

”تأثير تدريبات نوعية للهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية لناشئ المصارعة الحرة الهواة”

أ.م.د/ مسعد حسن هديت
أستاذ مساعد تدريب بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

أ.د/ على السعيد ريجان
أستاذ تدريب المصارعة بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

الباحث / أحمد البيلى أحمد الصبري
معلم تربية رياضية بإدارة بيلا التعليمية

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية للهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية لناشئ المصارعة الحرة الهواة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، و تم إجراء الدراسة على عينة من المصارعين من ١٥ : ١٧ سنة من لاعبي المصارعة الحرة من مركز شباب بيلا الرياضى وعددهم ٢٠ مصارع، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما ١٠ مصارعين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية (القوة العضلية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة، المرونة) لصالح المجموعة التجريبية.

أهم الاستنتاجات:

التدريبات النوعية للهجوم المضاد أثرت بدرجة معنوية على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين.

أهم التوصيات:

الاستفادة من نتائج البحث فى تصميم البرامج التدريبية للعينات المماثلة.

المقدمة ومشكلة البحث:

للمصارعين، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة في الحركة. (١٩ : ٢٣٤)

وتشير المنظمة الأمريكية للبرامج التربوية والرياضية إلى أنه أثناء الهجوم المضاد يستخدم المصارع كل ما يحاول أن يؤديه الخصم تجاهه وأن يحوله إلى ميزة يستفيد منها، وهذا يعنى استخدام الحركة التي يؤديها الخصم أثناء عملية الهجوم ويجب عليه أن يخل بآتزان المهاجم أولاً ثم يصنع هجوم مضاد عند تراجع الخصم من هجمة فاشلة والتي يكون فيها الخصم أحياناً غير قادر على الأداء الدفاعي بشكل جيد. (٢١ : ١٠٦)

ويرى الباحث إن التدريبات النوعية لمهارات الهجوم المضاد تعتبر من المتطلبات الهامة للمصارعين في هذه المرحلة وقد يكون لتنميتها المردود الإيجابي على تحسين الجانب البدني وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي ومن ثم اختصار الزمن الكلى للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية ولذلك فإن تناول التدريبات النوعية للهجوم المضاد بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين وتطوير المستويات البدنية والمهارية بشكل كبير .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية للهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية لناشئ المصارعة الحرة الهواة .

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 والخطئية وذلك في ظل تعديلات بعض مواد القانون. (١ : ١٥٣)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الأعداد البدني والأعداد (الفنى - الخطئي) نظراً لطبيعة الأداء الذى يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغى تنفيذها فى الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر فى مستوى الجسم طبقاً لمواقف الصراع ما بين المستوى العالى والمتوسط والمنخفض. (١٦ : ٤)

ويرى على السعيد ربحان (٢٠٠٦م) إلى انه نظراً لتقارب المستوى البدني والمهاري والخططي في مستويات القمة للمصارعين، لذلك يجب زيادة الاهتمام بالصراع من أعلى، وكذلك يجب على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة حيث أن المصارع عن طريقها يكون قادر على التصرف في مواقف اللعب المختلفة. (١١ : ٣١٠)

ويشير والتر غاين (١٩٨١م) إلى أن تدريب المصارعين يركز على تعلم وصقل وتثبيت المهارات التكنيكية لان تطبيق التكنيك فى المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الاساسى الذى تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارع. (٢٠ : ٥)

ويذكر مسعد محمود (٢٠٠٣م) ان التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة فى تحسين الأداء المهارى

فروض البحث:

الحركات الدفاعية: *Defensive Skills*

هي حركات مهارية يقوم بها المصارع الواقع عليه الهجوم بهدف منع المنافس من تسجيل النقاط. (٢٢):
(١٩)

الحركات الهجومية: *Attack Skills*

هي كافة الطرق والوسائل التي يقوم بها المصارع من مهارة وخداع والمنافس لكي يتحقق له الفوز في المباراة. (٢٣)

الهجوم المضاد: *Counterattack*

هو قدرة المصارع على أداء حركة هجومية بعد أداء حركة دفاعية ناجحة أو لحظة أداء المنافس لحركة هجومية مضادة بشرط أن تنفذ بقوة وسرعة عالية قبل أداء المنافس لحركته الهجومية. (١٧: ٥)

التدريبات النوعية: *Specific exercises*

هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في نفس المسار الحركي (٣ : ٩) .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لناشئ المصارعة الحرة الهواة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لناشئ المصارعة الحرة الهواة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين للمجموعتين "التجريبية والضابطة" في بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، المرونة) لناشئ المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- المصارعة الحرة للهواة *Freestyle Wrestling* :

نمط من أنماط مصارعة الهواة التي يسمح فيها بتطبيق المسكات الفنية والحركات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين بصفة أساسية بهدف السيطرة أو إحراز النقاط الفنية أو لمس الكتفين، وغير مسموح فيها بالخشونة أو المسك عكس المفصل. (٥ : ٨)

الدراسات المرتبطة:

جدول (١)

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج التي تفيد الدراسة الحالية
١	فرج عبد الرزاق فرج ١٩٩٣ (ماجستير) (١٢)	مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواة.	معرفة القدرات البدنية المميزة للاعبى كل نوع من أنواع المصارعة	المنهج الوصفى	٦٠ لاعب من أعضاء الفريق القومى	تفوق لاعبى المصارعة الحرة فى متغيرات التحمل العضلى العام والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى و التحمل العضلى للذراعين وبعض قياسات سرعة رد الفعل. - تفوق لاعبى المصارعة الرومانية فى متغير التحمل العضلى البطن.
٢	محمد رضا الروبى ١٩٩٨ بحث منشور (١٣)	دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى فعالية الأداء لبعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة.	التعرف على بعض الصفات البدنية المساهمة فى فعالية بعض حركات السقوط على الرجلين.	الوصفى المسحى	٤٣ مصارع	أسفرت النتائج عن مساهمة عناصر تحمل القوة المقامة باستخدام الأثقال (الطنع على الرجلين، النظر، مد الرجلين من الأفعاء بالماكينه) على مستوى وفعالية الأداء، ومساهمة تحمل القوة الخاص بالسقوط على الرجلين فى أزمة أداء المهارة المنفذة.

تابع جدول (١)

٣	السيد صديق عوض ٢٠٠٢ (ماجستير) (٦)	تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتي السقوط على الرجلين ومقنص الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة	التعرف على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تعلم مهارتي السقوط على الرجلين ومقنص الرجلين مع الدوران	المنهج التجريبي	٤٥ مصارعا	البرنامج المقترح أُنشِرَ إيجابياً على مستوى أداء المصارعين في مهارتي قيد البحث ومكونات اللياقة البدنية الخاصة
٤	السيد المحمدي قنديل ٢٠٠٣ (ماجستير) (٤)	دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية - الحرة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين	التعرف على تأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية - الحرة والنوعين معاً على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين	المنهج التجريبي	٣٠ مصارعا	وكان من أهم نتائجها أن التدريبات المهارية الخاصة بالمصارعة الحرة كان لها أكبر الأثر في تنمية بعض مكونات اللياقة البدني
٥	مسعد حسن هدية، السيد المحمدي (بحث علمي) (٢٠٠٨) (١٧)	تأثير بعض تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للمصارعين	التعرف على تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فعالية الأداء المهارى للاعب المصارعة الرومانية.	المنهج التجريبي	٣٠ مصارع	وكان من أهم نتائجها أن تدريبات الهجوم المضاد أثرت إيجابياً على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

طرق وإجراءات البحث:

منهاج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة المصارعة الحرة بمحافظة كفر الشيخ للمرحلة العمرية من (١٥ - ١٧) سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصرى للمصارعة حتى الموسم الرياضى ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م .

وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شباب بيلا من (١٥ - ١٧) سنة وبلغ عددهم (٢٣) مصارع، وقد تم استبعاد (٣) مصارعين من إجمالي حجم العينة الأساسية لعدم الانتظام ، ليصل بذلك إجمالي حجم عينة البحث الأساسية (٢٠) مصارع ، ثم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١٠) مصارعين ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث والأخرى ضابطة عددها (١٠) مصارعين ويطبق عليهم البرنامج المتبع بمركز الشباب .

كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم عددهم (١٠) مصارعين مقيدون بمركز شباب بيلا.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بدراسة مسحية للبحوث والدراسات السابقة وكذلك المراجع العلمية لتحديد الأدوات والاختبارات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية.

الاختبارات البدنية : (مرفق رقم ٢)

- اختبار قوة العضلات المادة الرجلين (ديناموميتر) اختبار رقم (٢).
- اختبار قوة عضلات الظهر (ديناموميتر) اختبار رقم (٣).
- اختبار قوة القبضة (بالمانوميتر) اختبار رقم (١).
- اختبار أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات. اختبار رقم (٤).
- اختبار أداء مهارة الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح. اختبار رقم (٥).
- اختبار انبطاح من الوقوف ١٠ ث/ اختبار رقم (٦).
- اختبار المسافة الأفقية للقبضة. اختبار رقم (٧).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (٣) دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٥/١٢/١ م إلى ٢٠١٥/١٢/١١ م وذلك على عينة استطلاعية مختارة

من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتي :-

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٥/١٢/١١ م إلى ٢٠١٥/١٢/١١ م بهدف :

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التى سيتم فيها تطبيق التجربة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس .

- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التى تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التى يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات .

- سلامة تنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة .

نتائج الدراسة

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٥/١٢/٣ م إلى ٢٠١٥/١٢/٥ م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (١٠) مصارع بهدف .

- تجربة التدريبات الخاصة المقترحة قيد البحث ومدى معرفة مناسبتها للمرحلة العمرية من (١٥ - ١٧) سنة قيد البحث .

- تقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لمحتوى برنامج التدريبات الخاصة.

- اكتشاف نواحي الضعف والقصور التى قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج .

نتائج الدراسة

- تم التأكد من أن التدريبات الخاصة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية من (١٥ - ١٧) سنة ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة من التدريبات الخاصة المقترحة دون أي صعوبات مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية وتم تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية للتدريبات بالنسبة للبرنامج التدريبي مرفق رقم (٣) .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٥/١٢/٦ م إلى ٢٠١٥/١٢/١١ م

- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

المعاملات العلمية للاختبار:

صدق الإختبارات Vests validity :

يشير "صبرى قطب" ١٩٩٧م" نقلا عن بارو وآخرون *Barrow et al* و صبحى حسانين ١٩٩٥م

ومقارنتها بقياسات مجموعة لاعبين آخرين أقل تميزاً وبلغ عددهم (١٠) لاعبين والمختارة أيضاً من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ ٢٠١٥/١٢/١ م : م ٢٠١٥/١٢/٢ م، كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

إلى أن الإختبار الصادق هو الذى ينجح فى قياس ما وضع من أجله. (٧: ١٨٣) (١٤ : ٧٦)
تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة (صدق التمايز) حيث تم أخذ قياسات لمجموعة مميزة من لاعبي المصارعة للمرحلة السنوية من (١٥ - ١٧) سنة ،

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى المتغيرات البدنية ن=١٠ ن=٢ = ١٠

قيمة ت	مجموعة غير المميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المعاجات الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
٣,٤٨١	٨,٥٤	٥٢,٥٠	٩,٩٢	٨٧	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	القوة
٠,٠٥٣	٤,٦٧	٦٣,٨٣	١٣,٣٦	٦٤,١٧	كجم	قوة العضلات المادة للظهر	القوى الثابتة
٧,٩٧٧	٣,٦٠	٢٩,٥٢	٣,٢٥	٤٣,٠٥	كجم	قوة القبضة المفضلة	
٣,٢٦٢	١,١١	٥,٦٧	٢,٠٠	٩,٠٠	(ث)	أداء مهارة الكوبرى 3 مرات	قوة مميزة بالسرعة
٣,٥٣٦	٠,٧٥	٢,٦٧	٠,٧٥	٤,٣٣	(ث)	أداء مهارة الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
٥,٣٩٨	٠,٥٨	٣,٠٠	٠,٦٩	٥,١٧	(ث)	انبطاح من الوقوف (١٠) ث	الرشاقة
٣,٢٩٧-	٧,٠٦	٥٢,١٧	٦,٨٥	٣٧,٦٧	(سم)	المسافة الأفقية للكوبرى	مرونة

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

والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه (١٤ : ١٩٣) لإيجاد معامل ثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم أعاد تطبيق هذه الاختبارات بفارق زمنى ٣٠ دقيقة من القياس على عينة قوامها (١٠) لاعبين، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج هذه الاختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى كما هو موضح بالجدول رقم (٣) .

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $٠,٠٥$ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

ثبات الاختبارات: Tests Reliability

يشير "صباحى حسانين ١٩٩٥م أن الثبات يعنى أن يكون الاختبار على درجة من الدقة والإتقان والاتساق

جدول رقم (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
٠,٦٧٥	٨,٠١	٨٠,٨٣	٨,٧٦	٨٠,٣٣	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	القوة القصوى الثابتة
٠,٩٠٢	١٠,٢١	٦٥,٨٣	١٣,٠٤	٧٠,٠٠	كجم	قوة العضلات المادة للظهر	
٠,٦٩٠	٢,٨٦	٤٣,٥٢	٣,٧٩	٤٣,٤٧	كجم	قوة القبضة المفضلة	
٠,٦٨٦	١,١٧	٩,١٧	٢,١٦	٩,٣٣	(ث)	أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٠,٧٦٥	٠,٧٥	٤,١٧	٠,٧٥	٤,١٧	(ث)	أداء مهارة الكوبرى عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
٠,٨١٢	١,٢٦	٥,٠٠	١,١٧	٤,٨٣	(ث)	انبطاح من الوقوف (١٠) ث	الرشاقة
٠,٨٦٨	٤,٦٢	٤٣,١٧	٥,٥٩	٣٤,٠٠	(سم)	المسافة الأفقية للكوبرى	مرونة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦

- تخطيط برنامج التدريب لتنمية جميع مكونات اللياقة البدنية
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج ويمكن تصنيفها كالآتي.

- تمرينات للإحماء والإطالة.

- تمرينات اللياقة البدنية الخاصة.

- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني لمهارات الهجوم المضاد. (مرفق رقم ٤)

- تمرينات للتهندة والاسترخاء.

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني لمركز شباب بيلا على أفراد المجموعتين (التجريبية - والضابطة) ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى والخطى (المتغير المستقل) قيد البحث ، حيث يطبق هذا الجزء على أفراد المجموعة

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تحديد واختيار محتوى البرنامج التدريبي بناءً على تحليل البرامج التدريبية والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات السابقة.

أسس بناء البرنامج التدريبي :

- تطوير وتحسين مستوى الأداء الفني لحركات الهجوم المضاد قيد البحث.
- تصميم البرنامج فى ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للاعبين

- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- يؤدي التدريب من أربع مرات في الأسبوع
- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي . (٨٤ : ٢١٠-٢٠٩)، (٤٩ : ٥٧)

القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية في الفترة من ٢٥-٣٠/١٢/٢٠١٥م على (٢٠) لاعب مصارعة من سن ١٥- ١٧ سنة من مركز شباب بيلا الرياضي.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج التدريب المقترح في الفترة من ١/١ إلى ٢/٤/٢٠١٦، لمدة (١٢) أسبوع، ويتكون من ٤٨ وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً استغرق زمن الوحدة التدريبية من ٩٠-١٢٠ دقيقة مرفق رقم (٥)

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الخميس الموافق ٤ - ١٠ / ٥ / ٢٠١٦م، مع مراعاة نفس الاشتراطات التي تمت في القياس القبلي.

- التجريبية من خلال البرنامج المقترح وتحت إشراف الباحث ، بينما يطبق على أفراد المجموعة الضابطة محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني بجميع محتوياته (بدني - مهاري - خططي)
- 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 ٥٠ - ٧٠ % والشهر الثاني من ٦٠ - ٨٠ % والشهر الثالث من ٧٠ - ٩٠ % من أقصى تكرار يستطيع اللاعب أدائه بالنسبة للمجموعة التجريبية.

• قسم الباحث الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى "مرحلة التأسيس" : ومدتها (٣) أسابيع.
- المرحلة الثانية "مرحلة الإعداد الخاص" : ومدتها (٥) أسابيع.
- المرحلة الثالثة "مرحلة المنافسات" : ومدتها (٤) أسابيع.

• مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب

- تطبيق مبدأ رفع الحمل لكونه مفتاح النجاح للبرنامج
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

• بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.

المعالجات الإحصائية:

- معامل الالتواء.
- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- الوسيط.
- اختبار (ت).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:-

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س			
٣,٤٩١-	٤,٢٩٥	٣٦,٧٦	٩٧,٤٠	٣٨,٢٨	٩٤,٠٠	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	القوة القصوى الثابتة
٣,٢٩٨	٦,٧٠٨	٢٠,٥٧	٧٥,٨٠	٢٠,٤٩	٧٣,٣٠	كجم	قوة العضلات المادة للظهر	
٢,٥٩٢	٤,٩٦٥	٩,٩٩	٤٣,٦٠	١٠,١٥	٤٢,٤٧	كجم	قوة القبضة المفضلة	
٦,٣٨٣	٧,٧٧٤	١,٤٣	٩,٤٠	١,٦٩	٨,٨٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٧,٨٩٥	٢,٤٤٩	٠,٦٣	٣,٨٠	٠,٥٣	٣,٤٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
٥,٨٨٢	٢,٦٨٩	٠,٨٨	٥,١٠	٠,٩٢	٤,٨٠	(ث)	انبطاح من الوقوف (١٠) ث	الرشاقة
٤,١٥٦	٧,٢٣٦	٤,٠١	٣٨,٥٠	٤,١٨	٣٦,٩٠	(سم)	المسافة الأفقية للقبلة	مرونة

البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المجموعة التجريبية

في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س			
٩٥,٠٧٣	٢٩,٠٠٠	١٨,١٦	٩٦,٢٠	١٧,٢٦	٨١,٧٠	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	القوة القصوى الثابتة
١٥,٧٣٧	٤٢,٣٣٣	١٤,١٣	٨٠,٧٠	١٤,٣٨	٨٦,٠٠	كجم	قوة العضلات المادة للظهر	
١٠,٣٤٨	٣٢,٩٤١	٢,٩٤	٤٨,٠٣	٣,٠١	٤٣,٠٦	كجم	قوة القبضة المفضلة	
٤٧,٥٤١	١٧,٦٧٦	٢,٢٣	٦,١٠	٢,٠٥	٩,٠٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٣٠,٧٦٩	١٠,٨٥٤	٠,٨٥	٦,٥٠	٠,٨٥	٤,٥٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
٣٦,٢٥٠	٢٩,١٠٠	٠,٩٤	٨,٠٠	٠,٩٩	٥,١٠	(ث)	انبطاح من الوقوف (١٠) ث	الرشاقة
١٥,٦٩٢	٥١,٠٠٠	٧,٩٩	٣٢,٥٠	٧,٨٨	٣٧,٦٠	(سم)	المسافة الأفقية للقبضة	مرونة

البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح من الجدول نسب التحسن لجميع المتغيرات.

قيمة (ت) الجدولية عند $٠,٠٥ = ٢,٢٦٢$ يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية الخاصة ن=١٠ ن=٢

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة لتجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س			
٢,١٠٧	٣٦,٦٧	٩٧,٤٠	١٨,١٦	٩٦,٢٠	كجم	قوة العضلات المادة الرجلين	القوة القصوى الثابتة
١,٩٢٠	٢٠,٥٧	٧٥,٨٠	١٤,١٣	٨٠,٧٠	كجم	قوة العضلات المادة للظهر	
٣,٣٠٤	٩,٩٩	٤٣,٦٠	٢,٩٤	٤٨,٠٣	كجم	قوة القبضة المفضلة	
٣,٩٧٣	١,٤٣	٩,٤٠	٢,٢٣	٦,١٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٨,٠٦٠	٠,٦٣	٣,٨٠	٠,٨٥	٦,٥٠	(ث)	أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح	سرعة رد الفعل
٧,١٢٧	٠,٨٨	٥,١٠	٠,٩٤	٨,٠٠	(ث)	انبطاح من الوقوف (١٠) ث	الرشاقة
١,٩٥٥	٤,٠١	٣٨,٥٠	٧,٩٩	٣٢,٥٠	(سم)	المسافة الأفقية للكوبري	مرونة

قيمة (ت) الجدولية عند $٠,٠٥ = ١,٧٣٤$

للمتغيرات البدنية ما بين (١٠,٣٤٨%) لمتغير قوة القبضة المفضلة و (٩٥,٧٣٧%) لمتغير قوة العضلات المادة للظهر.

ويعزى الباحث هذا التقدم الذي حدث للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية إلى التكيف العضلي العصبي للمجموعات العضلية العاملة في الأداء والتدريب المنتظم من خلال التمرينات النوعية للهجوم المضاد مع مراعاة الناحية التنظيمية للحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات راحة وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بهذه المجموعة والتي وصلت إلى (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب ويتفق ذلك مع ما ذكره على السعيد ربحان ، ومحمد مرسل حمد (١٩٩٨) (١٠)، حسن عبد السلام عبد الحفيظ (١٩٩٢) (٢)، مسعد حسن هدية (٢٠٠٤) (١٦) إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي إلى الانتظام في التدريب والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات النوعية المقترحة التي تعمل في نفس اتجاه العضلات العاملة قد حقق تحسناً معنوياً على بعض القدرات البدنية الخاصة للمصارعين.

كما يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويعزى الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ف المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٤٤٩ - ٧,٧٧٤) للمتغيرات البدنية قيد البحث وتراوحت نسبة التحسن بين (٢,٥٩٢% - ٧,٨٩٥%) مما يدل على حدوث تقدم ملحوظ في هذه المتغيرات ويرجع الباحث ذلك إلى التدريب المنتظم الذي خضعت له المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق البرنامج ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (٨)، مسعد محمود (٢٠٠٠م) (١٨)، عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) (٩) إلى التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية .

كما يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة حيث البحث وكانت قيمة (ن) المحسوبة أعلى من قيمة (ن) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد انحصرت قيمة (ن) المحسوبة ما بين (١٠,٨٥٤ - ٥١,٠٠٠) للمتغيرات البدنية وقد تراوحت نسب التحسن

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

1. ضرورة تطبيق التدريبات المهارية المقترحة للهجوم المضاد على لاعبي المصارعة الحرة من ١٥-١٧ سنة على مستوى الجمهورية.
2. ضرورة تطبيق البرنامج المقترح لتنمية حركات الهجوم المضاد على لاعبي المراحل السنوية المختلفة.
3. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم الجدية والحركية والعقلية.

4. ضرورة اهتمام المدربين بأختيار حركات الهجوم المضاد ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.

المراجع:

المراجع العربية :

1. أحمد عبد الحميد عمارة: دراسة تحليلية لبطولة الجمهورية المفتوحة للمصارعة الرومانية في ضوء أحدث تعديلات للقانون، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الأول ، العدد ٧ ، (٢٠٠٥م)

(التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة فقد احتوى البرنامج التدريبي على مجموعات تدريبية نوعية مختلفة للهجوم المضاد سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل والتي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال

ويفتح ذلك مع ما ذكره كل من حسن عبدالسلام عبدالحفيظ (١٩٩٢ م) (٢) محمد عقل عبدالمقصود حسين (٢٠٠٤ م) (١٥) في ان التدريب على الاداءات الحركية في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات يؤدي إلى تحسن بعد القدرات البدنية الخاصة للمصارعين .

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

وفي ضوء نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:

- 1- التدريبات النوعية للهجوم المضاد أثرت ايجابيا على المصارعين في المرحلة من ١٥ - ١٧ سنة قيد البحث.

- 2- ارتفاع نسبة التحسن للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي في المستوى البدني قيد البحث كان أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وقد تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (٣,٤٩١%) لمتغير قوة العضلات المادة للرجلين و (٧,٨٩٥%) لمتغير أداء مهارة الكوبري عند رؤية ضوء المصباح.

٢. حسن عبد السلام عبد الحفيظ : اثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارعة، رسالة دكتوراه مجازة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (١٩٩٢م)
٣. زكي محمد محمد حسن: التدريب المتقاطع- اتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية. (٢٠٠٤م)
٤. السيد المحمدي قنديل: "دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية - الحرة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين"، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، (٢٠٠٣م)
٥. ———: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة (دراسة مقارنة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة (٢٠٠٧م)
٦. السيد صديق عوض : "تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارتى السقوط على الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران فى المصارعة الحرة للناشئين"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق (٢٠٠٢م)
٧. صبري على قطب : "اثر برنامج مقترح للتدريب بالانثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (١٩٩٧م)
٨. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، القاهرة. (١٩٩٩م)
٩. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى - نظريات تطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية (١٩٩٢م)
١٠. علي السعيد ربحان ، محمد مرسل حمد : تأثير برنامج تمرينات مقترح على فعالية النشاط التكنيكي الدفاعى ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد ٢٩، (١٩٩٨م)
١١. علي السعيد ربحان: الموسوعة العلمية للمصارعين، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة (٢٠٠٦م)
١٢. فرج عبد الرازق فرج علي: "دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالهرم، جامعة حلوان، (١٩٩٣م)
١٣. محمد رضا الروبي: "دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى فعالية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة"، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية

١٨. مسعد علي محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع. (٢٠٠٠م)

١٩. —: موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، (٢٠٠٣م)

٢٠. والتر غاين: موضوعات مختارة من المصارعة، اشراف لوتر كامب، ترجمة يورغسلايف، د. لوتر كامب، تدقيق محمد عبده الحماحمي، المعهد العالي الألماني للتربية البدنية، بلانبرنج، مخصص للطلبة الأجانب باللغة العربية (١٩٨١م).

المراجع الأجنبية:-

1. American Sport Education Program,: coaching youth wrestling Human Kinetics , th3, 2007.

2. William A. Martell: Greco-Roman Wrestling, Human Kinetics Publishing , USA,1993.

مراجع من الشبكة العالمية للمعلومات (النييت) :

3. Forum\viewtopic.php?=68@t=837ww w.iusst.com

والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد ٢٩، (١٩٩٨م)

١٤. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٥م)

١٥. محمد عقل عبد المقصود حسين: تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠٤م)

١٦. مسعد حسن هدية: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم و الاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئي المصارعة الحرة الهواة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة، (٢٠٠٤م)

١٧. مسعد حسن هدية ، السيد المحمدي : " تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين" بحث منشور - المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ١٣ ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ديسمبر (٢٠٠٨م)

Abstract

**The Effect of quality Counterattack Drills on some variables physical
fitness for joiner freestyle wrestlers**

** Ahmed El-Bialy Ahmed El-Sabry Shadouf*

The aim of this research is the effect of quality Counterattack Drills on some variables physical fitness for joiner freestyle wrestlers, The researcher used the experimental method using the experimental design of two groups, one of which is experimental, and which is control, the sample from 15 to 17 years of age on the same 20 players wrestling from the club youth beyala sports.

They were divided into two equal groups of 10 players, the results showed that there are statistical significant differences between the experimental, and is control groups in post test in physical variables for experimental groups.

Conclusions:

The quality Counterattack Drills affected positive on some variables physical fitness for wrestling.

Recommendations:

The Important for quality Counterattack Drills during design training program for wrestling.