

# فاعلية استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكلينش لدى لاعبي المصارعة الرومانية

\*د/ محمود السعيد راوي

## مقدمة البحث:

يشهد العلم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في شتى مجالات الحياة، حيث خضعت جميع الظواهر في مختلف المجالات للبحث العلمي لاعتباره الطريق لتقدم وتطور المجتمعات البشرية المعاصرة، ويعتبر المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل ملحوظ في عصرنا باستخدام أسلوب البحث العلمي السليم.

ومما لا شك فيه ان الزيادة المستمرة في الاحمال التدريبية الملقاة على كاهل اللاعب، والتي وصلت الى درجة جعلته على حافة الخطر دافعا للباحثين والعلماء للبحث عن افضل الطرق والوسائل التي تساعد هذا اللاعب في مواجهة تلك الزيادة المستمرة الملازمة لبرامج التدريب الحديثة، والوقاية من سلبات الممارسة الرياضية، وذلك من خلال التخطيط العلمي لبرامج التدريب والتوازن ما بين الحمل والراحة.

وتعتبر رياضة المصارعة في الان من ضمن اكثر الالعاب النزالية التي لها جمهور وشعبية متميزة عن باقى الالعاب النزالية ويرجع ذلك الى التطور السريع في جميع جوانبها اذا ما قورنت بالالعاب الاخرى نظرا لما تتصف به من حركات هجومية ومسكات دفاعية وخطفات وجمل وتكتيكات وايضا تنوع مهارتها.

ويذكر **مسعد محمود (1997م)** أن المصارعة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسح الكتفين أو النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (12 : 13، 19)

---

\*مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

وتتميز رياضة المصارعة باختلاف طبيعة الحمل البدني الخاص بها نظراً لاختلاف طبيعة الأداء تبعاً لمواقف اللعب المختلفة اثناء المباراة ما بين أداء سريع او بطيء ودفاع وهجوم بشكل مستمر على مدار وقت الجولة الواحدة او المباره ككل.

ويؤكد **عصام عبد الخالق (2005م)** على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهارى على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

(8 : 171)

كما يشير **مسعد على محمود (1997م)** الى أن المصارع يحتاج بشدة الى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس والتي تتمثل فى وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة الى مقاومة الجاذبية الأرضية. (12: 240)

ويرى **أشرف حافظ محمود، نبيل حسني الشوربجي (2009م)** انه من الملاحظ أنه حدث تطور ملحوظ فى بناء البرامج التدريبية بحيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم فى التدريب مما يعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية بكاملها. (4 : 3)

وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي يتطلب لأدائها قدرات بدنية ومهارية وعقلية خاصة لى يصل اللاعبون الى أعلى المستويات ليتمكنوا من خلالها تحقيق الإنجازات المنشودة منهم ويتم الوصول لتطوير هذه القدرات من خلال إتباع الأسس العلمية فى تنفيذ برامج التدريب ومن أهم العوامل التي تؤثر فى نجاح رياضة المصارعة هى الأدوات والأجهزة.

يشير **بارنت Barnett (2004م)** الى أن ما يشغل أى مدرب رياضى قبل وضع البرنامج التدريبى هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركى للأداء ولوضع تدريبات البرنامج التدريبى فلا بد من دراسة الأداء الحركى للنشاط الممارس لى يتمكن من تطبيقها فى العملية التدريبية. (17 : 3)

كما يرى **طلحة حسام الدين (1994م)** أن إختيار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهارى توصيفاً دقيقاً يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدنى أساسى فى هذا الأداء وأسلوب تدريب القوة الخاصة بالأداء ينطلق من خصائص الأداء المهارى كقاعدة أساسية لإختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير

المقاومات وإيقاع الأداء وعدد مرات التكرار وما الى ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصى (6 : 201)

وقد ادرجت الجمعية الأمريكية للطب الرياضى فى توصياتها فيما يخص بتدريب المقاومة منذ عام 1998 ان تدريب المقاومة هو اى جهد بدنى يؤدي الى انقباض العضلات ضد مقاومات خارجية مع توقع زيادة فى القوة والنغمة العضلية والقدرة على التحمل وقد تكون المقاومة الخارجية ثابتة (اثقال حرة) او مقاومة متغيرة (الحبل المطاط) او اى جسم يؤدي الى تقلص العضلات بالشكل السابق.

ويشير كل من محمد عثمان (1994م)، يحيى السيد (2002م) الى أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح إستخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها هو أحد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية لأهدافها مما يؤدي الى ارتفاع المستويات الرياضية. (11 : 153)، (16 : 9-21)

ويشير مسعد على محمود (1997م) الى أن تحمل القوة من القدرات البدنية ذات الأهمية الكبيرة فى رياضة المصارعة نظراً لطول زمن المباراة يحتاج المصارع الى التحمل العضلى بنوعية الثابت والحركى . (13 : 241)

ويحتاج تصميم البرامج التدريبية خاصة المهارية الى خبرات التدريب كإستحداث وإبتكار الأساليب الخاصة والمرتبطة لطبيعة الأداء المهارى كالتدريبات النوعية حيث يتفق العلماء على أنها هى التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع المهارات التى يؤديها اللاعب من حيث العمل العضلى فى النشاط الممارس علاوى علم التدريب. (14 : 103)

فى بناء البرامج الخاصة بإستخدام تمرينات المقاومة يتم الاعتماد بشكل كامل على مبدأ الزيادة التدريجية ويعد قانون التدرج فى الاحمال التدريبية الخاصة بأسلوب تدريب المقاومة هو حمل مناسب - تكيف - تحدى يليه حمل معطى - تكيف - زيادة الحمل - تكيف اعلى - تقدم تدريجى عن طريق تكثيف الحمل.

#### اشكال التدرج:

- 1- زيادة المسافة الكلية فى كل تدريب.
- 2- زيادة الشدة فى الحجم ومراعاة فترة الراحة.
- 3- زيادة عدد مرات التدريب فى الاسبوع وخاصة مع الناشئين.

ويرى نبيل الشوربجي (2000م) التدريب النوعى واحداً من أهم أساليب التدريب التى يمكن أن تستخدم مع البرامج المهارية حيث أنه يعنى أداء مهارات مماثلة ومشابهة للمهارات الأساسية وذلك بإحتواء البرنامج على تدريبات مشابهة للحركة الفعلية كما يمكن أداء تكرار المهارة نفسه. (15)

### اهمية مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكليش):

تكمن اهمية مهارة اكليش فى انها تعتبر هى المهارة التى تجعل دائماً ايجابى اثناء سير المباراة للاعب الذى يتقنها حيث تجعل المصارع فى حالة هجوم مباشر مستمر على الخصم وايضا تبرز أهميتها فى ما حدده القانون الدولى وتعديلاته الاخيرة فى العقوبات التى فرضها عند ارتكاب السلبية والعمل على ابقاء اللعبة فى حالة فعالة طول المباراة حيث انفردت المواد 47 - 50 وتعديلاتها على ذلك فمن ضمن الحالات التى تستوجب على طاقم التحكيم طلب السلبية على سبيل المثال لا الحصر:

١- عند مرور دقيقتين والنتيجة (صفر - صفر) تكون النتيجة تعادل وهناك منافس اكثر ايجابية من منافسه

٢- ان يكون احد المصارعين متقدم سواء بنقطة او نقطتين او له الافضلية فى حالة التعادل ويقوم بتجميد اللعب حتى تنتهى المباراة لصالحه

٣- اذا كان احد المصارعيين سجل نقاط من حركات من الصراع لأعلى ثم اصبح غير ايجابى لفترة من الوقت وخصمه كان اكثر ايجابية او سجل نقاط فى هذه الحالة من الممكن اعطاء سلبية للاعب المتقدم بالنقاط

لذا ومن خلال السابق تبرز اهمية مهارة الكليش فى انها الحل لعدم احتساب سلبيه على اللاعب اثناء سير المباراة وتوضح اهميتها فى حماية اللاعب من الحصول على الانذرات التى يقع فيها اللاعب فى الحالات الاتية:

١- الهروب الدائم من المنافس مع عدم الشروع فى الهجوم مضاد

٢- مسك رسغ اليدين مع عدم الشروع فى هجوم

٣- عدم الالتحام المباشر مع المنافس وترك مسافة بينه وبين المنافس

٤- الهجوم الوهمى

٥- الدفع بشكل مستمر

## شروط مهارة الكلنش:

١- السيطرة على أسفل الإبطين

٢- تضيق المسافة عند الصدر والحوض والركبة للداخل او الخارج

٣- السيطرة على الحوض والركبة

## اشكال مهارة الكلنش:

**Standard over / under Pummeling**

**Collar Tie Pummeling**

**Arm Drags**

**Russian Arm Ties**

الكلنش التقليدى

الالتحام بربط العنق

سحب الذراع

قفل الذراع الروسى

## مشكلة البحث:

تعد مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) إحدى أهم المهارات الأساسية التى تؤثر بشكل كبير فى تحديد نتائج المباريات خاصة فى المستويات العليا حيث يصعب على كلا المصارعين تنفيذ خطفات فنية من وضع الصراع وقوفاً وذلك لتقارب المستوى الفنى ولتطور طرق الدفاع فأصبحت مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) هى البديل الوحيد لمحاولة الحصول على نقاط من وضع الصراع وقوفاً ولقد زادت أهمية هذه المهارة نتيجة للحمل البدنى الواقع فى رياضة المصارعة حيث يعتبر ركنا اساسيا حيث يتكون من مزيج من درجات الشدة المختلفة نظرا لاختلاف ظروف اللعب مما يحتم على القائمين على اللعبة من مدربين او لاعبين او حتى اتحادات تصميم برامج تدريبية حديثة تسمح باستخدام ادوات تدريبية مستحدثة لكى تخدم مستويات الحمل ما بين الحمل الاقصى وحتى المتوسط او المنخفض ، فقد تتطلب ظروف واحداث المباراة القيام بحركة هجومية باقصى قوة فى اقل زمن ممكن يعقب هذه الحركة متابعة ثم سيطرة واخضاع للخصم او موقف لعب اخر يتحتم على اللاعب عمل دفاع او افشال لهجوم الخصم ثم يعقبه هجوم مضاد لاستغلال موقف اللعب لصالحه، كل ما سبق يتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية لتنفيذ مهارة الكلينش من المصارعين وايضا يتطلب ادوات تدريبية مساعدة لتحقيق ذلك شرط ان تكون هذه الادوات تسمح بأداء تدريبات عليها تكون مشابهة لطبيعة الاداء داخل المباراة كل هذا تحت اطار برنامج مناسب ومقنن من ناحية الحمل البدنى المستخدم وتكمن ايضا أهمية مهارة الكلنش فى تنفيذها خلال كل مراحل الصراع من الوضع وقوفا لان عدم تطبيقها يعرض المصارع لخسارة نقاط وهذا ما يقره قانون اللعبة حيث يكون الحكام أكثر صرامة فى تطبيق القانون فى حالة (هروب إحدى المصارعين من المسكات - الهروب من البساط - وضع الرأس فى الصدر لإعاقة الحركة

- تعطيل المنافس بمسكات غير قانونية لإعاقة الحركة - رفض الصراع فى الوضع وقوفاً يتم تطبيق الإجراءات القانونية وهى تحذير شفهي واحد للتنبيه وفى حالة استمرار الوضع الغير قانونى يتم توقيع عقوبة على اللاعب المخطئ بالإذارات وإعطاء نقاط لمنافسة كما أن المصارع الذى يجيد مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلتش) يجبر منافسة على الهروب من البساط ففى حالة خروج إحدى قدمى المنافس خارج المنطقة السلبية (الزون) يحصل اللاعب على نقطة فنية.

ولهذا ولكل ما سبق تبلورت مشكلة البحث فى ابتكار ادوات مساعدة والاستعانة بها فى تدريب المصارعين وايضا ابتكار تدريبات تخدم المهارات الخاصة برياضة المصارعة، وقد اختار الباحث مهارة الكلينش باعتبارها احد اهم مهارات المصارعة والتي تعتبر مفتاح تنفيذ لاي مهارة و بواسطتها يستطيع المصارع الدخول فى اى حركة هجومية كانت او دفاعية وايضا من خلالها يلجأ المصارع لكل طرق المراوغة والخداع او البدء فى تنفيذ جملة حركية تكتيكية او تكتيكية.

ولما كان زمن الجولة فى رياضة المصارعة ثلاث دقائق ملعوبة مما يتطلب الوصول لمعدلات لتحمل القوة حتى نهاية زمن الجولة لذا كان لزاما على الباحث اقتراح برنامج تدريبي لتطوير تحمل القوة لمهارة الكلينش نظرا لأهمية استخدامها حتى نهاية المباراة سواء فى الدفاع او الهجوم.وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية والاكاديمية ان اغلب اللاعبين يتعرضون لفقدان النقاط فى اغلب نهايات المباريات لعدم قدرتهم فى الدخول فى الحركات دفاعية او هجومية بشكل صحيح نظرا للوصول لمرحلة التعب نتيجة لنقص معدلات تحمل القوة وخاصة فى مهارة الكلتش.

وقد اقترح الباحث مجموعة من الادوات التدريبية المساعدة والمتعارف عليها والتي تم بناء التدريبات داخل البرنامج وهى

• كرة الرمى Battle Rope

• كرة الحائط Wall Ball

• الاحبال المطاطة Rubber Band

• حبل المعركة Battle Rope

• حبل الدائرة المغلقة Closed circuit Rope

المهارات الاساسية فى رياضة المصارعة الرومانية:

**Position or stance**

**وضع الاستعداد**

**Motion**

**الحركة**

**Contact**

**الإلتصال أو الإلتحام**

The Tie Up	المسكات
Pummeling	الكلنشات
Off- Balancing	إخلال التوازن
Penetration Step	خطوة الإختراق أو الدخول
Common body Attack	هجمات الجسم الشائعة
Centering	التمركز (أفشال هجوم الخصم)
Common Finishes	الإنهاءات الشائعة
The Bridge	الكوبرى
The Back Arch	التقوس خلفا
The Back Step	الخطو خلفا
Hip Pop	ضربة الحوض
Grips	القبضات

#### هدف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام بعض الوسائل التدريبية لتطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش).
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام بعض الوسائل التدريبية لتطوير تحمل القوة الخاصة وفعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للاعبى المصارعة.

#### فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش

#### مصطلحات البحث:

- 1- مهارة السيطرة والتحكم (الكلنش) Pummeling :

هى طريقة من النزال للسيطرة الكاملة على وضع الصراع، وفك مسكات المنافس

### Process of fighting for dominate control position

#### 2- تحمل القوة الخاصة:

أستمرار الأداء الحركى لمهارة الكلنش بسرعة وقوة مثلى وذلك لفترة زمنية طويلة وبأقصى مجهود (تعريف اجرائى)

#### 3- وسائل تدريب المقاومة

هى الوسائل المستخدمة فى أي تمرين يتسبب في انقباض العضلات ضد مقاومة خارجية مع توقع زيادة في القوة و النغمة والكتلة العضلية. أو القدرة على التحمل والتي تسمح من خلالها اداء تدريبات بشكل وظيفى يعمل على تطوير الأداء المهارى. (21)

وقد حددها الباحث فى ما يلى

Battle Rope	حبل قتال(احبال المعركة)
Slam Ball	لكرة اللينة
Wall Ball	كرة الحائط
Rubber Band	الحبل المطاط
Close Rope	الحبل المغلق (تصميم الباحث)

إجراءات البحث:

#### • منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### • مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

ويتمثل مجتمع البحث في مصارعين منطقة القليوبية للمصارعة (15 - 17) سنة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م والبالغ عددهم (128) مصارع.

- عينة البحث:



تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) بالطريقة العمدية، وهم لاعبي المصارعة بنادي بالمشروع القومي للناشئين بمحافظة القليوبية تحت رعاية وزارة الشباب للموسم الرياضي 2018 / 2019 م، وقد تم تقسيم عينة البحث كالتالي:

١- العينة الاستطلاعية: وعددهم (10) مصارع.

٢- المجموعة الأولى (التجريبية): وعددهم (15) مصارع والتي خضعت للبرنامج المقترح باستخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكليش.

٣- المجموعة الثانية (الضابطة): وعددهم (15) مصارع والتي خضعت (الأسلوب التقليدي) في التدريب.

والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث

**جدول (1)**  
**مجتمع وعينة البحث**

عينة الدراسة			إجمالي المجتمع	البيان	
إجمالي عينة الدراسة	العينة الأساسية				
	المجموع الضابطة	المجموعة التجريبية	العينة الاستطلاعية	العدد	النسبة المئوية
40	15	15	10	128	
%31.25	%11.72	%11.72	%7.81	%100	

• **المجال الجغرافي للبحث:**

- ستاد بنها الرياضى
- الملعب الرئيسى مركز شباب المنشية الرياضى بينها
- صالة اللياقة البدنية (Sand Box Fitness Studio) بمركز شباب المنشية

• **التجانس:**

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) والبالغ عددهم (40) مصارع وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في متغيرات النمو (العمر الزمني- الطول - الوزن) وكذلك العمر التدريبي، المتغيرات البدنية الخاصة بالمصارعة ومستوي الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم (الكليش) قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (2)

**جدول (2)**  
**التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث**

40 = ن

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغيرات النمو	الوزن	71.125	70.500	10.564	0.731
	الطول	173.975	174.000	7.322	0.192-
	العمر التدريبي	4.450	4.000	0.986	0.991
	العمر الزمني	16.300	16.000	0.564	0.036-
القوة القصوى الثابتة	قبضة يمنى	12.715	12.900	1.579	0.297-
	قبضة يسرى	13.550	13.550	1.548	0.390
	العضلات المادة للظهر	105.725	106.000	6.038	0.261-
	العضلات المادة للرجلين	138.975	139.000	3.174	0.404
القوة القصوى الحركية	عضلات الفخذين والمقعدة	70.500	70.000	3.262	0.120
	العضلات المادة للظهر	52.275	51.500	4.585	0.348
	العضلة ذات الرأسين العضدية	30.688	30.000	4.121	0.113
	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	24.938	23.750	5.204	0.448
	عضلات الصدر والذراعين	78.088	76.250	5.842	0.551
القوة المميزة بالسرعة شدة 50% (10ث)	عضلات الفخذين والمقعدة	9.250	9.000	1.391	0.669
	للعضلات المادة للظهر dead lift	15.275	15.000	2.000	0.228
	عضلات الكتفين والذراعين	11.250	11.000	1.565	0.534
	للعضلة ذات الرأسين العضدية	8.625	9.000	1.462	0.182-
	العضلة ذات ال3 رؤوس العضدية	9.450	9.000	1.108	0.430
	عضلات الصدر والذراعين 10ث	8.375	9.000	1.497	0.494-
	عضلات البطن والقاضة لمفصل الفخذ 20ث	21.350	22.000	3.101	0.410-
القوة تحمل القوة الخاصة 40% (1ث)	عضلات الصدر والذراعين	32.900	33.000	3.650	0.145-
	عضلات الكتفين والذراعين	29.525	30.000	4.114	0.027-
	عضلات ذات الرأسين العضدية	36.350	36.000	3.142	0.264
	عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية	31.925	30.500	5.797	0.355
	عضلات الفخذين والمقعدة	44.350	45.000	3.683	0.322
مستوي الأداء المهاري (لمس الزون-سقوط على الصدر- سقوط على الظهر)	درجة	5.483	5.280	1.074	0.263

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين  $(3 \pm)$  في المتغيرات قيد البحث مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث.

#### • تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات البدنية الخاصة بالمصارعة ومستوي الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم (الكلنش) قيد البحث و جدول (3) يوضح ذلك.

#### جدول (3)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

$$15 = 2n = 1n$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة تجريبية		المجموعة ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س/ع	ع±	س/ع	ع±		

0.423	1.933	13.814	72.467	10.077	70.533	كجم	الوزن
1.297	3.200	6.477	173.667	6.578	176.867	سم	الطول
0.172	0.067	0.828	4.600	1.187	4.533	سنة	العمر التدريبي
0.702	0.133	0.516	16.467	0.488	16.333	سنة	العمر الزمني
0.406	0.240	1.574	12.773	1.551	12.533	كجم	قبضة يمنى
0.116	0.073	1.683	13.833	1.661	13.760	كجم	قبضة يسرى
0.316	0.733	6.275	105.667	6.006	104.933	كجم	العضلات المادة للظهر
0.249	0.333	2.501	139.400	4.334	139.067	كجم	العضلات المادة للرجلين
0.134	0.167	2.938	70.833	3.594	70.667	كجم	لعضلات الفخذين والمقعدة
0.916	1.400	3.996	53.400	4.088	52.000	كجم	العضلات المادة للظهر
0.103	0.167	4.031	30.500	4.518	30.333	كجم	العضلة ذات الرأسين العضدية
1.022	1.833	4.861	23.167	4.629	25.000	كجم	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
0.120	0.267	6.158	77.333	5.618	77.067	كجم	عضلات الصدر والذراعين
0.120	0.067	1.121	9.400	1.759	9.333	ك	عضلات الفخذين والمقعدة
0.089	0.067	2.426	15.200	1.407	15.133	ك	للعضلات المادة للظهر dead lift
0.750	0.467	1.223	11.267	1.981	11.733	ك	لعضلات الكتفين والذراعين
0.117	0.067	1.642	8.467	1.352	8.400	ك	للعضلة ذات الرأسين العضدية
0.794	0.333	0.828	9.400	1.335	9.733	ك	العضلة ذات ال3 رؤوس العضدية
1.674	0.933	1.543	7.667	1.404	8.600	ك	عضلات الصدر والذراعين 10 ث
0.053	0.067	3.248	21.133	3.369	21.067	ك	عضلات البطن والقابضة لمفصل الفخذ 20 ث
0.277	0.400	4.209	33.000	3.376	32.600	ك	لعضلات الصدر والذراعين
0.000	0.000	4.719	29.867	3.482	29.867	ك	لعضلات الكتفين والذراعين
0.523	0.667	3.871	36.867	2.783	36.200	ك	عضلات ذات الرأسين العضدية
0.179	0.400	6.865	32.467	4.743	32.067	ك	عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية
0.329	0.467	3.773	43.667	3.726	43.200	ك	عضلات الفخذين والمقعدة
0.474	0.203	0.997	5.589	1.256	5.792	درجة	لأداء المهاري (لمس الزون- سقوط على الصدر- سقوط على الظهر)

**قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (28) مستوى دلالة (0.05) = (2.048)**

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

#### • وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية:

#### ١- دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة.

- تحديد وحصر المتغيرات البدنية التي تتناسب مع المهارة قيد الدراسة.
- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المهارة قيد الدراسة.
- تحديد وحصر وسائل قياس مستوى الاداء المهاري التي تتناسب مع المهارة قيد الدراسة
- تحديد وحصر محتويات البرنامج.

وكان منها:-

- موقع الإتحاد الدولي للمصارعة (UWW). (20)
- رابطة الانترنت الدولية للباحثين في المصارعة (INWR). (19)
- المجلة الدولية لعلوم المصارعة. (22)

٢- المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة المصارعة لتحديد:

- الاختبارات البدنية.
- وسائل قياس مستوى الاداء المهاري للمهارة قيد البحث.

٣- استمارات استطلاع آراء الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع آراء للخبراء في مجال رياضة المصارعة وعددهم

(5) خبراء وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية.
- الاختبار المهاري.
- تحديد محتوى البرنامج.

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

أ) الأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير فيديو.
- جهاز حاسب آلي محمول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس معايير لأقرب 0.5 سنتيمتر
- جهاز ديناموميتر ذو السلسلة (باوند) يعدل (الرجل - اظهر)
- جهاز مانوميتر القبضة (باوند)

– بساط مصارعة

(ب) الأدوات المستخدمة في البحث:

– عدد (10) احبال مطاطة

– عدد (1) battle rope 20 كجم

– عدد (20) اطباق تدريب.

– عدد (4) كرة طبية.

– عدد (4) كرة لينة

– صفارة.

– عدد (5) كرة حائط

– عدد 5 احبال مغلقة

– اثقال حرة

٥- استمارات تسجيل البيانات: مرفق (3)

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من اجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وهي كما يلي:

– استمارة تسجيل قياسات المصارعين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

– استمارة تسجيل قياسات المصارعين في الاختبارات البدنية.

– استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكنتش).

٦- الاختبارات البدنية والمهارية:

(أ) الاختبارات البدنية: مرفق (5)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة لتحديد الاختبارات البدنية والتي تتناسب مع المهارة قيد البحث، ثم قام بوضعها في

استمارة روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (5) خبراء في مجال رياضة المصارعة وذلك لتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية مع اهداف البحث، والجدول (4) التالي يوضح آراء الخبراء.

#### جدول (4)

آراء الخبراء حول انسب الاختبارات البدنية والتي تتناسب مع المهارة قيد البحث

ن=5

الاختبارات	وحدة القياس	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
متغيرات النمو	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
القوة القصوى الشائعة	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
	كجم	5	%100
القوة المميزة بالسرعة شدة 50% (10ث)	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
تعمل القوة الخاصة 40% (3ث)	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100
	ك	5	%100

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية واهداف البحث علي السادة الخبراء في مجال رياضة المصارعة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء (100%) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (80%) من اتفاق آراء السادة الخبراء.

ب) استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش):

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة لتحديد وسيلة تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) قيد البحث، وقد توصل الباحث لتقييم المهارة من خلال استمارة لتقييم الاداء المهاري بحيث يقوم كل

مصارع بالاشتراك في مباراة قانونية ويتم تسجيلها باستخدام كاميرة تصوير فيديو ويتم عرض المباراة علي لجنة من ثلاث حكام لتقييم مستوى الأداء بحيث يقوم كل حكم بتسجيل النقاط المحسوبة خلال المباراة نتيجة تنفيذ مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) والتي تكون نتيجة:

- لمس خارج المنطقة
- سقوط بالانبطاح
- سقوط علي الظهر

ثم يتم حساب المتوسط الحسابي للدرجات التي منحها كل الحكام الثلاثة للمصارع لتكون درجة المصارع في تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) وقد استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين "بالاتحاد المصري" للمصارعة لتقييم فاعلية الأداء المهاري للمصارعين.

حيث يتم تقييم الأداء المهاري للمصارع لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) علي النحو التالي:

- ١- لمس خارج الزون (درجة واحدة)
  - ٢- سقوط بالانبطاح (درجتان)
  - ٣- سقوط على الظهر (ثلاث درجات)
- وذلك وفقاً لقانون رياضة المصارعة.

وقد قام الباحث بتوضيح طريقة التسجيل للحكام في استمارات تقييم مستوى الأداء المهاري. وقد قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي الناتج من الدرجات المحسوبة لكل مصارع والتي قام المحكمين الثلاثة مرفق (2) بمنحها للمصارع واعتبار هذا المتوسط هو درجة تقييم الأداء المهاري لهذه المهارة، ثم قام الباحث باستخدام هذه الدرجات في إجراء المعاملات الإحصائية لتقييم مستوى الأداء المهاري الخاص بكل مصارع من حيث مجموع النقاط المحسوبة.

### المعاملات العلمية لأدوات البحث:

#### 1) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

##### أ - صدق الاختبارات البدنية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (10) مصارع من مصارعين منطقة القليوبية للمصارعة (15 - 17) سنة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية،

عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبارات، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين، حيث كان عدد كل مجموعة (5) مصارع وتم تنفيذ القياس يوم السبت الموافق 2018/2/3م وجدول (5) يوضح معاملات صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

### جدول (5)

#### معامل صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 10

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ن = 2		ن = 1			
		ع±	س/	ع±	س/		
*3.860	2.800	1.334	11.500	0.570	14.300	كجم	قبضة يمنى
*4.493	1.540	0.527	12.040	0.438	13.580	كجم	قبضة يسرى
*3.668	9.600	4.658	102.200	2.387	111.800	كجم	العضلات المادة للظهر
*4.525	3.200	1.140	136.600	0.837	139.800	كجم	العضلات المادة للرجلين
*4.017	5.500	2.092	67.000	1.768	72.500	كجم	لعضلات الفخذين والمقعدة
*3.441	9.200	1.342	46.400	5.177	55.600	كجم	العضلات المادة للظهر
*3.394	6.000	1.369	28.500	3.260	34.500	كجم	العضلة ذات الرأسين العضدية
*5.060	10.000	1.768	22.500	3.536	32.500	كجم	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
*3.743	8.500	2.236	76.500	3.953	85.000	كجم	لعضلات الصدر والذراعين
*3.286	1.800	0.707	8.000	0.837	9.800	ك	عضلات الفخذين والمقعدة
*4.157	3.600	1.304	13.800	1.140	17.400	ك	للعضلات المادة للظهر dead lift
*4.648	1.800	0.548	9.600	0.548	11.400	ك	لعضلات الكتفين والذراعين
*3.381	2.000	0.837	8.200	0.837	10.200	ك	للعضلة ذات الرأسين العضدية
*4.303	1.800	0.447	8.200	0.707	10.000	ك	العضلة ذات ال3 رؤوس العضدية
*3.286	1.800	0.837	8.200	0.707	10.000	ك	عضلات الصدر والذراعين 10 ث
*4.099	4.200	1.581	20.000	1.304	24.200	ك	عضلات البطن والقبضة لمفصل الفخذ 20 ث
*4.010	5.600	2.074	30.400	1.871	36.000	ك	لعضلات الصدر والذراعين
*3.541	6.600	2.775	25.200	2.490	31.800	ك	لعضلات الكتفين والذراعين
*5.259	4.400	1.517	33.600	0.707	38.000	ك	عضلات ذات الرأسين العضدية
*3.760	9.400	1.483	26.200	4.775	35.600	ك	عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية
*3.721	3.000	0.548	45.600	1.517	48.600	ك	عضلات الفخذين والمقعدة

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (8) مستوى دلالة (0.05) = (2.306)

ينتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية، مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

#### ب - ثبات الاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (10) مصارع من مصارعين منطقة



القلوبية للمصارعة (15 - 17) سنة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بحساب صدق الاختبارات البدنية بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم السبت الموافق 2018/2/10م، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

### جدول (6)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
	±ع	/س	±ع	/س			
*0.974	1.814	13.190	1.764	12.900	كجم	قبضة يمنى	متغيرات النمو
*0.947	1.314	13.060	0.931	12.810	كجم	قبضة يسرى	
*0.989	5.777	107.400	6.146	107.000	كجم	العضلات المادة للظهر	
*0.920	2.424	139.100	1.932	138.200	كجم	العضلات المادة للرجلين	
*0.897	3.953	71.250	3.426	69.750	كجم	عضلات الفخذين والمقعدة	القوة القصوى الثابتة
*0.966	5.503	51.500	6.018	51.000	كجم	العضلات المادة للظهر	
*0.980	4.780	32.250	3.944	31.500	كجم	العضلة ذات الرأسين العضدية	
*0.975	6.646	28.000	5.893	27.500	كجم	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
*0.975	5.297	81.500	5.407	80.750	كجم	عضلات الصدر والذراعين	القوة المميزة بالسرعة 50% (10ث)
*0.902	1.080	9.500	1.197	8.900	ك	عضلات الفخذين والمقعدة	
*0.902	1.853	16.100	2.221	15.600	ك	للعضلات المادة للظهر dead lift	
*0.815	1.135	10.800	1.080	10.500	ك	عضلات الكتفين والذراعين	
*0.928	1.838	9.400	1.317	9.200	ك	للعضلة ذات الرأسين العضدية	القوة الخاصة 40% (3ث)
*0.897	1.160	9.700	1.101	9.100	ك	العضلة ذات ال3 رؤوس العضدية	
*0.921	1.229	9.800	1.197	9.100	ك	عضلات الصدر والذراعين 10ث	
*0.943	1.418	22.700	2.601	22.100	ك	عضلات البطن والقابضة لمفصل الفخذ 20ث	
*0.975	2.627	33.300	3.490	33.200	ك	عضلات الصدر والذراعين	القوة الخاصة 40% (3ث)
*0.988	4.644	29.300	4.275	28.500	ك	عضلات الكتفين والذراعين	
*0.982	2.550	36.500	2.573	35.800	ك	عضلات ذات الرأسين العضدية	
*0.996	5.735	32.000	5.971	30.900	ك	عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية	
*0.908	1.549	47.800	1.912	47.100	ك	عضلات الفخذين والمقعدة	

\* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (9) مستوي دلالة (0.05) = (0.602)

ينتضح من الجدول (6) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (0.815 - 0.996) وهذه تمثل قيمة عالية، مما يعطى انعكاساً بأن الاختبارات البدنية قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

ومن نتائج الجدولين (6، 7) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات البدنية قيد البحث.

(2) المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش):

أ - صدق استمارة التقييم مستوي الأداء المهاري:

- الصدق الظاهري:

وللحصول على صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري المستخدمه في البحث تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص من أعضاء هيئات التدريس في رياضة المصارعة مرفق (1) وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (80% - 100%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري المستخدم في البحث.

- الصدق التمايز:

تم حساب صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري على مباريات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (10) مصارع من مصارعين منطقة القليوبية للمصارعة (15 - 17) سنة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش)، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين، حيث كان عدد كل مجموعة (5) مصارع وتم تنفيذ القياس يوم السبت الموافق 2018/2/3م وجدول (7) يوضح معاملات صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري قيد البحث

### جدول (7)

صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) قيد البحث

ن = 10

المتغير	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	ن = 5	س/±	ن = 5	س/±		
النقاط المسجلة	5.322	±0.284	4.400	±0.505	0.922	*3.182

### \* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (8) مستوي دلالة (0.05) = (2.306)

يتضح من الجدول (7) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مستوى الأداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكلنش)، مما يدل على صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

#### ب - ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

تم إيجاد معامل ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – Retest) علي مباريات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (10) مصارع من مصارعين منطقة القليوبية للمصارعة (15 - 17) سنة للموسم الرياضي 2018 / 2019م من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد اعتبر الباحث النتائج الخاصة بحساب صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة التطبيق تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم السبت الموافق 2018/2/10م، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

#### جدول (8)

ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكلنش) قيد البحث

ن = 10

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	ع±	س/	ع±	س/	
النقاط المسجلة	0.621	4.861	0.494	4.980	*0.954

### \* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (18) مستوي دلالة (0.05) = (0.444)

يتضح من الجدول (8) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قد كان (0.954) وهي تمثل قيمة عالية، مما يعطى انعكاساً بأن استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

ومن نتائج الجدولين (8، 9) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكلنش) قيد البحث.

البرنامج المقترح باستخدام: مرفق (7)

## خطوات بناء البرنامج:

### أولاً: تحديد الهدف من البرنامج ويشمل:

- تطوير تحمل القوة الخاصة قيد الدراسة باستخدام وسائل تدريب المقاومة
- التعرف على تأثير تحمل القوة الخاصة باستخدام الادوات المساعدة الخاصة بتدريب المقاومة وبيان أثرها على تطوير فعالية أداء مهارة الكلينش بجميع اشكالها. مرفق (4)

### ثانياً: أسس وضع البرنامج وتشمل:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد الدراسة.
- تحديد وتقسيم فترة البرنامج وشدة الأحمال التدريبية.
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات.
- مراعاة تدريب العضلات العاملة والأساسية في الأداء للمهارات قيد الدراسة وفقاً للمسار الحركي أثناء الأداء الفعلي لتلك المهارات.

### ثالثاً: تخطيط البرنامج:

تم البدء في تنفيذ البرنامج في نهاية فترة الإعداد العام وبداية فترة الإعداد الخاص

#### الموسم الرياضى يتكون من:

اولاً: الاعداد ويتكون من:-

١- العام (التكيف التشريحي)

٢- الخاص

أ- القوة الرئيسية (القوة القصوى)

ب-مرحلة التحول (نوع القوة الخاصة بالنشاط)

ثانيا: فترة المنافسات وتتكون من:-

١- قبل المنافسة (منطقة عدم التحميل)

٢- اثناء المنافسة (المحافظة على مكتسبات الصفات)

ثالثاً: الفترة الانتقالية:-

## (الفقدان النسبي للفورمة الرياضية)

و كانت فترة البرنامج المقترح تحديدا في نهاية فترة الاعداد العام (اكتمال التكيف التشريحي) ومرورا بفترة الاعداد الخاص بمراحلتيها (القوة الرئيسية ومرحلة التحول لنوع القوة الخاصة برياضة المصارعة)

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) اسابيع بواقع (4) اربعة وحدات تدريبية في الاسبوع اجمالا (32) وحدة تدريبية حيث يصل زمن الوحدة التدريبية إلى (60ق:90 ق) باستخدام تمارين المقاومة المختلفة قيد البحث وباستخدام الادوات التدريبية المساعدة المقترحة ولمدة (30ق: 45 ق) وباقي الوحدة التدريب على الحبل المغلق بواقع (3:1 مرات) لكل شكل من اشكال الكلينش. بينما المجموعة الضابطة كانت تقوم بالتدريب على مهارة السيطرة والتحكم في المنافس في نفس التوقيت ولكن باستخدام الطريقة التقليدية المتبعة باستخدام الزميل المهاجم.

وقد راعى البرنامج التدريبي الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع بصورة فردية بحيث يكون حمل التدريب مقنناً بناء على أقصى مستوى لكل لاعب طبقاً لأقصى مقاومة يمكن أن يؤديها في كل تمرين حيث أن إختبار أقصى مقاومة أو أقصى ثقل يمكن أدائه لمرة واحدة من الإختبارات الهامة في تقنين برامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية بأنواعها كما أن هذا الإختبار يناسب هذه المرحلة السنوية قيد الدراسة وكانت الصفات البدنية التي تم تنميتها التحمل الدوري التنفسي لاستيعاب التكيف التشريحي والوظيفي تحمل القوة وذلك للوصول لمرحلة التأقلم ومنها للتكيف اعتمادا على نظام الطاقة المستخدم في أداءات التحمل في اتجاه القوة ثم تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

1- تدريب الأثقال باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة 65 - 70 % فترة تأسيس تشمل (قوة عضلية، سرعة حركية بمقاومة، تدريبات مركبة تجمع بين القوة والسرعة على ان تكون نسب مساهمة القوة اعلى من السرعة)

2- تدريب بليومتريك (دورة الإطالة تقصير) ايضا باستخدام لفترى مرتفع الشدة

3- تدريب باليستى: شدة 35:50 %، اداء سريع وذلك مستخدما الادوات التدريبية المقترحة قيد البحث، بنظرية المقذوف دون رد نظرا لاهميته الكبيرة في الانهاءات الحركية في تكنيكات المصارعة وكان تقنين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال 3-6 (RM) وكانت شدة هذه الصفة 70 : 90 % لمدة 3 مرات قياس باداء سريع

4- ثم التدريب على تحمل القوة الخاصة شدة هذه الصفة 40--% اقصى تكرار للأداء مستخدما ادوات تدريب المقاومة 40% وباستخدام التنوع ما بين التدريب الفترى منخفض الشدة (50 - 65%) والتدريب بالحمل المستمر 40 - 60 %

إستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة والفترى مرتفع الشدة لما تتميز به من حمل تدريبي يساعد على تنمية القوة العضلية بجميع أنواعها، وفي تنمية تحمل القوة الخاصة كان اسلوب التدريب بالحمل المستمر هو الافضل لهذه الصفة.

### التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح:

#### ١- الأسبوع الأول والثانى

- التدريب الفترى مرتفع الشدة (65: 70 %)

- تنمية صفة القوة العضلية

- تنمية السرعة الحركية بمقاومة (تدريب المقاومات)

- تدريبات حركية تجمع بين القوة والسرعة

#### ٢- الأسبوع الثالث والرابع

- التدريب الفترى المرتفع الشدة (65: 70 %)

لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بإستخدام التدريب بالإطالة تقصير بإستخدام تدريب البليومتريك وتم التركيز على المجموعات العضلية الخاصة بالصدر والذراعين والظهر

#### ٣- الأسبوع الخامس والسادس

- استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة (50: 65%)

الشدة 50 %، الحجم (تكرارت 23:30 - زمن 15:30 ث)، الراحة 45 - 90 ث

- استخدام التدريب الباليستى بشدة 35 %

- كان التدريب فى اتجاه (الانهايات الشائعة common body attack - هجمات الجسم الشائعة common finishes)

- شدة أداء 32-50%، حجم الأداء (3-5 مجموعات)، الراحة (30-45)، طبيعة الأداء سريعة جدا

#### ٤- الأسبوع السابع والثامن:

- تنمية صفة تحمل القوة الخاصة بشدة 40 %
  - التنوع ما بين الفترى منخفض الشدة 50:65 %، التدريب بالحمل المستمر 40:60 %
  - الفترى منخفض الشدة
  - شدة 50:65 %
  - حجم 5-8 مجموعات، 20 - 30 تكرار
  - الراحة 45 - 90 ث
  - طبيعة الأداء سريع
  - الحمل المستمر
  - شدة 40:60 %
  - حجم 4-5 تكرار، زمن الأداء 40 - 60 ث
  - الراحة 10 - 20 ث غير كاملة
  - طبيعة الأداء قوة عالية وسرعة متوسطة
- تم تقنين حمل التدريب عن طريق التحكم فى متغيراته (الشدة - الحجم - الكثافة) بما يتناسب مع الهدف من كل مرحلة بالبرنامج على الترتيب (اولا زيادة الحجم ثم اختلاف توقيت الراحة ثم زيادة الشدة فى الأداءات وكذلك بما يتناسب مع المرحلة السنوية قيد الدراسة وتطبيق مبدأ التدرج فى شدة حمل التدريب وتم تشكيل حمل التدريب بإستخدام المستويات كما فى الجدول التالى:

### جدول (9)

مستويات الشدة والنسب المئوية المقابلة لها

النسبة المئوية للشدة	مستويات الشدة
أقل من 35 %	المنخفضة (الراحة النشطة)
35% - أقل من 50%	الخفيفة

المتوسطة	50% - أقل من 75%
أقل من القصوى	75% - أقل من 90%
القصوى	90% - أقل من 100%

### تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي فى الفترة من 2018 /2/18 حتى 2018/3/29م وذلك بواقع (8) اسابيع حيث قام الباحث بعد الإنتهاء من عمل الدراسات الإستطلاعية والقياسات القبليّة لجميع أفراد العينة وبعد تقسيمهم الى ثلاث مجموعات (استطلاعية، ضابطة، تجريبية) قام الباحث ببدء البرنامج التدريبي حيث إستخدم البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة كما طبق الباحث البرنامج الذى أعده بإستخدام اساليب تدريب المقاومة على المجموعة التجريبية حيث راعى الباحث مبدأ التكيف مع الحمل حيث قام بعمل إختبار لأقصى تدريب لاطول زمن يستطيع اللاعب الأداء به على الاداة وذلك فى نهاية كل أسبوع.

وقد قسمت الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء كالتالى:

#### أ- الجزء التمهيدي (10: 25 ق).

ويهدف إلى تهيئة اللاعب نفسياً وبدنياً وفسولوجياً وإعداده للأداء الذى يتسم بالشدة والصعوبة وقد قام الباحث بإداء معظم الوحدات بإستخدام مراحل الإحماء الخمسة (التسخين / منع الاصابة، التيقظ / التقلع. التركيز)

- أداء مجموعة من أنشطة الجرى المتنوع.
- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة بأنواعها الثلاثة (إيجابية - سلبية - حركية) وذلك لتلافي الإصابات.
- أداء مجموعة من التمارينات الخاصة التى تنمى اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة.
- أداء تدريبات مركبة تستهدف المجموعات العضلية التى ستستقبل الحمل البدنى
- شرح الوحدة التدريبية للاعبين وشرح الادوات المستخدمة داخل الوحدة

#### ب- الجزء الرئيسى (30: 45 ق).

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسى من التدريب وذلك كالتالى:

\*جانب مهارى \*جانب بدنى

❖ الجانب المهارى: مرفق (6)



- التدريب على تحسين القبضات والمسكات المختلفة.
- التدريب على اشكال مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس
- التدريب على(الانهاءات الشائعة- هجمات الجسم الشائعة) بكل شكل من اشكال المهارة قيد البحث
- التدريب على تطوير الاداء الهجومى وزيادة فعالية المستوى المهارى
- تنظيم منافسات تدريبية من وضعى الصراع وقوفاً وأرضاً.
- التدريب على الدخول والتمهيد لاشكال الكلينش المختلفة (الكلنش التقليدى-الالتحام بربط العنق-سحب الذراع-قفل الذراع الروسى).

#### ❖ الجانب البدني:

- تنمية الصفات البدنية
- القوة العضلية
- السرعة الحركية ضد مقاومة
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة الخاصة

#### ج-الجزء الختامى (10ق):

ويهدف إلى تهدئة الأجهزة الداخلية للجسم من خلال:

- خفض شدة الحمل وإيقاع التمرينات.
- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة.
- عمل مجموعة من المرجحات والدورانات.
- استرخاء وتديك.

#### خطوات تطبيق البحث:

##### 1) القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وإيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2018/2/17م.

## 2) تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية باستخدام البرنامج المقترح باستخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكلينش، وعلي المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي من يوم الاحد الموافق 2018/2/18م إلي يوم الخميس الموافق 2018/4/12م، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح (8) أسابيع بواقع (4) تدريبات اسبوعيا ايام الاحد، الثلاثاء،الخميس، الجمعة ليصبح اجمالى الوحدات التدريبية داخل البرنامج (32) وحدة تدريبية

- تم أداء التدريبات البدنية المهارية بstad بنها الرياضى داخل الصالة المغطاة
- تم تنفيذ الوحدات البدنية بصالة ( sand box fitness studio ) داخل مركز شباب المنشية
- وحدات التحمل العام بملعب كرة القدم بمركز شباب المنشية بمدينة بنها

## 3) القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2018/4/14م وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها لتكون القياسات البدنية يوم السبت الموافق 2018/4/14 م وقياس الاداء المهارى يوم الاثنين 2018/4/16م.

## المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط.
- إختبار (ت).
- معدل التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول:

والذي ينص علي؛ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكليش ".

### جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للكليش

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع±	/س	ع±	/س			
قبضة يمنى	كجم	1.574	12.773	1.602	14.207	1.433	*2.388	11.221
قبضة يسرى	كجم	1.683	13.833	1.596	15.193	1.360	*2.194	9.831
العضلات المادة للظهر	كجم	6.275	105.667	5.514	111.867	6.200	*2.777	5.868
العضلات المادة للرجلين	كجم	2.501	139.400	2.563	143.000	3.600	*3.761	2.582
عضلات الفخذين والمقعدة	كجم	2.938	70.833	2.749	74.833	4.000	*3.720	5.647
العضلات المادة للظهر	كجم	3.996	53.400	4.399	58.067	4.667	*2.938	8.739
عضلة ذات الرأسين العضدية	كجم	4.031	30.500	4.275	34.333	3.833	*2.441	12.568
عضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	كجم	4.861	23.167	5.175	27.500	4.333	*2.283	18.705
عضلات الصدر والذراعين	كجم	6.158	77.333	5.860	82.333	5.000	*2.201	6.466
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	1.121	9.400	1.207	11.200	1.800	*4.088	19.149
عضلات المادة للظهر dead lift	ك	2.426	15.200	2.232	17.133	1.933	*2.194	12.719
عضلات الكتفين والذراعين	ك	1.223	11.267	0.941	12.800	1.533	*3.718	13.609
عضلة ذات الرأسين العضدية	ك	1.642	8.467	1.280	10.267	1.800	*3.235	21.260
عضلة ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	0.828	9.400	0.756	11.000	1.600	*5.339	17.021
عضلات الصدر والذراعين 10 ث	ك	1.543	7.667	1.082	9.800	2.133	*4.235	27.826
عضلات البطن والقبضة لمفصل الفخذ 20 ث	ك	3.248	21.133	3.563	24.533	3.400	*2.638	16.088
عضلات الصدر والذراعين	ك	4.209	33.000	4.533	37.867	4.867	*2.944	14.747
عضلات الكتفين والذراعين	ك	4.719	29.867	5.335	34.200	4.333	*2.277	14.509
عضلات ذات الرأسين العضدية	ك	3.871	36.867	3.144	42.800	5.933	*4.452	16.094
عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	6.865	32.467	4.454	38.467	6.000	*2.743	18.480
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	3.773	43.667	3.798	47.000	3.333	*2.329	7.634
مهارى (مس الزون - سقوط على - سقوط على الظهر)	درجة	0.997	5.589	0.958	7.035	1.447	*3.915	25.886

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) مستوى دلالة (0.05) = (2.160)

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للكليش لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (2.194 - 5.339).

كما يتضح من جدول (10) نسبة التحسن لكل اختبار، وكان أعلي فرق في نسبة تحسن بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (27.826%)

لاختبار (القوة المميزة بالسرعة شدة 50 % (10ث) عضلات الصدر والذراعين 10ث)، وكانت نسبة تحسن في مستوى الأداء المهارى (25.886%).

**ويفسر الباحث تلك النتائج بالتالي:**

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات السابقة الى أن البرنامج التدريبى التقليدى أدى الى تحسن فى النواحي البدنية والمهارية لإحتوائه على تمرينات متنوعة وتدريب بالأثقال وتدريبات حرة كان لها أثر كبير فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين حيث أن التدريب المنتظم الذى يحتوى على مثل هذه الأنواع من التمرينات يؤدى بصورة مباشرة الى زيادة القوة العضلية بدرجة ملحوظة.

ويتفق ذلك مع رأى **محمد حسن علاوى (1994م)** حيث يزكى أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدى الى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى القدرة العضلية على إنتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة ما يزيد من سرعة الإنقباض العضلى. (10 : 123، 124)

كما يحتوى أيضاً البرنامج التقليدى على تدريبات المنافسة مع الزميل فى الدفاع ضد المهارات الهجومية من وضع الصراع عالياً واستخدام اشكال الكلينش فى الانهات الخاصة بالحركات والخطفات وذلك وفق واجبات يطلبها المدرب من كل من اللاعب المهاجم واللاعب المدافع مما يؤدى تكرر أداء هذه الواجبات وتدريبات المنافسة الى حدوث زيادة فى مستوى أداء تلك المهارات الخاصة بالسيطرة والتحكم فى المنافس مما يؤدى الى تقليل عدد مرات تنفيذ هذه المهارات من قبل المهاجم مما يزيد من فعالية أداء هذه المهارات الدفاعية.

وبذلك تكون قد تحققت الفرض الأول الذى كان **ينص علي**؛ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش ".

**ثانياً: عرض ومناقشة الفرض الثانى:**

**والذى ينص علي**؛ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش ".

**جدول (10)**

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للكلينش

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		س/	±ع	س/	±ع			
قبضة يمنى	كجم	12.533	1.551	15.587	1.850	3.053	*4.732	24.362
قبضة يسرى	كجم	13.760	1.661	17.000	1.912	3.240	*4.786	23.547
العضلات المادة للظهر	كجم	104.933	6.006	117.467	5.668	12.533	*5.679	11.944
العضلات المادة للرجلين	كجم	139.067	4.334	148.933	2.815	9.867	*7.144	7.095
لعضلات الفخذين والمقعدة	كجم	70.667	3.594	77.500	3.273	6.833	*5.260	9.670
العضلات المادة للظهر	كجم	52.000	4.088	62.400	4.067	10.400	*6.748	20.000
العضلة ذات الرأسين العضدية	كجم	30.333	4.518	40.000	3.273	9.667	*6.483	31.868
ضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	كجم	25.000	4.629	33.667	3.519	8.667	*5.577	34.667
لعضلات الصدر والذراعين	كجم	77.067	5.618	86.667	4.296	9.600	*5.079	12.457
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	9.333	1.759	12.867	1.995	3.533	*4.970	37.857
عضلات المادة للظهر dead lift	ك	15.133	1.407	18.933	1.486	3.800	*6.946	25.110
لعضلات الكتفين والذراعين	ك	11.733	1.981	15.133	1.356	3.400	*5.300	28.977
للعضلة ذات الرأسين العضدية	ك	8.400	1.352	11.467	1.407	3.067	*5.879	36.508
عضلة ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	9.733	1.335	13.467	1.552	3.733	*6.824	38.356
عضلات الصدر والذراعين 10ث	ك	8.600	1.404	12.800	1.146	4.200	*8.670	48.837
لات البطن والقبضة لمفصل الفخذ 20ث	ك	21.067	3.369	27.667	3.498	6.600	*5.084	31.329
لعضلات الصدر والذراعين	ك	32.600	3.376	42.800	2.336	10.200	*9.295	31.288
لعضلات الكتفين والذراعين	ك	29.867	3.482	39.533	3.441	9.667	*7.389	32.366
عضلات ذات الرأسين العضدية	ك	36.200	2.783	45.133	1.922	8.933	*9.883	24.678
عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	32.067	4.743	41.733	2.789	9.667	*6.573	30.146
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	43.200	3.726	50.200	4.280	7.000	*4.616	16.204
(لمس الزون- سقوط على الصدر- وط على الظهر)	درجة	5.792	1.256	8.877	2.032	3.085	*4.831	53.257

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) مستوي دلالة (0.05) = (2.160)

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للكلينش لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (4.616 – 9.883).

كما يتضح من جدول (11) نسبة التحسن لكل اختبار، وكان أعلي فرق في نسبة تحسن بين المتوسطات للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (48.837%) لاختبار (القوة المميزة بالسرعة شدة 50 % (10ث) عضلات الصدر والذراعين 10ث)، وكانت نسبة تحسن في مستوى الأداء المهارى (53.257%).

ويفسر الباحث تلك النتائج بالتالي:

يرجع الباحث ذلك التفوق الواضح للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عنه في القياس القبلي الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات مشابهة للاداء المهارى الخاص بأشكال الكلينش وايضا الى استخدام الادوات المساعدة لاسلوب تدريب المقاومة وايضا للاداء المبتكرة من تصميم الباحث (الحبل المغلق) وذلك وفق أسس علمية حيث تم مراعاة مبدأ التدرج فى حمل التدريب بالإضافة الى مراعاة مبدأ التكيف مع الحمل كما راعى أيضاً مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين وحيث أن طبيعة الاداء المهارى لمهارة الكلينش من وضع الصراع عاليا يتطلب صفة تحمل القوة الخاص حيث أن اللاعبين قد تدربوا على هذا الاداء فى ظروف مشابهة للاداء الفعلى للمهارات لذا نتج عن ذلك كله تحسن فى النواحي البدنية قيد الدراسة ويتفق ذلك مع رأى راي بارتون سميث **Ray Parton Smith (1991م)**(18)، **عادل عبد البصير (1999م)**(7) حيث يروا أن استخدام تدريبات مشابهة للاداء يؤثر بصورة مباشرة على تنمية عناصر اللياقة البدنية ويظهر ذلك عندما تكون التدريبات خاصة جداً وتتميز بمطابقتها للاداء المهارى حيث أن استخدام العضلات العاملة فى الاداء الحركى المطلوب له الأثر الفعلى فى سرعة التعلم الحركى ومن ثم تنمية مستوى الاداء المهارى والفنى فى نوع النشاط الرياضى الممارس.

وقد راعى الباحث مبدأ التكيف مع الحمل التدريبي وذلك بعمل قياس فى نهاية كل أسبوع وذلك لتحديد أقصى أداء يستطيع اللاعب تنفيذه خلال الجولة كاملة ولمدة 3 دقائق ملعوبة وذلك لكل تمرين وعلى الادوات التى كانت تستهدفها كل وحدة تدريبية ويتم بعد ذلك تعديل التكرارات التى سوف يقوم اللاعب بالتدريب عليها طوال الاسبوع بناء على هذا القياس للأسبوع الذى يليه وبذلك حدوث زيادة فى تنمية الصفة المستهدفة وهي تحمل القوة الخاصة التى يتدرب بها اللاعب ومن ثم زيادة فى تنمية التحمل الخاص وبالتالي زيادة فى القدرة على تنفيذ المهارة قيد الدراسة ونتيجة لتدريب العضلات المقابلة ولتحسن التوازن العضلى أدى ذلك الى زيادة فى المدى الحركى للمفصل والذى يؤدي بدوره الى إظهار مستوى القوة والسرعة والتوافق ومن ثم زيادة فعالية الاداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم وبذلك يكون البرنامج له تأثير هام فى تنمية تحمل القوة الخاصة بصفة عامة

ولقد اتفقت هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة **صلاح عسران (1996م)**(5)، ودراسة **أحمد شعراوى (2002م)**(1)، ودراسة **أحمد مهدى (2005م)**(3)، ودراسة **فريق قاسم (2005م)**(9) فى أن استخدام التدريبات النوعية حسنت القدرات البدنية الخاصة للمهارات التى تدرب عليها اللاعبون فى أن استخدام برامج التدريب بالمقاومة أو الأثقال بشكل متخصص يحسن بصورة معنوية من القوة العضلية، وكذلك تتفق فى أن استخدام التدريب على الادوات الخاصة والمساعدة

والتي تشابه شكل الاداء المهارى له كبير لاثر فى انجاز الواجب الحركى المراد تنفيذه بفاعلية اكبر من الادوات التقليدية المستخدمة فى التدريب على المهارات الخاصة برياضة المصارع .  
وبذلك تكون قد تحققت الفرض الثانى الذى كان ينص على؛ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكليش " .

ثالثاً: عرض ومناقشة الفرض الثالث:

والذي ينص علي؛ " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري للكليش".

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للكليش

$$15 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة تجريبية		المجموعة ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		±ع	/س	±ع	/س		
الوزن	كجم	1.850	15.587	1.602	14.207	1.380	*2.109
الطول	سم	1.912	17.000	1.596	15.193	1.807	*2.714
العمر التدريبي	سنة	5.668	117.467	5.514	111.867	5.600	*2.650
العمر الزمني	سنة	2.815	148.933	2.563	143.000	5.933	*5.831
قبضة يمنى	كجم	3.273	77.500	2.749	74.833	2.667	*2.334
قبضة يسرى	كجم	4.067	62.400	4.399	58.067	4.333	*2.706
العضلات المادة للظهر	كجم	3.273	40.000	4.275	34.333	5.667	*3.938
العضلات المادة للرجلين	كجم	3.519	33.667	5.175	27.500	6.167	*3.687
لعضلات الفخذين والمقعدة	كجم	4.296	86.667	5.860	82.333	4.333	*2.231
العضلات المادة للظهر	كجم	1.995	12.867	1.207	11.200	1.667	*2.674
العضلة ذات الرأسين العضدية	كجم	1.486	18.933	2.232	17.133	1.800	*2.512
العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	كجم	1.356	15.133	0.941	12.800	2.333	*5.290
لعضلات الصدر والذراعين	كجم	1.407	11.467	1.280	10.267	1.200	*2.360
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	1.552	13.467	0.756	11.000	2.467	*5.346
للعضلات المادة للظهر dead lift	ك	1.146	12.800	1.082	9.800	3.000	*7.120
لعضلات الكتفين والذراعين	ك	3.498	27.667	3.563	24.533	3.133	*2.348
للعضلة ذات الرأسين العضدية	ك	2.336	42.800	4.533	37.867	4.933	*3.619
العضلة ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	3.441	39.533	5.335	34.200	5.333	*3.144
عضلات الصدر والذراعين 10ث	ك	1.922	45.133	3.144	42.800	2.333	*2.369
عضلات البطن والقابضة لمفصل الفخذ 20ث	ك	2.789	41.733	4.454	38.467	3.267	*2.326
لعضلات الصدر والذراعين	ك	4.280	50.200	3.798	47.000	3.200	*2.092
لعضلات الكتفين والذراعين	ك	1.850	15.587	1.602	14.207	1.380	*2.109
عضلات ذات الرأسين العضدية	ك	1.912	17.000	1.596	15.193	1.807	*2.714
عضلات ذات ال3 رؤوس العضدية	ك	5.668	117.467	5.514	111.867	5.600	*2.650
عضلات الفخذين والمقعدة	ك	2.815	148.933	2.563	143.000	5.933	*5.831
لاداء المهاري (لمس الزون- سقوط على الصدر- سقوط على الظهر)	درجة	2.032	8.877	0.958	7.035	1.841	*3.067

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) مستوي دلالة (0.05) = (2.048)



يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للكليش ولصالح المجموعة التجريبية

حيث جاءت الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (2.092 - 7.120) كما جاءت الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في مستوى الاداء المهارى للكليش لصالح المجموعة التجريبية وقد كانت قيمة "ت" (3.067)

**ويفسر الباحث تلك النتائج بالتالي:**

يتضح من العرض السابق مدى التقدم الملموس الذى أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكليش) ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة البرنامج التدريبي بإستخدام اسلوب تدريب المقاومات والذى تنبأه الباحث ليصبح دعامة اساسية فى هذا النوع من البرامج ومع هذه الادوات العامة والتي اصبحت اليوم جزءا اساسيا فى تطور الادوات المستخدمة فى التدريب على المهارات فى رياضة المصارعة وقد خضعت له المجموعة التجريبية خاصة أن كلا المجموعتين متقاربتين فى المستوى فى القياسات القبلية وخضعتا الى ظروف واحدة خلال القياسات وكانت نتائجهما متقاربة فى القياس القبلى وخلال تنفيذ البرنامج التدريبي فيما عدا اختلاف طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منهما حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية والتي تمارس فى الأندية ومراكز تدريب الفرق ومراكز الشباب بإستخدام الزميل بمقاومات مختلفة سواء ثابتة بأثقال حرة أو أثقال متحركة فى الاجهزة الموجودة فى صالات اللياقة البدنية حيث يطلب المدرب من اللاعبين بذل قوة محددة وذلك لتتمية عنصر معين يريده المدرب لذا نجد ان التدريب بالوسائل التقليدية يصبح بعد فترة غير مؤثر بشكل كافى

حيث ان التطور فى استخدام ادوات جديدة يتيح للاعبين وجود تحدى اكبر بحمل اكثر فاعلية يستتفر قدرات اللاعب وهو ما يتناسب مع قانون التدرج بالحمل

### **الحمل البدنى ← حدوث تكيف ← حمل اكبر ← حدوث تكيف**

وقد استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح فى التدريب على مهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكليش) حيث اشتمل التدريب على تدريبات مشابهة لطبيعة المهارة والمسار الحركى لها مما أدى الى تحسن القدرات البدنية والمهارية للاعبين وقد روعى فى هذا البرنامج التدريبي مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين ويرجع ذلك لطبيعة لطبيعة التمرينات المؤداه حيث يمكن التحكم فى زيادة الأوزان الموجودة والخاصة بالادوات المساعدة المستخدمة لتتماشى مع قدرات اللاعبين

ومع الهدف المراد تحقيقه من خلال التدريب عليه وبذلك يمكن تطبيق الأحمال التدريبية المناسبة لقدرات اللاعبين فى تنفيذ تلك المهارة.

ويتفق ذلك مع مبدأ الخصوصية فى التدريب والذى يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضى وأدى تطبيقها الى حدوث طفرة كبيرة فى فعالية الأداء المهارى للكثير من المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، كما ظهرت الكثير من الأجهزة والأدوات التى تساعد على تطبيق هذا المبدأ الذى يهدف الى تنمية العضلات العاملة والمشاركة فى أداء المهارة وتنمية القدرات البدنية الخاصة بها، كذلك تحسين المسار الحركى الصحيح وذلك فى آن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها مما يؤدى الى استثمار طاقات اللاعبين كاملة والإستفادة من وقت التدريب كاملاً ويتفق ذلك مع رأى أحمد إبراهيم، عاطف أباطة (2005م) حيث يروا أن من الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى هو محاكاة التأثير الوظيفى للمسابقات وذلك لزيادة فعالية الأحمال التدريبية مما يشير الى ضرورة استخدام تدريبات يتم تنفيذها فى ظروف مشابهة للأداء الحركى من حيث اختيار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركى المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصى المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئة لهذا الأسلوب يؤدى الى تنمية النواحي الوظيفية التى تدخل فى تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

(2 : 27)

**ويؤكد الباحث ان تحقيق مبدأ الخصوصية تحقق فى البرنامج التدريبى المقترح من خلال**

**ثلاث عناصر:**

**الاول -** التدريب على نظام الطاقة المستخدم و الخاص بهذه المهارة ألا وهو نظام الطاقة اللاكتيى بنمط الجلزة الهوائية والذى ارتبط بتنفيذ مهارة الكلينش وفى اتجاه تحمل القوة الخاصة طوال فترة الدولة (3 دقائق ملعوبة)

**الثانى -** التدريب على مهارة الكلينش من خلال السيطرة والتحكم فى المنافس بإستخدام اربع صور من الكلينش (الكلنش التقليدى، الالتحام بربط العنق، سحب الذراع، قفل الذراع الروسى)

**الثالث -** تنمية صفة تحمل القوة الخاصة للمجموعات العضلية العاملة فى المهارة وكان التركيز على عضلات الطرف العلوى للجسم (الذراعين - الخصر - الظهر)

وبذلك تكون قد تحقق الفرض الثالث الذى كان ينص على؛ " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى تحمل القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى للكلينش ".

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

فى ضوء اهداف البحث وفروضه، وفى حدود طبيعة ومجالات البحث والعينة التى اجريت عليها الدراسة، ومن واقع النتائج والبيانات التى جمعت لدى الباحث، وفى إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة؛ توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- تدريب المقاومة له كبير الأثر فى تطوير تحمل القوة الخاصة لدى المصارعين
- ٢- استخدام الأدوات المستحدثة فى تدريب المصارعين والتى تتناسب مع شكل الأداء المهارى المستخدم أدى الى تغيير شكل الإنقباضات العضلية والذي يساهم فى الاتجاه البدنى والمهارى قيد الدراسة من خلال زيادة القوة والنعمة العضلية والثدرة على التحمل لدى المصارع
- ٣- التدريب على استخدام اشكال مخلفة من مهارة الكليش خلال المباراة يضع الخصم تحت ضغط بدنى ومهارى كبير يجعله أكثر عرضة لإرتكاب اخطاء فنية وقانونية تخدم مصلحة المصارع خلال المصارعة
- ٤- استخدام صور متنوعة من مهارة الكليش يزيد من الفاعلية الهجومية لمصارع ويصبح ذلك بديل فعال للحصول على نقاط فنية من الخصم من وضع الصراع عاليا نتيجة الحمل البدنى المتنوع الشدة لكل صورة من صور الكليش نظرا لأختلاف مواقف اللعب
- ٥- أظهرت المجموعة الضابطة تأثيرا إيجابياً فى المتغيرات قيد البحث وذلك للأنظام فى التدريب
- ٦- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (بدنى - مهارى)

### التوصيات:

إستنادا الى ما توصل اليه من نتائج، يوصى الباحث بما يلى:

- ١- استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة تقسيماتها
- ٢- استخدام واستحداث ادوات جديدة فى تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء الهجومى ويسمح ايضا باستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام
- ٣- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة.
- ٤- إجراء دراسات اخرى من هذا النوع على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة
- ٥- مراعاة مبادئ تدريبية مهمة اغفل الكثير عن تطبيقها عند بناء البرامج التدريبية المتخصصة مثل (التكيف - الخصوصية - التدرج فى الحمل).

## المراجع:

### المراجع العربية:

- ١- أحمد شعراوي محمد: تأثير برنامج تدريبي بالأنثقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، 2002م.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطه: الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- ٣- أحمد محمود مهدى: تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2005م.
- ٤- أشرف حافظ محمود، نبيل حسنى الشوربجى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للمصارعين.
- ٥- صلاح محمد عسران: أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى مصارعى الدرجة الثانية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1996م.
- ٦- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.
- ٧- عادل عبد البصير: التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق، مركز الكتب النشر، القاهرة، 1999م.
- ٨- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- ٩- فريق فائق الدباغ: تأثير تدريبات المقاومة فى تنمية القوة العضلية الثابتة والمتحركة والأداء المهارى لبعض مسكات الرمي (الخطف) فى المصارعة الرومانية، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، الأكاديمية العراقية، 2005م.

- ١٠- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة، 1994م.
- ١١- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط2، دار القلم، الكويت، 1994م.
- ١٢- مسعد على محمود: المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة بدامعة المنصور، دار الطباعة للنشر والتوزيع، 1997م.
- ١٣- مسعد على محمود: المدخل الى علم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، 1997م.
- ١٤- مسعد علي محمود: موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة- تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، 2003م.
- ١٥- نبيل حسنى الشوربجى: تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000م.
- ١٦- يحيى إسماعيل اسماعيل: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، الزقازيق، 2002م.

#### المراجع الأجنبية:

- 17- Burnett ، A: The biomechanics of jumping article 151 ، www.coacherinfe.com ، 2004.
- 18- Ray Patron Smith: Specific exercises for athletes ، Washington ، Publisher ، 1991.

#### شبكة المعلومات الدولية:

- 19- <http://inwr-wrestling.com>
- 20- <https://unitedworldwrestling.org>
- 21- [https://www.emedicinehealth.com/strength\\_training/article\\_em.htm#facts\\_you\\_should\\_know\\_about\\_resistance\\_training](https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.htm#facts_you_should_know_about_resistance_training)
- 22- International journal of wrestling science