



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**تأثير تنمية القدرة العضلية الخاصة على بعض الأدوات المهارية
المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة**

دكتور

السيد محمد عيسى

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثامن - مارس ٢٠٠٧

تأثير تنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الأدوات المهارية

المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة

* أ.م.د/ السيد محمد عيسى

المقدمة ومشكلة البحث :

تتميز المنافسة في رياضة المصارعة بطبيعة خاصة فهي تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة تتناسب مع طبيعة الأداء والحركات الفنية المختلفة .

ويلعب الإعداد البدني العام والخاص دورا هاما وفعالا في الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين ، فيشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) إلى أن عمليات التدريب لتنمية القوة تهدف الى تنمية مختلف المكونات المرتبطة بالقوة وتنمية الصفات البدنية الأخرى بشكل متوازن . (١ : ٩٧) .

والقوة العضلية أهمية كبيرة للمصارعين حيث يؤكد مسعد علي (٢٠٠٤ م) احتياج المصارع بشدة إلى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس التي تتمثل في وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية (٢٧ : ٢٤٠) .

وتشير الحركات المركبة الى ضم حركتين أو أكثر في إطار حركي منظم ومنسق يتسم بالانسائية ، فيذكر مسعد علي (٢٠٠٤ م) أن الحركات المركبة تسمى الحركية أو السلسلة الحركية ، ويضيف أن التدريب على المصارعة باستخدام أسلوب الحركات المركبة يتطلب لياقة بدنية عالية مع إتقان عدد كبير من الحركات الفنية من أوضاع الصراع

* استاذ مساعد دكتور بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بوسعيد - جامعة قناة السويس

المختلفة بالإضافة إلى الثقة بالنفس وسرعة التفكير والتصرف بحكمة خلال المواقف المتغيرة للمصارع . (٢٧ : ٢٧٠) .

ويحتل الأداء الفني دورا هاما ومكملا لنواحي الاعداد فبدونه لا يستطيع المصارع الاستفادة من قدراته البدنية ، وعليه يتلق كل من مسعد علي (٢٠٠٤ م) ، ومحمد علاوي (١٩٩٢ م) بوجود ارتباط وثيق بين الأداء الفني والأداء الخططي فكلما كان الأداء الفني متنوعا كلما استطاع المصارع أن يستخدم وسائل تكتيكية مختلفة ، وبضيفا أن الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية (٢٧ : ٢٦٧) ، (١٥ : ٢٥٧) .

ويرى الباحث من خلال تتبعه للبطولات المحلية والدولية بالإضافة الى عملة كمدرس لرياضة المصارعة ومدرب للعديد من الفرق أن مصارعينا يفتقرون الى استخدام المهارات المركبة في المنافسات ، وذلك يتفق مع ما أشار اليه مسعد علي (٢٠٠٤ م) الى أن نتائج الأبحاث العملية التي أجراها أن هناك قصور حقيقي لدى مصارعى جمهورية مصر العربية في استخدام وإتقان المهارات المركبة ، وقد أرجع ذلك للعديد من الأسباب منها افتقار طرق وأساليب التدريس إلى النظرة الشمولية في التعليم وعدم الربط بين الحركات الفردية المتعلمة والى القصور الواضح في تعليم خطط اللعب وربطها بالتكنيك (٢٧ : ٢٧٠ ، ٢٧١) .

ومن خلال قيام الباحث بتحليل المباريات النهائية لأولمبياد أثينا ٢٠٠٤ م مرفق (١) للمصارعة الحرة أتضح فعالية حركات السقوط على الرجل من الأمام والداخل وتغيير وضع الجسم مقارنة بالسقوط على الرجلين حيث بلغت نسبة الحركات الناجحة ١١.٧٥ % ، ونسبة تنفيذ الحركات الفاشلة ٢٠.٢٢ % من مجموع (٣٩٨) حركة خلال (١٩) مباراة نهائية تمثل جميع الأوزان .

وحيث أن أداء المهارات المركبة تحتاج الى مستوى لياقة بدنية عالي جدا ، الأمر الذي يفتقر إليه لاعبي المصارعة الحرة عند أدائهم المهارات المركبة ، وتعد مجموعة السقوط على الرجلين والرجل الواحدة أساس الربط بين الأداء الفني والخططي لمصارعي الحرة لتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات ، حيث يؤكد كيث Keith (١٩٩٠م) على أهمية السقوط على رجل واحدة عن الرجلين معا لسهولة سحب رجل المنافس وأحكام السيطرة عليها أو الوقوف بها لتحقيق لمسة الكتفين بمسك أجزاء أخرى من الجسم (رقبة - جذع - ذراع) لأخذ وضع أفضل مميز عن منافسة لحسم نتيجة المباراة لصالحه (٦٨:٣٢).

لذا سوف يقوم الباحث بوضع برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الأداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة ، فالمصارع الذي يجيد المهارات المركبة يحير المنافس ويفاجئه بحركة لا يتوقعها ويحسم الصراع لصالحه في أغلب الأحيان ، الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية ومن القوة العضلية الخاصة للمصارعين .

هدف البحث :

التعرف على تأثير تنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الأداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروض دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في قياسات القوة العضلية الخاصة وبعض الاداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة الأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في قياسات القوة العضلية الخاصة وبعض الاداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة لأفراد المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين في قياسات القوة العضلية الخاصة وبعض الاداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

القوة العضلية الخاصة للمصارعين :

تتمثل في أشكال القوة العضلية وقدرة المصارع على ايقاف أو تنفيذ مهارة أو أكثر تنتهي بتعريض المنافس لوضع الخطر في أقل زمن ممكن لمرة واحدة أو بعدد محدد أو كبير من المرات (٤ : ٦) ، (٢٨ : ٦٢) .

الحركة MOVEMENT :

هو انتقال الجسم أو أحد أجزائه أو دورانة لمسافة معينة في زمن معين . (٥ : ١١) .

المهارة SKILL :

هي السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الإثنية والأداء ويعرفها هرتز HRTZ بأنها خاصية حركية مركبة للفرد تظهر التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية. (١٣ : ٢١٩)

الأداءات المهارية المركبة : composite performance skillfulness

هي أسلوب للصراع المركب لإتقان وتثبيت وتحسين التكنيك مع القدرة على التغير والانسرف والربط بينها في المباراة لتحقيق الفوز وتسمى بسلسلة المصارعة chain wrestling . (٢٧ : ٣٣٠) .

الدراسات المرتبطة :

أجرى صلاح عسران (١٩٩٦ م) دراسة أستهفت التعرف على تأثير بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع الأعلى لمصارعة الدرجة الثانية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة (٦) مصارعا ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة على فعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التي تتدرب باستخدام ماكينة الأثقال عن المجموعتين الأخرتين (١٠) .

كما أجرى صبري قطب (١٩٩٧ م) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريب مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) ، وفعالية الأداء المهاري للسقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، مستخدما المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (٤٢) مصارع وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن التدريب بالأثقال أدى لحدوث تنمية في الصفات

البدنية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل القوة) وتطوير فعالية الأداء المهاري للسقوط على الرجلين (أ).

وأجرى محمد الروبي (١٩٩٨ م) دراسة كان الهدف منها التعرف على بعض الصفات البدنية المساهمة في فعالية بعض حركات السقوط على الرجلين مستخدماً المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (٤٣) مصارع وأسفرت النتائج عن مساهمة عناصر تحمل القوة المقاسة باستخدام الأثقال (الطعن على الرجلين، النظر، مد الرجلين من الألفاء بالماكينة) في مستوى وفعالية الأداء ومساهمة تحمل القوة الخاصة بالسقوط على الرجلين في أزمنة أداء المهارة المنفذة (٢١).

وقد أجرى متوي وآخرون (Matthew&et ٢٠٠٢ م) دراسة استهدفت المقارنة بين المجموعة الواحدة والمتعددة لتدريب الأثقال لزيادة القوة في الأفراد المدربين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مجرباً الدراسة على (١٦) ستة عشر رجلاً وأظهرت النتائج أن الأفراد المدربين باستخدام التدريب التموجي اليومي بشكل ترفيهي والثلاث مجموعات لتدريب الأثقال أفضل من المجموعة الواحدة بالشدة المتساوية لزيادة القوة القصوى (٣٤).

كما أجرى مسعد هدية (٢٠٠٤ م) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهاراتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئ المصارعة الحرة من ١٥-١٧ سنة مستخدماً المنهج التجريبي وأجريت على عينة قوامها (٣٢) مصارع، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث واختبار فعالية الأداء المهاري لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط (٢٥).

وأجرى مشير الجندي (٢٠٠٤ م) دراسة بهدف التعرف على أثر برنامج للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على فعالية الأداء المهاري للاعبين المصارعة ، مستخدماً المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) مصارعاً وتوصل الباحث من أن برنامج التدريب البليومتري أدى لتحسن القدرة العضلية للجذع والرجلين وتحسن فعالية أداء الحركات قيد البحث (٢٨) .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص رياضة المصارعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، وبلغ حجم العينة (٢٠) مصارع وهم من لاعبي المصارعة بأكاديمية بورسعيد ومنطقة القناة للمصارعة قسموا الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين حيث خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج التدريب الموضوع من قبل الباحث في حين خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المطبق في الأندية ، وقد قام الباحث بعمل توصيف للعينة في كل من الطول والسن والوزن والجدول رق (١) يبين ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياس القبلي

في كل من السن الطول - الوزن

بين المجموعتين التجريبية والضابطة "ن - ٢٠"

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			متوسط الرتبة	مجموع الرتبة	متوسط الرتبة	مجموع الرتبة			
١	السن	سنة	٩٧,٥٠	٩٧,٥٠	١١٢,٥٠	١١٢,٥٠	٤٢,٥٠	%٥٨	غير دال
٢	الطول	سم	١٢٢,٢٠	١٢٢	٨٨,٨٠	٨٨	٣٣	%٢٢	غير دال
٣	الوزن	كجم	١٠٠,٢٠	١٠٢	١٠٠,٨٠	١٠٨	١٧	%٨٥د	غير دال

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة قد تراوحت بين (٣٣ ، ٤٤) وهي أكبر من قيمة (ي) المجموعة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٨٠ %) وبمستوى دلالة بلغت ما بين (٢٢ % ، ٨٥ %) وهي أكبر من قيمة (٥٠ %) وهي جميعها غير دالة احصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات السن - الطول - الوزن .

جدول (٣)
دلالة الفروق الإحصائية لأختبار مان ويتسي في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث
بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	مستوى الدلالة	قيمة (F) المحسوبة من الاختبار مان ويتسي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاصناف	التجهيزات	م
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
مجموع الرتب	٠,٩٧	٤٣,٥٠	٤٣,٥٠	١٥٥	١٥٥	١٥,٥٠	كجم	اختبار قوة القبضة بين يمين واليسار	١	
مجموع الرتب	٠,٣٩	٤١,٥٠	٤١,٥٠	١٥١,٥٠	١٥١,٥٠	١٥,١٥	كجم	اختبار قوة القبضة شمال واليمين	٢	
مجموع الرتب	٠,٦٨	٣٨,٥٠	٣٨,٥٠	١٥٥	١٥٥	١٥,٥٠	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين باليسار	٣	
مجموع الرتب	٠,٦٣	٤٤,٥٠	٤٤,٥٠	١٥٥	١٥٥	١٥,٥٠	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر باليسار	٤	
مجموع الرتب	٠,٨٠	٤٣,٥٠	٤٣,٥٠	١٥٥	١٥٥	١٥,٥٠	كجم	اختبار هي اليمين شمال واليمين	٥	
مجموع الرتب	٠,٩٧	٤٦,٥٠	٤٦,٥٠	١٥٥	١٥٥	١٥,٥٠	كجم	اختبار التمدد بالأضلاع	٦	
مجموع الرتب	٠,٧٤	٤٦,٥٠	٤٦,٥٠	١٥٢	١٥٢	١٥,٢٠	عدد	اختبار تحمل القوة للعضلات لمدة واحدة للرجلين	٧	
مجموع الرتب	٠,٨٠	٤٥,٥٠	٤٥,٥٠	١٤٣	١٤٣	١٤,٣٠	عدد	اختبار تحمل القوة للعضلات الكبيرة في الجسم	٨	
مجموع الرتب	٠,١١	٤٦,٥٠	٤٦,٥٠	١٣٨,٥	١٣٨,٥	١٣,٨٥	عدد	اختبار تحمل القوة للعضلات الصدر والراجلين	٩	
مجموع الرتب	٠,٦٣	٤٨,٥٠	٤٨,٥٠	١٤٥	١٤٥	١٤,٥٠	عدد	اختبار تحمل القوة للعضلات الظهر	١٠	
مجموع الرتب	٠,٣٢	٤٣,٥٠	٤٣,٥٠	٧٩	٧٩	٧,٩٠	عدد	اختبار تحمل القوة للعضلات حزام الكتف	١١	
مجموع الرتب	١	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٦١	٦١	٦,١٠	لقبية	اختبارات القوة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٢	
مجموع الرتب	٠,٤٨	٥٠,٠٠	٥٠,٠٠	٦٦,٥	٦٦,٥	٦,٦٥	لقبية	اختبارات القوة بالسرعة لعضلات الظهر	١٣	
مجموع الرتب	٠,١٢	٤٠,٠٠	٤٠,٠٠	٧٨,٥	٧٨,٥	٧,٨٥	لقبية	اختبارات القوة بالسرعة لعضلات الصدر	١٤	
مجموع الرتب	٠,١٢	٤٩,٠٠	٤٩,٠٠	١٤٢	١٤٢	١٤,٢٠	لقبية	اختبار الخطف	١٥	

قد تراوحت ما بين (٢٨,٥ - ٥٠) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومستوى دلالة تراوحت ما بين (٠,١١ - ١) وهي أكبر من قيمة (٠,٠٥) وجوبها غير دالة إحصائياً مما يدل على تفوق المجموعتين في المتغيرات البنية قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار مان ويتني في القياس القبلي لدرجة
أداء الاداءات المهارية المركبة بين المجموعتين التجريبتين والضابطة

الاداءات	ستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (Y) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاحصاء مجموعة الاداءات المهارية المركبة
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
غير دال	%٧١	٤٥,٥٠	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٩,٥	١٠٩,٥	مجموعة الاداءات المهارية الأولى	١
غير دال	%٢٨	٣٥,٠٠٠	٩٠,٠٠	٩,٠٠	١٢٠	١٢,٠٠٠	مجموعة الاداءات المهارية الثانية	٢

يتضح من جدول (٤) أن (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (٣٥,٠٠ - ٤٥,٥٠) وهي أكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥ %) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٢٨ ، ٠,٧٤) وهي أكبر من قيمة (٠,٠٥) وجميعها غير دال احصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاداءات الحركية .

أدوات جمع البيانات :

من خلال المراجع العلمية والاستفادة من الدراسات المرتبطة وتحقيقا لهدف البحث

قام الباحث بتحديد المتغيرات قيد البحث :

١- المتغيرات الأساسية : السن - الطول - الوزن (١٦ : ٩١ - ٩٩) .

٢- قياسات القوة القصوى :

(أ) اختبارات القوة القصوى الثابتة : اختبار قوة القبضة يمين وشمال بالماتوميتر وعضلات الظهر الرجلين بالديناموميتر (١٩ : ٣٤) ، (٢٣ : ٢٢٤) ، (١٧ : ٣٢ ، ٣٣) * ، (٢٢ : ٢٧٥ ، ٢٧٦) .

(ب) اختبارات القوة القصوى المتحركة : اختبار ثني الركبتين نصفاً بالانقال فوق الكتفين :- اختبار التجديف بالانقال والركبتين في حالة انثناء (٣٠ : ٣٦) ، (١٩ : ٢٩ - ٣٢) ، (٢٢ : ٢٧٦ ، ٢٧٧) ، (٣٥ : ٩٧) .

٣- قياسات تحمل القوة بالانقال : اختبار تحمل القوة للعضلات المادة والمنتية للرجلين ، اختبار تحمل القوة للعضلات الكبيرة بالجسم ، اختبار تحمل القوة لمجموعة عضلات حزام الكتفين (٨ : ٦٦) ، (٩ : ٨٢ ، ٨٣) اختبار تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين (٨ : ٦٧) ، (٩ : ٨٣) (٣١ : ٢٤٣) ، اختبار اختبار تحمل القوة لعضلات الظهر (٩ : ٨٣) (٤٣ : ١٧٨) .

٤- قياسات القوة المميزة بالسرعة : اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (٤ : ٤٩) ، اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر (٣٠ : ٣١) ، (١٩ : ٥٧١) ، اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر (٣٠ : ٣٤) ، (١٩ : ٥٧١) ، اختبار الخطف (٣٠ : ٣٣) ، (١٩ : ٥٧١) .

ولم يقم الباحث بعمل الصدق والثبات لتلك الاختبارات نظرا لاستخدامها وتطبيقها على نفس المرحلة السنوية في قياسات خاصة بالمصارعين (٨) (٩) (١٧) (٢٢) (٨) (٩) (٣١) (٤٤) (٣٥) .

٥- درجة الأداء :

تم تقييم درجة تقييم الاداء لأفراد العينة عن طريق استمارة تحكيم لثلاث حكام وذلك بأخذ متوسط الثلاثي درجات للحكام . مرفق (١)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

بار حديدي - أوزان مختلفة - حامل حديدي - ماكينة أثقال - ساعة رقمية - بساط مصارعة - شاخص مصارعة - شريط قياس - ميزان طبي - ديناموميتر - مانوميتر .

- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٥/١٠/١ الى ٢٠٠٥/١٠/٤ على عينة البحث بهدف الآتي :

- ١- التأكد من صلاحية الأنواع والأجهزة المستخدمة .
- ٢- تحديد الشدات والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات الموضوعة وكذلك الزمن المستغرق للوحدات التدريبية .

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية وأسس التدريب ووفقا للمراجع العلمية الأتية والتي أمكن للباحث الاستعانة بها (١: ١٢٨، ١٢٩) (١٢: ٢٣٦-٢٣٨، ٢٣٥)، (٢٩: ١٣٢-١٣٨، ٤٩٧)، (٣: ٩٦-١٢٠، ٢٠٣-٢٥٤)، (١١: ٩٥-٩٨)، (٢٧: ٢٣٩-٢٨٠)، (٤: ٨-١٥). تم اختيار التمرينات ووضع الأسس العلمية للبرنامج لتطوير القوة العضلية للمجموعة التجريبية على النحو التالي :

- تراوح مقدار الشدة المستخدمة لتنمية تحمل القوة من ٢٥ % الى ٥٠ % من أقصى استطاعة لكل مصارع ، في حين تراوحت الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة من ٥٠ % الى ٧٥ % من أقصى استطاعة لكل مصارع بينما تراوحت الشدة لتنمية القوة القصوة من ٧٥ % الى ٩٥ % من أقصى استطاعة لكل مصارع.
- تراوح عدد التكرارات لتحمل القوة من ٢٥ - ٣٠ تكرار ، ٦ - ١٠ تكرار للقوة المميزة بالسرعة ، و ٨ - ١٠ تكرار للقوة القصوى .
- تراوحت فترة الراحة لتحمل القوة من ١-٢ ق ، وللقوة المميزة بالسرعة ٢ - ٥ ق وللقوة القصوى ، ٢-٥ ق .
- تراوحت عدد المجموعات لتحمل القوة من ٥ - ٦ مجموعات ، وللقوة المميزة بالسرعة ٥ مجموعات وللقوة القصوى ٣-٤ مجموعات .
- ووضح جدول (٥) (٦) (٧) الاتجاهات المختلفة لتنمية كل من تحمل القوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى .

جدول (٥)

اتجاه تنمية تحمل القوة المطبق على أفراد المجموعة التجريبية

تنظيم العمل	الراحة		سرعة الاناء	السرعات	التكرار	الشدة %	مكونات العمل		الاسابيع
	التهيئة	الوجبات							
$\frac{50}{30}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{50}{30}$ $\frac{50}{30}$ $\frac{60}{20}$	٢-١	عقبة	٥	٢٥-٣٠	٦٠-٥٠	٣	الاول		
						٣	الثاني		
$\frac{50}{30}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{50}{30}$ $\frac{50}{30}$ $\frac{60}{20}$	٢-١	عقبة	٥	٢٥-٣٠	٦٥-٥٥	٣	الثالث		
						٣	الرابع		
$\frac{60}{20}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{60}{20}$	٢-١	عقبة	٦	٢٥	٦٠	٣	الخامس		
						٣	السادس		
$\frac{60}{30}$ $\frac{70}{20}$ $\frac{60}{30}$ $\frac{60}{30}$ $\frac{70}{20}$	٢-١	عقبة	٥	٢٠-٢٥	٧٠-٦٠	٣	السابع		
						٣	الثامن		
$\frac{50}{20}$ $\frac{60}{20}$ $\frac{50}{20}$ $\frac{50}{20}$ $\frac{60}{20}$	٢-١	عقبة	٥	٢٠-٢٥	٦٥-٥٥	٣	التاسع		
						٣	العاشر		

جدول (٦)

اتجاه تنمية القوة المميزة بالسرعة المطبق على الأفراد المجموعة التجريبية

الاسبوع	مكونات العمل الوحدات	الشدة %	التكرار	المجمعات	سرعة الاتجاه	التراحة البيئية	تنظيم العمل		
							٥٠	٦٠	٥٠
الاول الثاني	٣	٦٠ - ٥٠	٦ - ٦	٥	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٥٠}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٠}{٦٠}$
	٣						$\frac{٥٠}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٠}{٦٠}$
الثالث الرابع	٣	٦٠ - ٥٥	٦ - ٦	٥	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٥٥}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٥}{٦٠}$
	٣						$\frac{٥٥}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٥}{٦٠}$
الخامس السادس	٣	٦٥ - ٦٠	٨ - ٦	٥	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٦٥}{٦٠}$	$\frac{٧٠}{٨}$	$\frac{٦٥}{٦٠}$
	٣						$\frac{٦٥}{٦٠}$	$\frac{٧٠}{٨}$	$\frac{٦٥}{٦٠}$
السابع الثامن	٣	٦٥ - ٦٥	٨ - ٦	٥	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٦٥}{٦٥}$	$\frac{٧٥}{٨}$	$\frac{٦٥}{٦٥}$
	٣						$\frac{٦٥}{٦٥}$	$\frac{٧٥}{٨}$	$\frac{٦٥}{٦٥}$
التاسع العشر	٣	٦٠ - ٥٥	٦ - ٦	٥	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٥٥}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٥}{٦٠}$
	٣						$\frac{٥٥}{٦٠}$	$\frac{٦٠}{٦}$	$\frac{٥٥}{٦٠}$

جدول (٧)

اتجاه تنمية القوة القصوى المطبق على أفراد المجموعة التجريبية

الاسبوع	مكونات العمل الوحدات	الشدة %	التكرار	الجرعات	سرعة الاتاء	الراحة التهيئة	تنظيم العمل		
							٧٥	٨٠	٥٠
الاول الثاني	٣ ٣	٨٠ - ٧٥	١٠ - ٨	٣	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٧٥}{١٠}$ $\frac{٨٠}{٨}$	$\frac{٥٠}{١٠}$	
الثالث الرابع	٣ ٣	٨٥ - ٨٠	٨	٣	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٨٥}{٨}$ $\frac{٨٠}{٨}$	$\frac{٨٠}{٨}$	
الخامس السادس	٣ ٣	٩٠ - ٨٠	٨ - ٦	٤	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٩٠}{٦}$ $\frac{٨٠}{٨}$	$\frac{٩٠}{٦}$	
السابع الثامن	٣ ٣	٩٥ - ٨٥	٨ - ٥	٤	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٩٥}{٥}$ $\frac{٨٥}{٨}$	$\frac{٩٥}{٥}$	
التاسع العشر	٣ ٣	٨٠ - ٧٥	١٠ - ٨	٣	عقبة	٥ - ٢	$\frac{٧٥}{١٠}$ $\frac{٨٠}{٨}$	$\frac{٧٥}{١٠}$	

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالي :

١- إجراء القياس القبلي على عينة البحث في قياسات القوة القصوة الثابتة والمتحركة وتحمل القوة بالاثقال ودرجة الأداء في الفترة من ٢٠٠٥/١٠/٥ الى ٢٠٠٥/١٠/٨ .

٢- تطبيق التجربة الأساسية على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ١٠/١٢ / ٢٠٠٥ الى ٢٠٠٥/١٢/٢٦ لمدة عشر أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع يوم السبت الاثنيون والأربعاء للمجموعة التجريبية ويوم الأحد الثلاثاء الخميس للمجموعة الضابطة ، وتراوح زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ - ١٢٠ ق، وخلال تطبيق برنامج التدريب على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ثم تبيّنت عدد الوحدات وزمن الوحدة ومحتوى الجزء الإعدادي والرئيسي والختامي ، وجاء الاختلاف بين المجموعتين في تطوير القوة الخاصة بواسطة الاثقال لأفراد المجموعة التجريبية مرفق (٢) في حين أن المجموعة الضابطة لم تخضع الا للبرنامج التقليدي مرفق(٣) .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة من ٢٠٠٥/١٢/٢٧ الى ٢٠٠٥/١٢/٣٠ لنفس المتغيرات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط فيما عدا كل من السن والطول والوزن .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) في إيجاد التكافؤ وحساب دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار ويلكسون wilcoxon test - مان ويتي - man-whitney .

مرض ومنقضة المناعه :
 مرض ومنقضة نتاج الغرض الأول :

جدول (٨)

دلالة الفرق الإحصائية لا اختبار ولكسون في القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية

المرحلة	متوسط الاختلاف	القيمة (Z) المستق	متوسط الفرق		مجموع الفرق	العدد	وحدة القياس	الاسم	P
			قبل	بعد					
1	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	كجم	الخطى قوة القبضة بين يديتين	
2	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	كجم	الخطى قوة القبضة شمال باليد اليمنى	
3	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	كجم	الخطى قوة عضلات الكتف والذراعين باليد اليمنى	
4	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	كجم	الخطى قوة عضلات الظهر باليد اليمنى	
5	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	كجم	الخطى ثني الركبتين لعضلة ثلاثي الجوز باليد اليمنى	
6	٠,٠٢	٢,٢٥	٥,٥	صفر	٩	١	كجم	الخطى التحديق بالانكشاف	
7	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	عدد	الخطى تحمل القوة للعضلات القلبية والعضلة التاجية	
8	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	عدد	الخطى تحمل القوة للعضلات الكبيرة في الجسم	
9	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	عدد	الخطى تحمل القوة للعضلات الصدر والذراعين	
10	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	عدد	الخطى تحمل القوة للعضلات الظهر	
11	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	عدد	الخطى تحمل القوة للعضلات حزام الكتف	
12	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	لقبية	الخطى ثني القوة المبرزة بالسرعة لعضلات الكتف	
13	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	لقبية	الخطى ثني القوة بالسرعة لعضلات الكتف	
14	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	لقبية	الخطى ثني القوة بالسرعة لعضلات الصدر	
15	صفر	٢,٨١	٥,٥	صفر	١٠	صفر	لقبية	الخطى الحجاب	

يوضح من جدول (١) دلالة الفرق لا اختبار ولكسون للفرق المجموع التجريبية في المتغيرات البدنية ، بين القياس القبلي والبعدي ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولكسون (٢,٨١-٢,٢٥) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية لقيمة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، في حين تراوحت مستوى الدلالة -صفر،٠٢ وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للفرق المجموع التجريبية .

جدول (٩)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار ويلكسون في القياس القبلي والبعدي لدرجة أداء
الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية

م	الاحصاء مجموعة الأداءات المهارية	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة المحسوبة Z في اختبار ويلكسون	مستوى الدال الاحصاء	الدلالة
			+	-	+	-	+	-			
١	مجموعة الأداءات المهارية الأولى	درجة	صفر	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥.٥	٢.٩٢	صفر	دال
٢	مجموعة الأداءات المهارية الثانية	درجة	صفر	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥.٥	٢.٨١	٠.٠١	دال

يتضح من جدول (٩) أن دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكسون لأفراد
المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة ، حيث
تراوحت قيمة (ي) المحسوبة ما بين (٢.٨١-٢.٩٢) وهي أقل من قيمة (ي) الجدولية
البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٥) ، في حين تراوحت مستوى الدلالة (صفر-٠.١)
وهي أقل من من قيمة (٠.٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح
القياس البعدي للأفراد المجموعة التجريبية .

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج جدول (٨) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث ظهور تلك النتائج لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في أشكال القوة العضلية الخاصة الى تأثير البرنامج المطبق على تلك المجموعة لأداء أفراد تلك المجموعة للتمرينات المقترحة في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مرفق(١).

حيث يرى السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ويلموروكوستل wilmore&costill (١٩٩٤م) و مورتياني moritani(١٩٩٣م) أن التدريب الموجهة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة يمكن أن يساهم في تنمية الصفات البدنية الأخرى ويعرف ذلك بانتقال الأثر الأيجابي للتدريب (٢ : ٣١١) (٤٣ : ٢٦٩) (٢٦ : ٢٦٩)

ويرجع الباحث التحسن في اشكال القوة العضلية الخاصة سواء كانت القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لبرنامج التدريب بالانتقال المطبق على تلك المجموعة والى طبيعة التمرينات المستخدمة مرفق(٢) حيث تم أداء تلك التمرينات عن طريق اداء المصارع للتمرينات بنسب ٢٥% الى ٥٠ % لتحمل القوة ونسب ٥٠% الى ٧٥ % للقوة المميزة بالسرعة ، ونسب ٧٥% الى ٩٥ % للقوة القصوة من أقصى ثقل يستطيع الأداء به لمررة واحدة وبعده تكرارات تتناسب مع الشدة المطلوبة ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل إليها محمد الروبي (١٩٨٩) ، السيد عيسى(١٩٩٥م) صلاح عسران (١٩٩٦م)، صبرى قطب (١٩٩٧م) ، خالد عبد الروف وسلامة عبدالكريم (٢٠٠٥م) . (١٩)،(٤)،(١٠)،(٨)،(٧) .

ويرى الباحث أن اتباع مبادئ التدريب التي أشار إليها ويستكوت wisttcot (١٩٨٢م) و شاركي sharky (١٩٨٦م) محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م)، وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦ م) والتي تمثلت في التكيف وزيادة الحمل والمقاومة المناسبة بكل شكل من أشكال القوة كان لها تأثير إيجابي في زيادة أشكال القوة العضلية الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية ، والذي انعكس بشكل ايجابي على نتائج اختبارات القوة العضلية الخاصة . (٤٢ : ٣٨ - ٤٠) (٣٩ : ١٢ - ١٥) (٢٩ : ٨٥ - ٩٣) (١٢ : ١٩١)

ويرجع الباحث التحسن في القياس البعدي في اشكال القوة العضلية الخاصة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي الى البرنامج التدريبي المطبق على تلك المجموعة والذي اشتمل على تمرينات بالاثقال لتنمية وتطوير اشكال القوة العضلية الخاصة والى تطبيق مبدأ المقاومة والخصوصية حيث تحقق الأول من خلال التقدم بشدة الحمل عن طريق زيادة أوزان الأثقال المستخدمة في التدريب بينما تحقق الثاني من خلال تدريب معظم العضلات المشتركة في الصراع بالإضافة الى مراعاة الباحث كون التدريب فردي لكل مصارع .

وتشير نتائج جدول (٩) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث ظهور تلك الدلالة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث الى فاعلية تنظيم التدريب المهاري والنتافسي مرفق (٤) بالبرنامج المطبق على تلك المجموعة ، وما اشتمل من تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للأداءات المهارية المركبة قيد البحث مرفق(٥) بالزميل السلبي والايجابي ، والتدريب على أداء واصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء التنفيذ .

كما يعزى الباحث ذلك التحسن الى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لتلك المجموعة وفي ذلك الصدد يشير محمد الروبي (١٩٩١م) الى أن تنمية الصفات البدنية الخاصة أثر في زيادة فعالية الأداء المهاري للمصارعين (٢٠) كما يضيف مسعد علي (٢٠٠٤م) أن التدريبات المشابهة للأداء تمثل أهمية كبيرة في تحسن الأداء المهاري للمصارعين ويجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيه العضلات العاملة في التدريب (٢٧ : ٢٣٤) .

أ- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكسون في القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة

المتغير	متوسط الاختصاصية	انحراف المعياري	متوسط الترتيب	متوسط الترتيب	متوسط الترتيب	متوسط الترتيب	العدد		الاحتمال	الاحتمال	P
							+	-			
١	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٢	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٣	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٤	٢,٨٢	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٥	٢,٨٤	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٦	٢,٨٣	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٧	٢,٩٧	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٨	٢,٨٢	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٩	٢,٨٢	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٠	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١١	٢,٨٢	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٢	٢,٧٠	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٣	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٤	٢,٨	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٥	٢,٨١	٠,٠٩	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥

يوضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكسون للفرد المجموعة الضابطة بين قبلين قبل وبعد في المتغيرات البينية ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ويلكسون (٢,٧٠، ٢,٩٧) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (١,٥) ومستوى دلالة تراوحت قيمته (صفر ، ١,٠) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البينية لصالح القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

جدول (١١)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار ولكسون في القياس القبلي والبعدي لدرجة أداء
الاداءات المهارية المركبة للمجموعة الضابطة

م	الاحصاء مجموعة الاداءات المهارية	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z المحسوبة في اختبار ولكسون	متوسط النسب الاحصاء	الدرجة
			+	-	+	-	+	-			
١	مجموعة الاداءات المهارية الاولى	درجة	٨	١	٢٨.٥٠	٦.٥	٦.٥٠	٦.٨١	١.٩٦	٠.٥	دال
٢	مجموعة الاداءات المهارية الثانية	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥.٥	٣.٠٥	صفر	صفر	دال

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية لاختبار ولكسون لافراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي في الاداءات الحركية المركبة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولكسون ما بين (١.٩٦، ٣.٠٥) وهي اقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (١.٠٥) وبمستوى دلالة تبلغ (٠.٥٠، صفر) وهي اقل من قيمة (١.٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي لافراد المجموعة الضابطة .

(ب) مناقشة النتائج الفرض الثاني :

تشير جدول (١٠) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من القوة القصوي الثابتة وتحمل القوة القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج الى الانتظام في التدريب وتطبيق البرنامج الموحد للمجموعتين والذي اشتمل الجزء الاعداي فيه على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة مرفق(٦) ، بالاضافة الى جزء المصارعة التنافسية والتدريب على المهارة مرفق (٤) وفي هذا الصدد يؤكد محمد علاوي (١٩٩٢م) أن التدريب المنتظم يؤدي الى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة التحمل والمهارات الحركية والقدرات الحركية (١٥ : ٣٧٠) .

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من محمد الاشرم (١٩٨٦) (٣٠) ومحمد الروبي (١٩٨٦م) (١٨) وحسن عبد السلام (١٩٩٢) (٦) وعلى ربحان (١٩٩٤) (١٤) السيد عيسى (١٩٩٥) (٤) ومسعد هدية (٢٠٠٤م) (٢٥) التي أشارت الى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات ، وقد أرجعوا ذلك الى تأثير البرنامج التدريبي الموحد الذي اشتمل على التمرينات البدنية والتدريب على المصارعة التنافسية .

وتشير نتائج جدول (١١) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاداءات المهارية المركبة باجلاس من الامام لمصارعي الحرة قيد البحث لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

ويرجع الباحث ظهور تلك الدلالة والتحسن الحادث لأفراد تلك المجموعة في المستوى البدني لديهم للمصارعة التنافسية والتدريب على المهارة ، ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من محمد الروبي (١٩٩١) (٢٠) وصبري قطب (١٩٩٧) (٨) والتي أشارت الى أن تطوير القدرات الحركية الخاصة ذات تأثير كبير في فاعلية الأداء المهاري في المصارعة .

كما أن هذه النتائج تتفق مع النتائج التي توصل اليها كل من على ربحان (١٩٩٤) (١٤) مسعد هدية (١٩٩٦) (٢٤) والتي أشارات الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات فعالية الأداء المهاري ، والذي يرجع سببه الى البرنامج الموحد المطبق على كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية .

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (١٢)

المتغيرات	الاسم	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة التباين الحسابية من اختبار مان ويتني	مستوى الدلالة الإحصائية	م
			متوسط الرتبة	مجموع الرتبة	متوسط الرتبة	مجموع الرتبة			
القوة القصوى ثلاثية	الختبار قوة القبضة بعين يديناومتر	كجم	١٠,١	١٠٤,٥	١٠,٥٥	١٠٥,٥	صفر	صفر	١
	الختبار قوة القبضة شمال يديناومتر	كجم	٩,٣٥	٩٢,٥	١١,٦٥	١١٦,٥	٠,٥	صفر	٢
	الختبار قوة عضلات الرجلان بالدينامومتر	كجم	١١,٠٥	١١٠,٥	٩,٩٥	٩٩,٥	صفر	صفر	٣
القوة القصوى المتحركة	الختبار قوة عضلات الظهر بالدينامومتر	كجم	١١,١٥	١١١,٥	٩,٨٥	٩٨,٥	صفر	صفر	٤
	الختبار ثني الركبتين تصفا بالانقل فوق الكتان	كجم	١٠,٨٥	١٠٨,٥	١٠,١٥	١٠١,٥	صفر	صفر	٥
الختبارات تحمل القوة	الختبار لتجديف بالآكلان القائم	كجم	١٠,٥٥	١٠٥,٥	١٠,٤٥	١٠٤,٥	صفر	صفر	٦
	الختبار تحمل القوة للعضلات السادة والشارية للرجلان	عدد	١٠,٩٥	١٠٩,٥	١٠,٠٥	١٠٠,٥	٣	صفر	٧
الختبارات تحمل القوة	الختبار تحمل القوة للعضلات الكبيرة في الجسم	عدد	١٠,١٥	١٠١,٥	١٠,٨٥	١٠٨,٥	١٢	صفر	٨
	الختبار تحمل القوة للعضلات الصدر والاراعين	عدد	١٢,٦٥	١٢١,٥	٨,٣٥	٨٣,٥	١٦,٥	١٠,١	٩
	الختبار تحمل القوة للعضلات الظهر	عدد	١١,١٥	١١١,٥	٩,٨٩	٩٨,٥	١٠	صفر	١٠
الختبارات القوة بالسرعة	الختبار تحمل القوة للعضلات حزام الكتف	عدد	١١,٩	١١٩,٠	٩,١٠	٩١	٢٤	٠,٥	١١
	الختبارات القوة لعضلة الصدر	ثانية	١٠,٥	١٠٥,٠	١٠,٥٠	١٠٥,٠	٦	صفر	١٢
	الختبارات القوة لعضلة الصدر	ثانية	٩,٥	٩٥,٠	١١,٥	١١٥,٠	١١,٥	صفر	١٣
الختبار الحظف	الختبارات القوة بالسرعة لعضلات الصدر	ثانية	٨,٤	٨٤,٠	١٢,٦	١٢٦	٢٣,٥	٠,٠٤	١٤
	الختبار الحظف	ثانية	٨,٤	٨٤,٠	١٢,٦	١٢٦	١٣	صفر	١٥

يوضح من جدول (١٢) أن قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القابلين للمجموعة التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (صفر - ٢٤) وهي أكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ويستتوي دلالة تراوحت ما بين (٠,٠١ - صفر) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدينية لصالح القياس البعدي لفراد المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار مان ويتني في القياس البعدي لدرجة

أداء الاداءات المهارية المركبة بين المجموعتين التجريبتين والضابطة

الدرجة	الاداءات	القيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاصل مجموعة الاداءات المهارية المركبة
			متوسط المرتبة	متوسط المرتبة	متوسط المرتبة	متوسط المرتبة		
دال	مفر	٢.٥	٥.٧٥	٥.٧٥	١٥٢.٥	١٥.٢٥	درجة	مجموعة الاداءات المهارية الأولى
دال	صفر	٥٥	٥.٥	٥.٥	١٥٥	١٥.٥٠	درجة	مجموعة الاداءات المهارية الثانية

يتضح من جدول (١٣) أن (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (صفر ، ٢.٥) وهي أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥ %) وبمستوى دلالة بلغت (صفر) وهي أقل من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير نتائج جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية في اشكال القوة العضلية الخاصة ، القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ظهور تلك الدلالة الى فاعلية تمارينات الاثقال والتي تم تنفيذها في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، والى التدريب على المهارة والمصارعة التنافسية وصحة تشكيل البرنامج التدريبي وكذلك الى التقنين العلمي والصحيح للشدة والتي بلغت ما بين ٥٠ % الى ٧٠ % لتحمل القوة ، ٥٠ % الى ٧٥ % للقوة المميزة بالسرعة ، ٧٥ % الى ٩٥ % للقوة القصوى ، وعدد مجموعات بلغت ٥ - ٦ مجموعات وبتكرار لكل تمرين ما بين ٢٠-٣٠ تكرار وفترة راحة بلغت ١-٢ ق لتحمل القوة ، وعدد مجموعات بلغت ٥ مجموعات وبتكرار لكل تمرين ما بين ٦-١٠ تكرار وفترة راحة بلغت ٢-٥ ق للقوة المميزة بالسرعة ، وعدد مجموعات بلغت ٣-٤ مجموعات وبتكرار لكل تمرين ٥-١٠ تكرار وفترة راحة بلغت ٢-٥ ق للقوة القصوى .

وسوف يقوم الباحث بالتعرض لمناقشة وتحليل النتائج والدلالة الحادثة في اشكال القوة العضلية الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية والتي حققت تحسنا في القياس البعدي عن أفراد المجموعة الضابطة .

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القوة القصوى الثابتة لقوة القبضة يمن ومثال الى اعتماد لاعبي المصارعة عليها في كثير من حركات الهجوم والدفاع المضاد والى احتياج لاعبي المصارعة لقوة القبضية في جميع مراحل الأداء للحركة حيث يشير كل من تربيزان وسيلجفولد (terblizan & selievold ١٩٩٦م) الى أن اليدين تعد جزءا أساسيا

في المسكات وتنفيذ حركات المصارعة ومن ثم فإن قوة القبضة تعد أحد عوامل النجاح في الأداء لدى المصارعين (٤١ : ١٨٢) .

ويعزي الباحث التحسن الدال في مستوى القوة القصوى الثابتة للظهر والرجلين الى التحسن الحادث في اختبارات تحمل القوة بالاثقال وذلك لارتباط التحسن في التحمل بتحسين مستوى قدرات القوة القصوى للمجموعات العضلية الكبيرة بالجسم وفي ذلك الصدد يذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) أن تحمل القوة الخاص بالمصارعة يتأسس على مستوى القوة القصوى لدى المصارع ويوجه لتطوير قدراتها . (٣ : ١٦١) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة على ربحان (١٩٩٤م) والتي أشارت الى أن تطور مستوى تحمل القوة لدى المصارعين نتيجة التدريب بالاثقال يؤدي الى تحسين القوة القصوى الثابتة للظهر والرجلين (١٤)

ويرجع الباحث التحسن في القوة القصوى المتحركة لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة الى شدة الاحمال المطبقة في جزء تمرينات الاثقال والتي تراوحت ما بين ٧٥ % الى ٩٥ % والتي شدة الحمل في التدريب على المهارة والمصارعة التناسبية ، فيؤكد كل من سولداتي وآخرون (١٩٩٢م) أن خصائص الأداء للمهارات وطبيعة الصراع تعمل على تحسين القوة الثابتة والأيزوكيناتيكية للظهر والرجلين لدى المصارعين (٤٠ : ٣٧) .

ويعزي الباحث التحسن الحادث في تحمل القوة لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة الى حدوث العديد من التكيفات العضلية الناتجة عن برنامج التدريب المعني بتنمية تطوير أشكال القوة العضلية الخاصة والى زيادة حجم الألياف العضلية فيذكر كل من فليك وكرايمر fleck&kraemer (١٩٩٧م) ، وستارون وهايكيدي starom&hikida (٢٠٠٠م) الى أن ارتباط نتائج اختبارات تحمل القوة بالاثقال بالعديد

من التكاليف العضلية الناجمة عن التدريب ، وأن أهم التكاليف العضلية الناتجة عن تدريب المقاومة تتمثل في زيادة عدد الألياف العضلية وزيادة حجم هذه الألياف (٣٢ : ١٣٣) ، (٣٨ : ١٧٣)

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة الى البرنامج التدريبي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية ، والى مجموعات تمرينات الإثقال التي طبقت في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بشكل دائم ومنتظم بواقع (٣) وحدة تدريبية في الأسبوع ولمدة (١٠) أسابيع متصلة باجمالي (٣٠) وحدة تدريبية مع مراعاة التدرج في صعوبة التمرينات أسبوعيا وبشمولية المجموعات العضلية المختلفة وأداء التمرينات بصورة حرة وزوجية واستخدام الأدوات والأجهزة المتاحة كلما أمكن ذلك .

وتشير نتائج جدول (١٣) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاداءات مهارية المركبة لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الى تطبيق البرنامج التدريبي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية والى صحة وتشكيل التمرينات المحتوي عليها برنامج التدريب ، والى المصارعة التنافسية والتدريب على المهارة والى التدرج طوال فترات البرنامج بشدة تلك التمرينات ، ويتفق ذلك مع النتائج التي تصول اليها محمد الروبي ١٩٨٩ (١٩) ، كل من السيد عيسى (١٩٩٥م) (٤) ، صلاح عسران (١٩٩٦م) (١٠) صبري قطب (١٩٩٧م) (٨) مسعد هنية (٢٠٠٤م) (٢٥) .

الاستنتاجات :

من خلال أهداف وفروض البحث ، ووفقا لما اشارت اليه البيانات المجمعة والمعالجة الاحصائية وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١- أظهر برنامج التدريب الموجهة لتنمية وتطوير أشكال القوة العضلية الخاصة المطبق على أفراد المجموعة التجريبية تأثير ايجابي في اختبارات القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والاداءات المهارية المركبة قيد البحث .

٢- أظهر برنامج التدريب المطبق على أفراد المجموعة الضابطة تأثير ايجابي على اختبارات القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والاداءات المهارية المركبة .

٣- نتائج اختبارات القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية كانت أفضل من نتائج أفراد المجموعة الضابطة .

التوصيات :

استنادا على ما توصل اليه الباحث من استنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

١- الاهتمام بتطوير اشكال القوة العضلية الخاصة للمصارعين خلال برامج إعداد المصارعين وفقا للمبادئ العلمية المطبقة في ذلك البحث .

- ٢- يجب التركيز والتأكيد على الأداءات المهارية المركبة للمصارعين في برامج اعدادهم لما لها من تأثير فعال في حسم وإحراز الفوز في مباريات المصارعة .
- ٣- استخدام اختبارات القوة القصوى الثابتة والمتحركة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة في اغراض القياس للاعبى المصارعة الحرة ، مع ضرورة الاهتمام بتصميم اختبارات أخرى .
- ٤- الاهتمام بتشكيل الاحمال التدريبية اللازمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة للمصارعين وفقا للتعديلات الدولية لقواعد المصارعة .
- ٥- تطبيق نتائج ذلك البحث في مجال رياضة المصارعة مع إجراء العديد من البحوث الأخرى على أداءات مهارية مركبة أخرى لمصارعي الحرة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٧٩م) ، التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- السيد عبد المقصود السيد : (١٩٩٤م) ، نظريات التدريب الرياضي – الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣- السيد عبد المقصود السيد : (١٩٩٧) ، نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- السيد محمد عيسى (١٩٩٥م)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .
- ٥- إيهاب عادل عبدالصير: (١٩٩٦م) ، بعض المتغيرات الميكانيكية والصفات البدنية الخاصة المساهمة في مستوى الشقبة الأمامية على اليدين على حصان القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .

٦- حسن عبد السلام محفوظ: (١٩٩٢)، أثر أسلوبين للارتقاء بالاداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخططية في المصارعة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .

٧- سلامة عبد الكريم سيد: (٢٠٠٥م) ، تأثير برنامج للتدريب بالانقال لتنمية القوة . خالد عبد الرؤف عبادة القصوى على أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى ممارسي رياضة المصارعة ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية العدد العشرون ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية بسيوط ، جامعة سيوط .

٨- صبري على قطب غانم : (١٩٩٧م) ، أثر برنامج مقترح للتدريب بالانقال على بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .

٩- صبري على قطب غانم : (٢٠٠٢م) ، الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته تحمل القوة تحمل السرعة لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .

١٠- صلاح محمد عسران : (١٩٩٦م) ، أثر استخدام بعض وسائل القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة

الثانية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .

١١-طلحة حسام الدين : (١٩٩٧م) ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي للقوة -
وفاء صلاح الدين القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ،
مصطفى كامل أحمد القاهرة .
سعيد عبد الرشيد

١٢-عبد العزيز أحمد النمر: (١٩٩٦م) التدريب الرياضي - تدريب الأثقال
ناريمان الخطيب وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة .

١٣-عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) ، التدريب الرياضي نظريات - وتطبيقات، ط١٢ ،
منشأة المعارف ، الاسكندرية .

١٤-على السعيد ربحان (١٩٩٤م) ، تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء
المهارى للمصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضة ، عدد خاص بالمؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ
الأولمبية التراكمات والتحديات كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان

١٥-محمد حسن علاوي: (١٩٩٩م) ، علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار الفكر العربى،
القاهرة .

١٦-محمد حسن علاوي: (٢٠٠٠م) ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ،
أبو العلا أحمد عبد الفتاح القاهرة .

١٧ محمد حسن علاوي : (١٩٩٤م) ، اختبارات الأداء الحركي ، ط ٢ ، دار الفكر
محمد نصر الدين رضوان العربي ، القاهرة .

١٨ محمد رضا حافظ الروبي : (١٩٨٦م) ، أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء
بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين رسالة
دكتوارة ، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين
بالاسكندرية ، جامعة حلوان .

١٩ محمد رضا حافظ الروبي : (١٩٨٩) ، أثر برنامج للتدريب بالاثقال على تطوير القوة
المميزة بالسرعة للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ،
العدد الخامس .

٢٠ محمد رضا حافظ الروبي : (١٩٩١م) ، علاقة القياسات الفسيولوجية والبدنية
بفعالية الأداء المهاري للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ،
مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية .

٢١ محمد رضا حافظ الروبي : (١٩٩٨م) ، دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في
فعالية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبين
المصارعة الحرة للهواة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة
علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ،
العدد ٢٩ .

٢٢ محمد صبحي حسنين : (٢٠٠١ م) ، القياسي والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٣ محمد صبحي حسنين : (٢٠٠١ م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الجزء الثاني ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٤ مسعد حسن هدية : (١٩٩٦ م) أثر تدريبي لتنمية بعض الأدراكات الحس .. حركية على مستوى الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٢٥ - مسعد حسن هدية : (٢٠٠٤ م) ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء المهاري لناشئ المصارعة الحرة الهواة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة .

٢٦ مسعد علي محمود : (١٩٩٧ م) ، المدخل الى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة لنشر والتوزيع جامعة المنصورة .

٢٧ مسعد علي محمود : (٢٠٠٤ م) ، موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهوام تعليم تدريب - إدارة - تحكيم ، دار الطباعة للنشر والتوزيع جامعة المنصورة .

٢٨ مشير محمد أحمد الجندي : (٢٠٠٤ م) ، تأثير برنامج للتدريب البلومتری لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على فاعلية الأداء المهاري

للاعبى المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
طنطا ، جامعة طنطا ،

٢٩- محمد محمود عبد الدايم ، : (١٩٩٣ م) ن برامج الاعداد البدني وتدرجات الاثقال ،
مطابع الأهرام بكورنيش النيل ، القاهرة .

٣٠- محمد نبوي الأثرم : (١٩٨٦ م) ، أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء
حركة الرمية الخلفية بالمواجهة السننير الأمامي للناشئين من
١٨-٢٠ سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالاسكندرية ، جامعة حلوان .

٣١- مصطفى محمد نصر الدين مصطفى : (١٩٩٧ م) ، تأثير تنمية التحمل العضلي على
هرموني البرولاكتين والاندنيوكورتوتروفين وبعض مكونات
الجسم للمبتدئين في الملاكمة ، رسالة بهورسعيد .

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية :

- 32- Fleck, S.J.q : (1997), **Designing Mesistance training of W.J. Kraemer, pmograms, 2 nd ed., Human kinetics, champion, Il**
- 33- Keith, A. : (1990), **successful wrestling coache's guide to teaching Basie to advanced skills, leisure press,chmpaign, U.S.A.**
- 34- Matthewr., : (2002), **Threesets of weight training Brenta., Aandet superior to to set with Equal intensity for eliciting stmengrh jourmanl of stmengthand conditioning Research, 16(4), 525-529**
- 35- Matues, D.P.ED : (1978) , **Measurement in physical education, W.B. saunelers co., London.**
- 36- Momitani, T.: (1993), **Time course of adpation during strength power in sport, edited by Komi, P.V., Blackwell, Scientific publications, Landon, U.K.**

- 37- Starczewska : (1999), comparison of the physical fitness of the
Czapowska, J. successful and less successful elite wrestlers,
Faff, J, Biology of sports (Warsaw) 16(4), 225-232,
Borkowski, I total no. of pages.
- 38- Staron, R.S.T. : (2000), Muscular responses to exercises
Hikide, R.s and training. In : exercises and
sports Science, edited by Garrett, W.E., et al.,
Williams, publishing Philadelphia.
- 39- Sharkey, B.T. : (1980), coaches guide to sport physiology,
human Kinetics publishers Inc, Cham Paign,
Illinois.
- 40- Soldatia A., : (1992) Trunk muscles strength in athletes test
using specific dynamometer, medicine dello
sport , vo I .45.
- 41- Terbizan, D.J : (1996), physiological profile age group
Seljevold, P.J wrestling, the journal of sport medicine and
physical fitness, vol, 36, No.3.
- 42- Westcott, W. : (1982), strength fitness physiological principles
and training techniques, Allyn , Bacon, Inc.,
Boston, London.

- 43- Wilmore, J.H : (1994), **Physiology of sport and exercise**,
Costill, D.L. **Human Kinetics, Champaignoil.**
- 44- Wilson, G.J. : (1994), **strength and power in sport. Applied an
ato my and biomechanics in sport**, Edited by
Bloofield, J. edal., **Blackwell scientific
publication, London.**

المستخلص

تأثير تنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الأداءات المهارية

المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير تنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الأداءات المهارية المركبة بالاجلاس من الأمام لمصارعي الحرة قيد البحث .

أجريت الدراسة الاستطلاعية من الفترة ١٠/١/٢٠٠٥م وحتى ١٠/٤/٢٠٠٥م للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة من تحديد الشدات والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات الموضوعية والزمن المستغرق للوحدة .

وتمت الدراسة الأساسية في الفترة من ١٢/١٠/٢٠٠٥م إلى ٢٦/١٢/٢٠٠٥م ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب قسموا عشوائيا لمجموعتين متساويتين من طلبة التخصص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، يمثلون أندية بورسعيد ومنطقة القناة للمصارعة وخضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التجريبي والضابطة إلى البرنامج التقليدي .

أسفرت النتائج عن أن البرنامج التجريبي الموجه لتنمية أشكال القوة العضلية الخاصة للمصارعين على أفراد المجموعة التجريبية ذو تأثير إيجابي على اختبارات القوة القصوى الحركية الثابتة والمتحركة وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، والأداءات المهارية المركبة قيد البحث عن أفراد المجموعة الضابطة .

لذا يوصى الباحث بالاهتمام بتشكيل الأحمال التدريبية لتنمية أشكال القوة العضلية الخاصة للمصارعين خلال برنامج الإعداد ، ووفق المبادئ العظمية والتعديلات الدولية لقواعد المصارعة و اجراء بحوث أخرى مماثلة في المصارعة الحرة .

Abstract

Effect of development attributed muscles strength or some composite performance skilfulness form take down using leg by free wrestlers.

The Present study aims at finding out the effect of development attributed muscles strength or some composite performance skilfulness form take down using leg by free wrestlers.

The explorative study was accomplished during the period from: 1/10/2005 for the 4/10/2005, purpose to confirmation of tests to know the intensity and repetition, frequency, set's and relief interval stables to practices and period training unite .

The main study preped during the period from: 12/10/2005 to 26/10/2005 . The research has applied the experimental scheme up or a sample of 20 athlete of wrestlers faculty of physical education for man Port Said there playing in clubs executed Canal .

They were divided into a couple of groups (experimental & control) The experimental group was submitted to the training program where an the control group was submitted to the training program being in the clubs .

The research has resulted in the training program improves the attributed muscles strength for : (Maximum strength slated and Dainamic tests, Strength endurance and explosive power) also it

improves the composite program ones skill's (The experimental group almost as control group) .

The research recommends to applied this resulted to devepment the attributed muscles strength for wrestlers in preparing program's at Basic ruler's and tack other performance in researching of the wrestling .