذا ما دعا الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الجمل مهارية المركبة في ضوء تحليل المباريات أملاً في تطوير فاعلية الأداء الهجومي.

فالهجوم المستمر للاعب يجعل المنافس في حالة تشتت وعدم قدرة علي التركيز في الدفاع للأداء الهجومي المتكرر، ومن وجهة أخرى يجعل اللاعب المهاجم في حالة جرأة على الصراع لتأكده من وجود مخرج هجومي لكل اداء دفاعي من المنافس خلال المباراة.

*أهداف البحث:-

تصميم برنامج تدريبي باستخدام (الجمل المهارية المركبة و التدريبات البدنية المركبة) بهدف :-

1- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على القدرات البدنية المؤثرة في فاعلية المهارات المركبة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الأداء الهجومي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
***فروض البحث :**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية المؤثرة في فاعلية المهارات المركبة قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي في اتجاه القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية المؤثرة في فاعلية المهارات المركبة قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي لصالح المجموعة التجريبية.

***مصطلحات البحث**

استراتيجية مهارية مركبة

هي عبارة عن جمل حركية مترابطة بطريقة منطقية يستخدمها اللاعب للحصول على أعلى قدر من النقاط الفنية، هي أيضا قدرة المصارع علي تكوين المهارات المركبة من المهارات المنفردة ، أو الربط بين الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ومتابعته بتوافق جيد بما يتناسب مع تحركات المنافس ومجري المنافسة للحصول على أكثر نقاط ممكنة . (تعريف إجرائي)

الأداء الهجومي

كل المهارات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول علي النقاط أو الميزات لصالحه للفوز علي منافسه في إطار قانون النزال. (3:15)

***الدراسات السابقة**

- قام محمد فتحى نصار (2017)(47) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام المهارات الحركية المركبة وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة على مستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة"، بهدف تنمية القدرة علي الربط الحركي والتكيف مع المواقف المتغيرة وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة الخاصة بالمصارعة وذلك باستخدام مجموعة من الجمل الحركية المركبة من تصميم الباحث والتعرف علي تأثير ذلك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئي المصارعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة المنوفية (المرحلة الثانية) تحت 17 سنة والبالغ عددهم (20) لاعب بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية المركبة وفقا لنظم إنتاج الطاقة له تأثير إيجابي وفعال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة.

- قام **أيمن مسلم سليمان (2015) (9)** بدراسة بعنوان "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين الأداءات المهارية المركبة للمصارعين" بهدف تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتعرف على تأثير البرنامج على القدرات التوافقية للمصارعين وبعض الأداءات المهارية المركبة للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب التخصص بالكلية والبالغ عددهم (16) طالب بواقع (8) طالب لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية للمصارعين وبعض الأداءات المهارية المركبة للمصارعين لدى أفراد عينة البحث.

- قام **بلال مرسى وتوت (2015) (11)** بدراسة بعنوان "تتمية سرعة أداء مهارات السقوط على الرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومي للمصارعين" بهدف تصميم برنامج تدريبي لتتمية سرعة أداء مهارات السقوط على الرجلين والتعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء الهجومي للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية (المرحلة الثانية) تحت 17 سنة والبالغ عددهم (20) لاعب بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على سرعة الأداء والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والقوة القصوى والمرونة ومستوى الأداء الهجومي لدى أفراد عينة البحث.

- قام **عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014) (21)** بدراسة بعنوان "تصميم جملة مهارية مقترحة لقياس مستوى الأداء المهارى لبراعم الجودو تحت (11) سنة" بهدف تصميم جملة مهارية لبراعم الجودو في ضوء بعض المتغيرات المهارية الخاصة بهذه المرحلة وتأثير البرنامج التعليمي والتدريبي المقترح على بعض المتغيرات المهارية الخاصة ببراعم الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدى على مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي والتدريبي المقترح أدى إلى تحسين وتطوير الشكل المهارى وأثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات المهارية الخاصة بالجملة المهارية المقترحة

- قام **عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014) (22)** بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو" وتهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) لدى ناشئى الجودو والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى نادي الصيد الرياضي وبلغت (16) ناشئى تم تقسيمها إلى مجموعتين كل مجموعة (8) ناشئين وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء المهارى من خلال

إحراز عدد كبير من الايبيون و الوزارى في القاءات التجريبية

- قام **أحمد محمد حسين (2012)(4)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم" بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية ومعرفة تأثيره على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة، وبلغ حجم العينة (15) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين الأداء المهارى المركب و مستوى الاداء المهارى وبعض المتغيرات البدنية.

- قام **عمر أحمد علي (2011)(31)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم" بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة للناشئين في كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام نموذج من التصميمات التجريبية لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها، واختار الباحث عينة عمدية متمثلة في ناشئي كرة القدم تحت 14 سنة بنادي عثمان أسويط، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن في المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث.

- قام **أحمد عبد الحميد عمارة (2010)(3)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة في رياضة المصارعة" بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والتعرف على تأثير البرنامج على القدرات التوافقية للمصارعين وبعض المهارات المركبة للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المرحلة الثالثة بمنطقة المنوفية وبلغ حجم العينة (12) لاعب اختيرت بالطريقة عشوائية، وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية للمصارعين لدى أفراد عينة البحث.

- قام **محمد إبراهيم جاد (2008)(33)** بدراسة بعنوان "تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الاداء المهارى الهجومي للاعبى كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة والفروق بينهم في مستوى الاداء المهارى الهجومي للاعبى كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 16 لاعبا وكانت النتائج ان للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسن بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لبعض الأداءات المهارية المركبة.

- قام **عبد الحليم محمد عبد الحليم (2007)(23)** بدراسة بعنوان " تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو" بهدف تصميم برنامج تدريبي يعتمد على الدمج المهارى لبعض فنون اللعب من أعلى و الارضى لناشئي الجودو وتأثير الدمج على فاعلية الاداء المهارى لناشئي الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي على مجموعتين

تجريبية وضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) لاعب بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير الشكل المهارى لرياضة الجودو من خلال اعتماد الناشئين على الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى واللعب الأرضى وتحسين نتائج المباريات.

- قام **ظاهر كمال عبد الله (2006)(18)** بدراسة بعنوان "تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم" بهدف التعرف على تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (10 لاعبين) وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي الى تحسن المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذا التقدم الى استخدام التدريبات المهارية المركبة.

- قام **محمد عقل عبد المقصود (2005)(39)** بدراسة بعنوان "تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين" بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المهارات المركبة على فعالية النشاط الهجومي والأداء المهارى وكذلك التعرف على فعالية المهارات الحركية المركبة والغير مركبة على بعض الاستجابات الوظيفية والبدنية واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة على عينة (32 لاعب) وأسفرت النتائج عن ان البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة فعالية النشاط الهجومي كما أدى إلى تحسن الاستجابات الوظيفية والبدنية للاعبين.

- قام **محمد حامد شداد (2003)(35)** بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الجمل الخطية المقترحة (جملة مركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو" وتهدف الدراسة إلى تصميم جمل خطية ودراسة تأثير هذه الجمل على نتائج المباريات واستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من لاعبي الجودو الذين تتراوح أعمارهم من (15-17) سنة بنادي الزمالك وكان عددهم (32) لاعب وقد استخدم الباحث استمارة تسجيل نتائج المباريات واستمارة أداء الخبراء على نماذج من الجمل الخطية واختبارات الصفات البدنية والمباريات الرسمية وتوصل الباحث إلى النتائج التالية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الجمل الخطية قيد البحث كما أثرت الجمل الخطية على نتائج المباريات بأقصى درجة من الفاعلية.

- قامت **شرين أحمد يوسف (2001م)(16)** بدراسة بعنوان "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي اداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات التوافقية ومستوي اداء الهجوم المركب، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة المبارزة (20) لاعب وكانت النتائج ارتفاع مستوي الهجوم المركب نتيجة تحسن بعض القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية على الضابطة.

- قام **عبد الحليم محمد عبد الحليم (2000)(24)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم

المركب علي فاعلية الأداء لدي ناشئ رياضة الجودو" وتهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المركب لدي ناشئ الجودو من سن (14:12) سنة وزيادة فاعلية الأداء المهاري والخططي من خلال الهجوم المركب واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي المعادى الرياضي وبلغت (18) ناشئ تم تقسيمها إلى مجموعتين كل مجموعة (9) ناشئين وكانت أهم النتائج زيادة فاعلية الأداء المهاري والخططي لدي ناشئ الجودو كما أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين نتائج المجموعة التجريبية خلال اللقاءات.

*إجراءات البحث

1-المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث , باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدى على مجموعتين (تجريبية وضابطة).

2-عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة المنوفية (المرحلة الثانية) تحت 17 سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة, حيث بلغ مجتمع البحث 27 مصارعاً تم اختيار (9) مصارعين لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، وبذلك تم تطبيق الدراسة الأساسية على (18) مصارعاً وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (9) مصارعين لكل مجموعة ، وجدول (1) يوضح تجانس عينة البحث فى متغيرات (النمو - البدنية - الأداء المهارى).

جدول (1) تجانس عينة البحث فى متغيرات (النمو - المتغيرات البدنية) ن=27

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
السن	السنة	16.185	0.786	16	0.35
الطول	سم	163.037	4.274	165	0.353
الوزن	كجم	62.518	7.454	61	1.263
العمر التدريبي	السنة	4.259	0.764	4	0.491
سرعة الاداء	التكرار	4.629	0.687	5	0.643
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	12.786	0.389	12.8	0.164
الرشاقة	الثانية	13.013	0.36	13.1	0.372
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	98.629	5.45	98	0.466
	قوة القبضة يسرى	101.074	3.791	101	0.999
	قوة عضلات الرجلين	118.518	5.444	120	0.084
	قوة عضلات الظهر	96.074	5.29	96	0.374

0.203	29	1.752	29.074	سم	الأفقية	المرونة
0.197	35	1.937	35.296	سم	الرأسية	

يتضح من الجدول (1) أن معامل الالتواء في متغيرات النمو والبدنية انحصرت بين (-3، +3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (2) تجانس عينة البحث في متغيرات مستوى الأداء الهجومي ن=27

الالتواء	الوسيط	ع±	س	وحدة القياس	المتغيرات
0.739	4	0.741	4.629	نقطة	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
0.946	0	0.93	0.592	درجة	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
0	0	0	0	درجة	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

يتضح من الجدول (2) أن معامل الالتواء في المتغيرات الأداء الهجومي انحصرت بين (-3، +3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

- تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في متغيرات (النمو- البدنية) للمجموعتين (التجريبية / الضابطة)

ن=1=2=9

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=9		المجموعة الضابطة ن=9		(ت)
		س	ع±	س	ع±	
السن	السنة	16.222	0.833	6.111	0.781	0.292
الطول	سم	164.33	3.872	161.67	4.898	1.281
الوزن	كجم	62	9.513	60.555	5.052	0.402
العمر التدريبي	السنة	4.111	0.781	4.333	0.866	0.571
سرعة الاداء	التكرار	4.555	0.726	4.555	0.726	0
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	12.792	0.441	12.744	0.384	0.245
الرشاقة	الثانية	12.875	0.399	13.111	0.358	1.317
القوة المجموعية	قوة القبضة اليمنى	99.111	4.567	98.333	7.297	0.271
	قوة القبضة يسرى	101.56	3.468	100.11	4.833	0.728
	قوة عضلات الرجلين	116.89	3.855	119.33	6	1.028
	قوة عضلات الظهر	95	4.769	97.111	6.753	0.766
المرونة	الأفقية	29.222	1.855	29.555	1.589	0.409
	الرأسية	34.444	1.589	35.555	1.509	1.521

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.120

يتضح من الجدول (3) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في متغيرات النمو والبدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية ما عدا سرعة الأداء فلا توجد فروق بين المجموعتين.

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في متغيرات مستوى الأداء الهجومي للمجموعتين (التجريبية / الضابطة)

ن=1

ن=2=9

(ت)	المجموعة الضابطة ن=9		المجموعة التجريبية ن=9		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
1.249	0.726	4.444	0.781	4.888	نقطة	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
0	0.881	0.444	0.881	0.444	درجة	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
0	0	0	0	0	درجة	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.120

يتضح من الجدول (4) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في متغير النقاط المستحقة (نتيجة المباراة) وعدم وجود فروق بين متغير أداء مهارتين متتاليتين ومتغير أداء ثلاث مهارات متتالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات.

1. المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت نظم المهارات المركبة والجمل الحركية والربط الحركي في حدود ما توافرت للباحث وذلك بغرض التعرف على الأساليب والطرق التدريبية المختلفة لتلك النظم ، وايضا الاستفادة منها في كيفية وضع البرنامج وتشكيل الاحمال والاستفادة من نتائجها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية كذلك تحديد الاختبارات المستخدمة في قياسها.

2. استمارة استبيان. مرفق (2)

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء مرفق (1) في مجال متغيرات الدراسة من خلال الاتصال والمقابلات الشخصية لإبداء الرأي في متغيرات البرنامج والجمل مهارية والتدريبات الموضوعية وتحديد عناصر اللياقة البدنية الأكثر تأثيراً في أداء المهارات المركبة وتحديد الاختبارات المناسبة لقياسها ، وذلك في الفترة من 2018/8/1م إلي 2018/8/20م ، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب مع رأي الخبراء.

الاختبارات المستخدمة في البحث. مرفق (4)

اختبار سرعة الأداء للاعب المصارعة الحرة - اختبار القوة المميزة بالسرعة للاعب المصارعة الحرة . اختبار الرشاقة للاعب المصارعة الحرة . اختبار القوة القصوى (اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى - اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر) - اختبار مرونة الأفقية والرأسية للمصارعين . اختبار مستوى الاداء الهجومي.(17)

* اختبار مستوى الأداء الهجومي (تصميم الباحث) مرفق (4)

عن طريق مباراة تجريبية مشروطة يتم الصراع فيها من خلال أداء المهارات فيها بشكل مركب ومتتالي ويتم فيها تسجيل النقاط المستحقة في نهاية المباراة، وأيضا عدد أداء المهارات المركبة خلال المباراة.

4-الأجهزة المستخدمة في البحث.

ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام- ريستاميتز لقياس الأطوال لأقرب سنتيمتر- شريط قياس مدرج لقياس المرونة- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية ولأقرب 0.01من الثانية - ساعة بولر - بساط مصارعة- شواخص مصارعة متعددة الأوزان . المانوميتر لقياس قوة القبضة . ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين

5- استمارة تسجيل البيانات. مرفق (3)

* البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية مرفق (5)

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية :

- قام الباحث بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود علم الباحث.
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في مجال تدريب رياضة المصارعة.
- مقابلة والاتصال بالخبراء في مجال المصارعة.

-الهدف الرئيسي للبرنامج

يهدف البرنامج إلى

- تطوير أداء المهارات المركبة عن طريق التدريب على الجمل المهارية الموضوعية وتنمية المتغيرات البدنية الأكثر تأثيراً في فاعلية ربط وتركيب المهارات
- تطوير مستوى الأداء الهجومي للمصارعين.

-أسس وضع البرنامج

- أ- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية .
- ب- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية .
- ج- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة .
- د- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .
- هـ الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية .
- و- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة .
- ز- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية مثل (الإحماء- الجزء الرئيسي- الختام) .

ح- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .

المبادئ والأسس الخاصة بتنمية المهارات الحركية المركبة

- ✓ ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية.
- ✓ التنوع في الوسائل التدريبية والتنوع في أساليب وطرق تنفيذها

- ✓ ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التدريبات المستخدمة.
- ✓ التدريب تحت ضغط زمني.
- ✓ التنوع في تلقي التثبيات.
- ✓ تغيير الشروط الخارجية من (المنافس- أشكال الصراع المختلفة- قواعد اللعب- مساحة الملعب- الخ)
- ✓ يجب أن تتشابه المهارات المركبة مع المهارات الأساسية لرياضة المصارعة ومراعاة أن يكون توقيت وإيقاع الأداء مشابه لظروف المنافسة.
- ✓ الربط فيما بين المراحل التمهيديّة والرئيسية والختمية لمهارة تكنيكية معينة.
- ✓ الربط بين مهارة تكنيكية للصراع وقوفا وبين مهارة تكنيكية للصراع أرضا.
- ✓ استغلال الوضع الملائم بعد المراوغة الناجحة لتنفيذ المسكة المقصودة.
- ✓ استغلال ردود فعل المنافس على حركة خداع لتنفيذ المسكة المقصودة.
- ✓ الاستفادة من حركة دفاعية قام بها الخصم ردا على المسكة المراد تنفيذها لمتابعة الهجوم بحركة مناسبة.
- ✓ الاستفادة من حركة هجومية للخصم للقيام بهجوم مضاد. (12: 15)(11)

محددات البرنامج التدريبي

- فترة تنفيذ البرنامج

سوف يتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات وقد تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ (12 أسبوع) بواقع (4 وحدات) تدريبية في الأسبوع على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على البساط داخل صالة المصارعة.

مع العلم أن المجموعتين التجريبية والضابطة يتدربون (6 وحدات) تدريبية في الأسبوع بواقع (2 وحدة) بالانتقال داخل صالة التدريب بالأثقال بنفس البرنامج التدريبي وفي نفس الوقت و(4 وحدات) الباقيين يكون التدريب على البساط داخل صالة المصارعة ولكن المجموعة التجريبية تتدرب بالبرنامج التدريبي المقترح للمهارات المركبة والمجموعة الضابطة تتدرب بالبرنامج التقليدي كما يلي:

جدول (5) توزيع التدريب الأسبوعي للمجموعتين التجريبية والضابطة

اليوم	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
السبت	البرنامج التدريبي المقترح للمهارات المركبة على البساط من الساعة (6 : 8) مساءً	البرنامج التدريبي التقليدي على البساط من الساعة (8 : 10) مساءً
الأحد	برنامج التدريب بالانتقال داخل صالة الأثقال من الساعة (8 : 10) مساءً	
الاثنين	البرنامج التدريبي المقترح للمهارات المركبة على البساط من الساعة (8 : 10) مساءً	البرنامج التدريبي التقليدي على البساط من الساعة (6 : 8) مساءً
الثلاثاء	برنامج التدريب بالانتقال داخل صالة الأثقال من الساعة (8 : 10) مساءً	

الأربعاء	البرنامج التدريبي المقترح للمهارات المركبة على البساط من الساعة (6 : 8) مساءً	البرنامج التدريبي التقليدي على البساط من الساعة (8 : 10) مساءً
الخميس	راحة	
الجمعة	البرنامج التدريبي المقترح للمهارات المركبة على البساط من الساعة (8 : 10) مساءً	البرنامج التدريبي التقليدي على البساط من الساعة (6 : 8) مساءً

- عدد وحدات البرنامج المقترح (48 وحدة)

- زمن الوحدة (120ق)

واستغرق الزمن الكلي للبرنامج (5760 ق) أي (96 ساعة)

- طرق التدريب المستخدمة

(التدريب الفترى منخفض الشدة - التدريب الفترى مرتفع الشدة - التدريب التكرارى)

- تشكيل حمل التدريب مرفق (5)

استخدم الباحث الطريقة التوجيهية فى تشكيل الحمل خلال فترات البرنامج حيث استخدم الباحث:

✓ التشكيل (2-1)، (1-1)

- تحديد شدة الأحمال التدريبية:

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج حيث بلغت الشدة القصوى (95 - 100%)،

الشدة الأقل من القصوى (85 - 94%)، الشدة المرتفعة (75 - 84%)، الشدة المتوسطة (65 - 74%)،

والشدة المنخفضة (50 - 64%).

- تقنين شدة الأحمال التدريبية:

تم تقنين شدة الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض، بتطبيق المعادلة التالية: النبض المستهدف

للتدريب THR : (1:235)

= نبض الراحة + [نسبة التدريب x (أقصى نبض - نبض الراحة)] حيث:

▪ متوسط عمر العينة = 16 سنة.

▪ متوسط نبض الراحة للعينة = 66 ن/ق.

▪ أقصى نبض للعينة = 220 - السن = 220 - 16 = 204 ن/ق.

▪ احتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض في الراحة

= 204 - 66 = 138 ن/ق.

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

(الحمل الأقصى) نسبته 95 : 100% معدل نبضه من 197 : 204 ن/ق

(الحمل الأقل من الأقصى) نسبته 85 : 94% معدل نبضه من 183 : 196 ن/ق

(الحمل المرتفع) نسبته 75 : 84% معدل نبضه من 169 : 182 ن/ق

(الحمل المتوسط) نسبته 65 : 74 % معدل نبضه من 156 : 168 ن/ق

جدول (6) أسس تشكيل حمل التدريب اعتمادا على زمن الأداء وفقا لنظم إنتاج الطاقة

نظام الطاقة	زمن أداء التمرين (العمل)	عدد تكرار زمن أداء التمرين في المجموعة	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
النظام الفوسفاتي ATP – PC	10ث	10	5	3 : 1	راحة نشطة (مشي وإطالات)
	15ث	9	5		
	20ث	10	4		
	25ث	8	4		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي - ATP - PC , LA	30ث	5	5	3 : 1	عمل خفيف إلى متوسط من التمرينات والهرولة
	40-50ث	5	4		
	60-70ث	5	3		
	80ث	5	2		
النظام اللاكتيكي والأكسجيني LA , O ₂	1.3-2ق	4	2	2 : 1	تمرينات خفيفة إلى متوسطة
	2.1-2.4ق	6	1		
	2.5-3ق	4	1		

(8 : 91)

الجمال المهارية المركبة المستخدمة في البرنامج. مرفق (5)

قام الباحث بتحليل لاعبي المستويات العليا في بطولة أولمبياد البرازيل (2016) من خلال تحليل جميع مباريات اللاعبين الحاصلين على ميداليات في البطولة (14 مباراة في وزن 57ك، 14 مباراة في وزن 65ك، 14 مباراة في وزن 74ك، 13 مباراة في وزن 86ك، 14 مباراة في وزن 97ك، 14 مباراة في وزن 125ك) والبالغ عددهم (83) مباراة وتم استخراج جميع الجمال المهارية المركبة وتم عرضهم على السادة الخبراء وتم اختيار الجمال المناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث.

التمرينات المستخدمة في البرنامج مرفق (5)

هي عبارة عن تدريبات مركبة ومتربطه من عدة تمارين منفردة سواء كانت بدنية (عامة أو خاصة) أو مهارية وتستخدم أكثر من جزء من أجزاء الجسم كاليدين والرجلين والجذع وتنفذ من أوضاع الصراع المختلفة وتشارك فيها مجموعات عضلية كبيرة وتنمي أكثر من عنصر بدني وتتشابه في مكوناتها وأهدافها مع متطلبات النشاط التخصصي وتستخدم أكثر من مهارة حركية في شكل منطقي مترابط ومتتالي للوصول إلى أعلى مستوى إنجاز.

أجزاء الوحدة التدريبية

تتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الآتية حسب الترتيب [الإحماء بنسبة 15% ثم الجزء الرئيسي بنسبة

80% ويشمل (المهارى ثم البدنى) ثم الختام بنسبة 5%]. (13)

1-الإحماء

هدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة اللاعب من جميع النواحي للجزء الرئيسي من الوحدة والعمل على إكساب العضلات المرنة والمطاطية اللازمة والعمل على رفع درجة حرارة الجسم والإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة ومحاولة الوصول إلى أقصى قدرة استجابية لرد الفعل والتركيز على مراجعة مسار المهارات التي سوف تؤدي بعد ذلك.

الجزء الرئيسي ويرتب كالتالي (التدريب المهاري - الإعداد البدني)

2-التدريب المهاري

يحتوي هذا الجزء من الوحدة على التدريبات الخاصة بتنمية الجمل الحركية المركبة والمستخلصة من تحليل المباريات وأراء السادة الخبراء عن طريق الأداء وفق مقاومات مختلفة مع التدريب على السرعة الحركية للمهارات باستخدام الأساتيك المطاطة ورداء الأثقال وطوق انقال اليدين والرجلين والتدريب على شواخص مختلفة الأوزان والاطوال ومع لاعبين مختلفة الأوزان والاطوال وعلى المباريات التنافسية.

3-الإعداد البدني

ويتضمن هذا الجزء على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالوحدة التدريبية وهي عبارة عن تدريبات مركبة ومتراطة من عدة تمارين منفردة سواء كانت بدنية (عامة أو خاصة) وتستخدم أكثر من جزء من أجزاء الجسم كاليدين والرجلين والجذع في تنفيذها وتشترك فيها مجموعات عضلية كبيرة وتنمي أكثر من عنصر بدني وتتشابه في مكوناتها وأهدافها مع متطلبات النشاط التخصصي وتتضمن عناصر اللياقة البدنية التي تحتاجها الجمل الحركية المركبة بالمصارعة عن طريق الأداء بأقصى سرعة وتكون فترة الدوام قصيرة عن طريق تمرينات المقاومة والتدريبات الخاصة الفردية والزوجية والتدريبات التنافسية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي.

4-الختام

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول وفي هذا الجزء يتم استخدام تمرينات الاسترخاء والتي ينخفض فيها مقدار الحمل.

* البرنامج التدريبي التقليدي

الإحماء

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد والعمل على إكساب العضلات المطاطية اللازمة والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

الجزء الرئيسي

ويرتب كالتالي (الاعداد العام- الاعداد الخاص-الاعداد المهاري)

ويشتمل على الاعداد العام لعناصر اللياقة البدنية العامة ثم الانتقال إلى التدريب على العناصر الخاصة

بالمصارعة ثم الانتقال إلى الجزء المهارى والتدريب على المهارات بشكل منفرد مع الزميل فى زمن محدد ثم الانتقال إلى الجزء التنافسى.

الختام

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان.

الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (9) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدين ، وذلك من يوم 25 /8/ 2018م : 3/9/2018م. الهدف من هذه الدراسة

-التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وصلاحيه الأجهزة والأدوات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها ومدى مناسبة المكان.

-تحديد الزمن اللازم لعملية القياس والزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.

-التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات وترتيب سيرها ومدى ملائمتها للمرحلة السنوية.

وتم التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث وكذلك الأدوات ومكان إجراء القياسات , بالإضافة إلى التأكد من إمام المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات لتلافي أخطاء القياس.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

1- صدق الاختبار

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة من خارج عينة البحث الأصلية وأخرى مميزة (الاستطلاعية) من 25 : 26 /8/ 2018م وبلغ عدد كل مجموعة (9) مصارعين. جدول (7) دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث $n=2$ ن=1 (9)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		(ت)
		ع±	س	ع±	س	
سرعة الاداء	التكرار	4.777	0.666	4.111	0.333	*2.683
القوة المميزة بالسرعة	الثانية	12.822	0.383	13.511	0.169	*4.932
الرشاقة	الثانية	13.053	0.318	13.533	0.158	*4.048
القوة العضلية	باوند	98.444	4.693	92	2.915	*3.499
	باوند	101.56	3.126	93.888	4.342	*4.298
	كجم	119.33	6.403	106.11	4.484	*5.074
	كجم	96.111	4.484	86.333	2.121	*5.913
المرونة	سم	28.444	1.81	34.444	1.333	*8.005

*3.849	1.9	31.888	2.472	35.888	سم	الرأسية
--------	-----	--------	-------	--------	----	---------

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.120

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات .

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في مستوى الأداء الهجومي قيد البحث ن=2=9

(ت)	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*5.742	1.322	1.666	0.726	4.555	نقطة	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
*2.53	0	0	1.054	0.888	درجة	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
0	0	0	0	0	درجة	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.120

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات ما عدا متغير أداء ثلاث مهارات متتالية حيث أن المجموعة المميزة لم تحصل على أى درجات وبالتالي فالمجموعة الغير مميزة أيضا لم تحقق أى درجات.

ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على عينة الاستطلاعية المكونه من

(9) مصارعين وذلك يوم 2018/9/3م بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية ن=9

(ر)	تطبيق ثاني		تطبيق أول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
0.75	0.5	5	0.666	4.777	التكرار	سرعة الاداء
0.99	0.369	12.645	0.383	12.822	الثانية	القوة المميزة بالسرعة
0.917	0.32	12.935	0.318	13.053	الثانية	الرشاقة
0.989	4.612	99.444	4.693	98.444	باوند	قوة القبضة يميني
0.971	2.204	102.89	3.126	101.56	باوند	قوة القبضة يسرى
0.956	5.79	121.44	6.403	119.33	كجم	قوة عضلات الرجلين
0.962	3.48	97.888	4.484	96.111	كجم	قوة عضلات الظهر
0.983	1.802	28.333	1.81	28.444	سم	الأفقية
0.992	2.345	36	2.472	35.888	سم	الرأسية

قيمة " ر " الجدولية (0.666) عند مستوى معنوية (0.05)

ينتضح من جدول رقم (9) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار مستوى الأداء الهجومي للعينة الاستطلاعية ن= (9)

(ر)	تطبيق ثانى		تطبيق أول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
0.892	0.707	4.666	0.726	4.555	نقطة	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
0.8	1.054	1.111	1.054	0.888	درجة	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
-	0	0	0	0	درجة	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

قيمة "ر" الجدولية (0.666) عند مستوى معنوية (0.05)

ينتضح من جدول رقم (10) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث ماعدا متغير أداء ثلاث مهارات متتالية حيث أن المجموعة الاستطلاعية لم تتحصل على درجات فى التطبيقين.

- القياسات القبليّة : أجريت القياسات القبليّة بتاريخ 6، 7 / 2018/9/ م لافراد عينة البحث.

- تنفيذ البرنامج : تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من 2018/9/8 م : 2018/11/30 م

- القياسات البعديّة : تم إجراء القياسات البعديّة بتاريخ 1، 2 / 2018/12/ م بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي وبنفس المكان .

المعالجات الإحصائية:

وقد استعان الباحث فى معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء

- معامل الارتباط - معامل ايتا² - اختبار دلالة الفروق (ت) - نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

أولا عرض النتائج

جدول (11) دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ن = (9)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*8.854	0.6	6.111	0.726	4.555	سرعة الاداء
*23.758	0.507	9.386	0.441	12.792	القوة المميزة بالسرعة
*20.421	0.534	9.386	0.399	12.875	الرشاقة
*17.696	5.408	108.33	4.567	99.111	قوة القبضة اليمنى

*11.787	2.645	111	3.468	101.56	قوة القبضة يسرى	
*24.547	3.767	128.78	3.855	116.89	قوة عضلات الرجلين	
*19.9	3.64	106	4.769	95	قوة عضلات الظهر	
*28	1.763	26.111	1.855	29.222	الأفقية	المرونة
*14.142	1.481	37.777	1.589	34.444	الرأسية	

قيمة (ت) الجدولية (1.86) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (12) دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدي) التجريبية في مستوى الأداء الهجومي ن = (9)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*14.142	0.44	8.222	0.781	4.888	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
*8.485	0.881	4.444	0.881	0.444	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
*3.163	1.581	1.666	0	0	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

قيمة (ت) الجدولية (1.86) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (13) دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن = (9)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		
*5.292	0.5	5.333	0.726	4.555	سرعة الاداء	
*7.126	0.397	11.788	0.384	12.744	القوة المميزة بالسرعة	
*11.584	0.478	12.37	0.358	13.111	الرشاقة	
*8.315	6.851	100.78	7.297	98.333	قوة القبضة يمنى	القوة البدنية
*3.833	3.94	101.65	4.833	100.11	قوة القبضة يسرى	
*14.5	5.768	122.56	6	119.33	قوة عضلات الرجلين	
*11.314	6.476	99.777	6.753	97.111	قوة عضلات الظهر	
*8.315	1.658	28.333	1.589	29.555	الأفقية	المرونة
*4.438	1.424	36.444	1.509	35.555	الرأسية	

قيمة (ت) الجدولية (1.86) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (13) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لصا

لح القياس البعدي في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (14) دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الهجومي ن = 2 (9)

(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*4.438	0.707	5.333	0.726	4.444	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
*2	1.054	1.111	0.881	0.444	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة
-	0	0	0	0	أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة

قيمة (ت) الجدولية (1.86) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية ما عدا متغير أداء ثلاث مهارات متتالية حيث أن المجموعة الضابطة لم تحصل على أى درجات فى القياسين القبلي والبعدي.

جدول (15) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ن = 1 ن = 2 (9)

(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*2.985	0.5	5.333	0.6	6.111	سرعة الاداء
*11.174	0.397	11.788	0.507	9.386	القوة المميزة بالسرعة
*12.481	0.478	12.37	0.534	9.386	الرشاقة
*2.597	6.851	100.78	5.408	108.33	قوة القبضة اليمنى
*5.97	3.94	101.65	2.645	111	قوة القبضة يسرى
*2.709	5.768	122.56	3.767	128.78	قوة عضلات الرجلين
*2.513	6.476	99.777	3.64	106	قوة عضلات الظهر
*2.754	1.658	28.333	1.763	26.111	الأفقية
*1.947	1.424	36.444	1.481	37.777	الرأسية

قيمة (ت) الجدولية (1.746) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (16) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الهجومي ن = 1 ن = 2 (9)

(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*10.4	0.707	5.333	0.44	8.222	النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)
*7.276	1.054	1.111	0.881	4.444	أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة

أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة	1.666	1.581	0	0	*3.162
--	-------	-------	---	---	--------

قيمة (ت) الجدولية (1.746) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول (16) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي حيث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (17) قيمة تأثير البرنامج "إيتا²" ونسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن = (9)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		معامل إيتا ²	نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±		
سرعة الاداء	4.555	0.726	6.111	0.6	0.9	34.16%
القوة المميزة بالسرعة	12.792	0.441	9.386	0.507	0.9	26.62%
الرشاقة	12.875	0.399	9.386	0.534	0.9	27.09%
القوة العضلية الهيكلية	99.111	4.567	108.33	5.408	0.9	9.3%
	101.56	3.468	111	2.645	0.9	9.29%
	116.89	3.855	128.78	3.767	0.9	10.17%
	95	4.769	106	3.64	0.9	11.57%
المرونة	29.222	1.855	26.111	1.763	0.9	10.64%
	34.444	1.589	37.777	1.481	0.9	9.67%

تشير نتائج جدول (17) إلى أن قيمة (إيتا²) تعدت (0.5) مما يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية و نسبة التحسن تراوحت بين (9.29% ، 34.16%) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية في اتجاه القياس البعدي.

جدول (18) قيمة تأثير البرنامج "إيتا²" ونسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي ن = (9)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		معامل إيتا ²	نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±		
النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)	4.888	0.781	8.222	0.44	0.9	68%
أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة	0.444	0.881	4.444	0.881	0.89	90%
أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة	0	0	1.666	1.581	0.55	---

تشير نتائج جدول (18) إلى أن قيمة (إيتا²) تعدت (0.5) مما يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح

على

مستوى الأداء الهجومي للمجموعة التجريبية و نسبة التحسن تراوحت بين (68% ، 900%) بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي في اتجاه القياس البعدي ما عدا نسبة التحسن لمتغير أداء ثلاث مهارات متتالية حيث أن المجموعة التجريبية لم تحصل على أى درجات في القياس القبلي ولكن بعد تطبيق البرنامج تحققت درجات في القياس البعدي.

التقدير لمعامل ايتا2

(من صفر إلى أقل من 0.3 = تأثير ضعيف)

(من 0.3 إلى أقل من 0.5 = تأثير متوسط)

(من 0.5 إلى واحد صحيح = تأثير قوي)

جدول (19) نسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن = (9)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±	
سرعة الاداء	4.555	0.726	5.333	0.5	17.08%
القوة المميزة بالسرعة	12.744	0.384	11.788	0.397	7.5%
الرشاقة	13.111	0.358	12.37	0.478	5.65%
القوة العضلية	98.333	7.297	100.78	6.851	2.48%
	100.11	4.833	101.65	3.94	1.53%
	119.33	6	122.56	5.768	2.7%
	97.111	6.753	99.777	6.476	2.74%
المرونة	29.555	1.589	28.333	1.658	4.13%
	35.555	1.509	36.444	1.424	2.5%

تشير نتائج جدول (19) إلى أن نسبة التحسن تراوحت بين (1.53% ، 17.08%) بين القياس

(القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية في اتجاه القياس البعدي.

جدول (20) نسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الهجومي ن = (9)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±	
النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)	4.444	0.726	5.333	0.707	20%
أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة	0.444	0.881	1.111	1.054	150%
أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة	0	0	0	0	---

تشير نتائج جدول (20) إلى أن نسبة التحسن تراوحت بين (20% ، 150%) بين القياس

(القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الهجومي في اتجاه القياس البعدي ما عدا نسبة التحسن

لمتغير أداء ثلاث مهارات متتالية حيث أن المجموعة الضابطة لم تحصل على أى درجات في القياس القبلي

والبعدي.

ثانيا

مناقشة النتائج

في ضوء العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار أهداف وفروض البحث واسترشاداً بنتائج الدراسات السابقة وما ورد بالمراجع العلمية يبدأ الباحث بمناقشة تلك النتائج فيما يلي:

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية في اختبارات سرعة الاداء، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة يسرى، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، المرونة الأفقية، المرونة الرأسية وان هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (8.854)، (23.758)، (20.421)، (17.696)، (11.787)، (24.547)، (19.9)، (28)، (14.142)، على التوالي كما يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجومي [النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)، أداء مهاريتين متتاليتين خلال المباراة، أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة] وأن هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (14.142)، (8.485)، (3.163) على التوالي وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي كانت (1.86) عند درجة حرية (8) مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي.

كما يتضح من جدول (17)، (18) أن قيمة معامل "إيتا2" قوة تأثير البرنامج كانت أكبر من (0.5) مما يدل ذلك على أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام (التمرينات المركبة والمتراطة سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارية والتدريبات الخاصة الفردية والزوجية والتدريبات التنافسية والتدريب على الشواخص مختلفة الأوزان ومع لاعبين مختلفة الأوزان وعلى المباريات التنافسية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهارى وفي نفس المسار الحركي) وله قوة تأثير كبيرة وأن التدريبات الموضوعية من قبل الباحث كانت ذات فاعلية على تنمية وتطوير القدرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي والذي راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية، مما كان له الأثر الكبير على تلك المتغيرات.

وهذا ما يؤكد مسعد علي محمود ومحمد الروبي وحسن محفوظ (1998م) على ضرورة امتلاك اللاعب لمجموعة من المهارات الحركية والخطوية المركبة لسهولة اتخاذ القرار المناسب امام المنافس، نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة خلال الصراع. (41: 103، 104)

حيث يذكر محمد عشاوى (2003) (34)، علاء قناوي (1996) (27) لكى يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفاعلية فى المباريات فإن ذلك يتطلب اعدادا خاصا يتضمن الجانب البدنى مرتبطا بالجانب المهارى. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه مسعد علي محمود (2003) على أن يجب على اللاعب التعود على أسلوب المصارعة المركبة أو ما يسمى بسلسلة المصارعة حيث تكون لديه القدرة على ربط هذه الحركات والتغير من حركة إلى أخرى بسرعة وتوقيت سليم فالمصارع الذى يجيد أكثر من ثلاث حركات فى

وضع الصراع من أعلى ومثلها في وضع الصراع من أسفل وتكون لديه القدرة على الربط بين هذه الحركات فإنه يصعب هزيمته. (40: 330)

ويقدم هذه النتائج نسبة التحسن حيث تشير نتائج جدول (17)، (18) إلى نسبة التحسن بين القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن في سرعة الاداء (34.16%)، القوة المميزة بالسرعة (26.62%)، الرشاقة (27.09%)، قوة القبضة اليمنى (9.3%)، قوة القبضة يسرى (9.29%)، قوة عضلات الرجلين (10.17%)، قوة عضلات الظهر (11.57%)، المرونة الأفقية (10.64%)، المرونة الرأسية (9.67%) ومستوى الأداء الهجومي [النقاط المستحقة (نتيجة المباراة) (68%)، أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة (900%)، أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة (لم تظهر نتيجة) وذلك لأنه لم تحصل على أى درجات فى متوسط القياس القبلي (0) ولكن بعد تطبيق البرنامج تحققت درجات فى متوسط القياس البعدي (10666)] مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي وهذا يدل على أن المتغيرات البدنية قيد البحث والتي تم تنميتها من خلال البرنامج التدريبي المقترح هي الأكثر تأثيرا فى تطوير المهارات المركبة وتطوير مستوى الأداء الهجومي وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من محمد فتحى نصار (2017)(47) بلال مرسى وتوت (2015)(11)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014)(21)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014)(22)، أحمد محمد حسين (2012)(4)، عمر أحمد علي محمد (2011)(31)، محمد إبراهيم جاد (2008)(33)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2007)(23)، طاهر كمال عبد الله (2006)(18)، محمد عقل عبد المقصود (2005)(39)، محمد حامد شداد (2003)(35)، شرين يوسف (2001م)(16)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2000)(24).

يتضح من جدول (13)، (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية في اختبارات سرعة الاداء، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة يسرى، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، المرونة الأفقية، المرونة الرأسية وان هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (5.292)، (7.126)، (11.584)، (8.315)، (3.833)، (14.5)، (11.314)، (8.315)، (4.438) على التوالي كما يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الهجومي [النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)، أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة] وهى (4.438)، (2) على التوالي أما [أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة] حيث أن المجموعة الضابطة لم تحصل على أية درجات فى القياسين القبلي والبعدي وذلك لأن البرنامج التقليدي لم يهتم بالتدريب على الجمل الحركية لأكثر من مهارتين وذلك ما ظهر فى القياسين القبلي والبعدي وان هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي كانت (1.86) عند درجة حرية

(8) مما يدل على أن البرنامج التدريبي التقليدي قد أثر على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي ما عدا [أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة].

كما يتضح من جدول (19)، (20) أن نسبة التحسن في القياسيين (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن في سرعة الاداء (17.08%)، القوة المميزة بالسرعة (7.5%)، الرشاقة (5.65%)، قوة القبضة اليمنى (2.48%)، قوة القبضة يسرى (1.53%)، قوة عضلات الرجلين (2.7%)، قوة عضلات الظهر (2.74%)، المرونة الأفقية (4.13%)، المرونة الرأسية (2.5%) ومستوى الأداء الهجومي [النقاط المستحقة (نتيجة المباراة) (20%)، أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة (150%)، أما أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة حيث أن المجموعة الضابطة لم تحصل على أية درجات في القياسين القبلي والبعدي وذلك لأن البرنامج التدريبي التقليدي لم يهتم بالتدريب على الجمل الحركية لأكثر من مهارتين وذلك ما ظهر في القياسين القبلي والبعدي مما يدل على أن البرنامج التقليدي قد أدى إلى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي ما عدا أداء ثلاث مهارات متتالية.

ويعزو الباحث هذه الفروق وهذا التقدم إلى أن البرنامج التقليدي قد أدى إلى التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة وذلك لانتظام اللاعبين والتزامهم في التدريب وتكرار اداء المهارات والذي أدى بدوره إلى الارتقاء بالمتغيرات قيد البحث وانتقال أثر التدريب حيث يذكر عادل عبد البصير (1999) أن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل. (19: 72)

ويؤكد James ,P,M, (1996) حيث يشير إلى أن التدريب المنتظم يساعد الأعضاء الداخلية على التكيف مع أي عمل جديد مما يؤدي إلى ارتفاع مقدرة اللاعب الوظيفية. (45: 85)

ويتضح من الجدول (15)، (16) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية في اختبارات سرعة الاداء، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة يسرى، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، المرونة الأفقية، المرونة الرأسية وهي (2.985)، (11.174)، (12.481)، (2.597)، (5.97)، (2.709)، (2.513)، (2.754)، (1.947) ومستوى الأداء الهجومي [النقاط المستحقة (نتيجة المباراة)، أداء مهارتين متتاليتين خلال المباراة، أداء ثلاث مهارات متتالية خلال المباراة] (10.4)، (7.276)، (3.162) وان هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي كانت (1.746) عند درجة حرية (16) مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومي.

ويدعم هذه النتائج نسبة التحسن حيث تشير نتائج جدول (17)، (18)، (19)، (20) إلى الفرق بين نسبة التحسن التي حدثت في المستوى بين البرنامج المقترح والبرنامج التقليدي .

ويرى الباحث أن هذه الفروق ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التدريبي

المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث والذي يحتوي على تدريبات خاصة فردية وزوجية لتنمية هذه العناصر والتمرينات المركبة والمتراصة سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارية والتدريبات الخاصة الفردية والزوجية والتدريبات التنافسية والتدريب على الشواخص مختلفة الأوزان ومع لاعبين مختلفة الأوزان وعلى المباريات التنافسية والتي تتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي والتدريبات الخاصة بتنمية سرعة الأداء للمهارات عن طريق أداء المهارة بأقصى سرعة وبعد الاستماع لمثير وتكون فترة الدوام قصيرة مع التدريب على السرعة الحركية للمهارات باستخدام تدريبات المقاومة، فالتدريبات المهارية المركبة وما تتميز به من القوة والسرعة والرشاقة أثناء الأداء سواء كان ذلك بمقاومة الزميل او دونها تجعل المصارع دائما جاد في الأداء لمحاولة نجاح الجملة المركبة والذي ساعد علي تحسين اللياقة البدنية للاعبين، كما تؤكد هذه النتائج أيضا بصورة غير مباشرة على صحة وتشكيل الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي المستخدم وفقا لأسلوب العمل العضلي بالإضافة إلى سلامة اختيار التدريبات المستخدمة والاهتمام بصحة وسرعة أدائها حيث يؤكد محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (2000) أن تنمية واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية القدرات البدنية الضرورية المرتبطة بتلك المهارات. (36: 80)

حيث تتفق تلك النتائج مع على السعيد ربحان نقلا عن جيرمان وهانلى (1994)(30) أن المصارع يحتاج إلى مستويات مرتفعة من القوة العضلية حتى يتمكن من أداء المهارات على نحو ملائم وكفاءة عالية. ويؤكد عصام عبد الخالق (2003) إلى أن اتقان الأداء المهارى يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الخاصة. (26: 171)

ويذكر أيضا على السعيد ربحان (2006) أنه يفضل إعطاء تمرينات تعمل فى نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات. (29: 146)

وتتفق تلك النتائج مع ما اشارت إليه الدراسات السابقة محمد فتحى نصار (2017)(47) بلال مرسى وتوت (2015)(11)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014)(21)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014)(22)، أحمد محمد حسين (2012)(4)، عمر أحمد علي محمد (2011)(31)، محمد إبراهيم جاد (2008)(33)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2007)(23)، طاهر كمال عبد الله (2006)(18)، محمد عقل عبد المقصود (2005)(39)، محمد حامد شداد (2003)(35)، شرين يوسف (2001م)(16)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (2000)(24).

وهذا ما يتفق مع مبدأ الخصوصية فى التدريب وكذلك مراعاة الفروق الفردية لكل لاعب حيث يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2005م) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم القدرات فى هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة وبذلك تتحقق

فروض البحث.(25: 188)

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم , ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

1- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على المتغيرات البدنية المؤثرة في أداء المهارات المركبة لدى المجموعة التجريبية وهي (سرعة الاداء، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة يسرى، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، المرونة الأفقية، المرونة الرأسية).

2- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على رفع مستوى الأداء الهجومي (النقاط المستحقة والمتمثل في نتيجة المباراة، أداء المهارات بشكل مركب ومتتالي ومترابط) لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات

في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات , وما أسفرت عنه من نتائج , يوصي الباحث بالآتي :

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لرفع مستوى الأداء الهجومي للاعبى المصارعة الحرة.
- 2- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لرفع مستوى سرعة الأداء للاعبى المصارعة الحرة.
- 3- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع المهارات الأخرى.
- 4- ضرورة تصميم برامج مشابهه للمراحل السنوية المختلفة.
- 5- الاهتمام بالتدريب التنافسى خلال الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية خلال الخطة التدريبية.
- 6- ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات الحركية المركبة في مراحل سنوية مبكرة حتى يكتسبها الناشئ وتثرى فكره.
- 7- يراعى التدرج في التدريب على الأداءات المهارية المركبة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن المعلوم الى المجهول.
- 8- الاهتمام بصقل المدربين من خلال دورات تدريبية، وتعريف المدرب علي الأساليب التدريبية الحديثة.

المراجع

- 1 أبو العلا عبد الفتاح (2003م): فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
أحمد نصر الدين
- 2 أحمد حلمى سعد (2005م): فاعلية الإيقاع الحيوى وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى زغلول الأداء فى رياضة المصارعة, رسالة ماجستير, جامعة بنها.
- 3 أحمد عبد الحميد (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.

- 4 أحمد محمد حسين (2012): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 5 أسامة حسنى (2001): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارع بين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 6 السيد عبد المقصود (1994): نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7 السيد عبد المقصود (1992): تدريب و فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
- 8 أمر الله أحمد البساطي (1998): قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 9 أيمن مسلم سليمان (2015): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين الأداءات المهارية المركبة للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- 10 بلال مرسى وتوت (2015): تنمية سرعة أداء مهارات السقوط على الرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومى للمصارعين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- 11 بلال مرسي وتوت (2009) القدرات التوافقية وتأثيرها علي الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية من وضع الالتحام القانوني" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 12 بهاء الدين ابراهيم سلامة (2009): فسيولوجيا الجهد البدني الطبعة الاولى، دار الفكر العربي القاهرة.
- 13 بيتر ج . ل تومسون (1996م): المدخل إلى نظريات التدريب، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة .
- 14 جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ (1996) علم الحركة، ج ٢، ط٦، دار المعارف.
- 15 شريف محمد العوضي ، محمد لبيب (2004م): قواعد الهجوم "كوميتيه"، دار المعارف، القاهرة.

- 16 شرين احمد يوسف (2001م): تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة", رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- 17 صالح مصطفى عمارة (2012م): برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 18 طاهر كمال عبد الله (2006م): تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ببورسعيد.
- 19 عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20 عبد الباسط محمد عبدالحليم، اشرف عثمان عبد المطلب (2011): تأثير برنامج تعليمي لاكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ابو قير، جامعة الاسكندرية.
- 21 عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014): تصميم جملة مهارية مقترحة لقياس مستوى الأداء المهارى لبراعم الجودو تحت (11) سنة، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 22 عبد الحليم محمد عبد الحليم (2014): تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئي الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 23 عبدالحليم محمد عبدالحليم (2007): تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو، بحث منشور مجلة العلوم البدنية الرياضة العدد العاشر المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 24 عبد الحليم محمد عبد الحليم (2000): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

- 25 عبد العزيز النمر، (2005م): القوة العضلية تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، ناريمان الخطيب الساندة للكتاب الرياضى، الجيزة.
- 26 عصام عبد الخالق (2003م): التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات، ط11، دار المعارف، الأسكندرية.
- 27 علاء محمد قناوى (2002): المصارعة بين النظرية والتطبيق، المركز العربى للنشر، القاهرة.
- 28 علاء محمد قناوى (1996): تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- 29 على السعيد ريحان (2006): الموسوعة العلمية للمصارعين، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، القاهرة
- 30 على السعيد ريحان (1994): تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 31 عمر أحمد علي (2011): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم" المجلة العلمية كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 32 عمرو محمد مصطفى (1998): دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 33 محمد إبراهيم جاد الحق (2008): تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين مستوى الاداء المهارى الهجومي للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 34 محمد السيد ع شماوى (2003): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للثقوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 35 محمد حامد شداد (2003): تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (جملة مركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد 2، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 36 محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

- 37 محمد رضا الروبي (2005): مبادئ تدريب المصارعة الحرة، الأداء الفني للحركات، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
- 38 محمد شوقي كشك، (2000): أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية
أمر الله أحمد
البساطى
- 39 محمد عقل عبد المقصود (2005م): تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- 40 مسعد على محمود (2003): موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة، تعليم-تدريب-إدارة-تحكيم، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة.
- 41 مسعد علي محمود، محمد رضا الروبي، حسن عبد السلام محفوظ (1998م): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 42 مسعد على محمود (١٩٩٧) : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرة للهواة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- 43 نبيل حسنى الشوربجي (2000): تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 44 وجيه أحمد شمندى (١٩٩٥): أثر الارتقظ بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب على فعالية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية"الرياضة في تحديات القرن الحادي والعشرون" كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
- 45 James ,P,M,. (1996): Soccer skills for in dividual getting and team play, Engle wood cliffs, New York, Jersey.

- 46 **Kasa,j** (1997): Relation ship of motor Abilities and motor skills in sport game,faculty of physical education and sports comenius university Bratislave slovakia.
- 47 **Mohammed Fathi Nassar** (2017):The effect of the use of motor skills composite according to energy production systems on some functional, physical variables, and effective performance skills for junior wrestlers, International Journal of Sport (Science & Arts) IJSSA, Faculty of Physical Education for Girls in gezira