القيم التنبؤية لمواقف اللعب ومداخل هجوم بدلالة القدرات البدنية للمصارعين

ا . د / محمد رضا الروبي

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الاعداد البدني والاعداد (الفني–الخططي) نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوي الجسم طبقا لمواقف الصراع ما بين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض وكثرة المداخل الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد والتي يتم استخدامها خلال المباراة تبعا لمواقف وظروف اللعب المختلفة داخل البساط وردود الفعل بين المنافسين تختلف باختلاف المواقف المتغايرة بين الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة كم أنها إحدى الرياضات التنافسية التي تتميز بمواقف لعب متغيره تظهر من خلال ظروف مفاجئه مما يتطلب من اللاعب أداء مهارات متنوعة تتمثل في أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلى ثباته على البساط وتحركاته المختلفة التي ينفذ من خلالها خطط اللعب.

يرى محمد رضا الروبى (2005) أن الاهتمام بالأداء الخططي ومواقف اللعب للمصارعين أثناء التدريب أو المنافسات له أهمية خاصة للتعرف بطريقة موضوعية على عدد مرات تكرار الحركات المستخدمة داخل الجملة الخططية والعلاقة بين أوضاع الصراع والحركات المنفذة من كل وضع وكذلك الخصائص الفنية للمتنافسين وفعالية لمس الكتفين وانه يمكن استخدام معادلات الفعالية لتسجيل كفاءة الحركات الفنية المنفذة.(7 : 255)

ويشير مسعد محمود (2000) أن المصارع الخبير بالتاكتيك يدرس منافسه جيدا ويتعرف على نواحي القوة والضعف لديه ويوزع جهده على المباراة ويفكر بسرعة ويتخذ القرار الصحيح دون تردد ويتمكن من خداع خصمه وينوع حركاته الفنية. (8 : 267)

ويضيف بودليفايف Podlivaev (2010) أن مفهوم النجاح عند مدربي نخبة لاعبي المصارعة يعتمد في الأساس على ثلاث ركائز أساسيا : إعداد المصارع بدنيا – إعداد المصارع فنيا – إعداد المصارع خططيا,كما يرى أن الإعداد الخططي هو أصعب أنواع الإعداد حيث تتداخل العوامل البدنية والمهارية والنفسية في الإعداد الخططي الجيد للاعب. (10 : 23)

ويذكر تيبور بارنا Tibor Barna (2013) إلى أن المصارع بطبيعة الحال يتجه نحو تطبيق مهاراته الفنية من خلال قدراته البدنية مع إغفال أهمية المعلومات الخططية التي يجب أن يتمكن من التعرف عليها أثناء المباراة , لذلك يرى بارانا أن أهم مكون من مكونات الإعداد الناجح للمصارع للمنافسات على المستوى الدولي هو إعادة توجيه اهتمامه نحو تلك المعلومات الخططية التي يجب أن يحلها جيدا وبسرعة فائقة وفى التوقيت المناسب للتنفيذ حتى لا يضيع فرصة الميزة التكتيكية (11 : 76)

ويرى جابل Gable (1999) أن القوة العضلية أحد المقومات الأساسية للنجاح في الأداء الرياضي ، والمصارع المحظوظ هو الذي يمتلك قدر من الجينات التي تسمح بتنمية القوة العضلية، وتجدر الإشارة إلى أن تدريب القوة أو التحمل العضلي له فوائد كثيرة منها تكوين البناء العضلي لجسم المصارع ومنعه من الإصابات (9 : 60)

ويشير السيد عيسى(1995) إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ,حيث أنها لا تقل أهمية عن أنواع القوة الأخرى كالقوة القصوى ,تحمل القوة, فهي من المكونات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة وتعزز القدرات التنافسية للمصارع فيجب الاهتمام بالقوة للمصارعين مع تحديد النوع المطلوب للأداء ولا يستطيع المصارع تحقيق هذا الهدف بدون تطوير القوة المميزة بالسرعة(4: 12)

يذكر مسعد محمود ، عمرو بدران (2002) أن القدرات البدنية (السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتحمل العضلى هم أهم مكونات اللياقة البدنية التي ترتبط بالصحة وزيادة الكفاءة الوظيفية للجسم وتحسين الأداء البدني ولهم أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية التي تتصف بطابع الاستمرار وطول فترة الأداء نسبيا كالمصارعة والملاكمة والجودو . (6 : 111)

وبناء على ماسبق تبرز أهمية البحث فى تفسير التكامل بين القدرات البدنية ودورها فى فعالية استخدام مواقف اللعب ومداخل الهجوم حيث ان الارتفاع فى مستوى الاداء البدنى سوف يصب فى الاداء المهارى للاعبين ومن ثم على نتيجة المباراه , وتلعب القدرات البدنية دورا هام فى فعالية استخدام مداخل الهجوم ومواقف اللعب ونجد ان المدربين لايعطون اهمية كبيرة بتنمية القدرات البدنية للاعبين أثناء العملية التدريبية

وبالتالي فإن اجراء الدراسات حول القيم التنبؤية لنسب مساهمة بعض القدرات البدنية في فعالية مداخل الهجوم ومواقف اللعب يعطي الصورة الواضحة للمدربين حول امكانات لاعبيهم لرفع مستوى إنجازهم عن طريق استخدام القدرات البدنية المناسبة، وهنا تكمن مشكلة البحث حيث قام الباحث بدراسة لتحديد القيمة التنبؤية لفعالية أداء موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى)بدلالة بعض القدرات البدنية ومدى الإرتباط بينهما ونسب مساهمة كل متغير.

هدف البحث:

١- التعرف علي نسب مساهمة القدرات البدنية في فعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)
٢- التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية وفعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)
٣- التعرف علي المعادلات التنبؤية لفعالية موقف اللعب (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)بدلالة بعض القدرات البدنية.

تساؤلات البحث:

١- ماهي نسب مساهمة القدرات البدنية في فعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)
٢- ما هي العلاقة بين القدرات البدنية وفعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)
٣- ماهي المعادلات التنبؤية لفعالية موقف اللعب (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)بدلالة بعض القدرات البدنية.

مصطلحات البحث:

مواقف اللعب :

هي مجموعة الخصائص الفنية والخططية لمختلف المسكات والحركات والرميات الهجومية والدفاعية للمصارع وقدرته على تنفيذ تلك الحركات في الظروف التنافسية التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس (2 : 267)

مداخل الهجوم:

تعتبر مداخل الهجوم هيه مختلف وسائل(الدفع والسحب والخداع والتمويه والهجوم المضاد) التي تتيح للمصارع تهيئة مواقف اللعب المناسبة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد على المنافس . (تعريف اجرائى)

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث علي لاعبي المصارعة بنادي المؤسسة العسكرية بالمنيا والتي تتراوح أعمارهم من 17:15 سنة(المرحلة الثانية ,cadets) والبالغ عددهم 30 لاعبين، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (14) أربعة عشر لاعبين

جدول (1)
الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث الأساسية
في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	16.40	16.30	0.72	0.23	0.72-
الطول	سم	162.57	162.00	4.01	0.25	0.14
الوزن	كجم	50.86	51.00	5.87	0.42	1.35-
العمر التدريبي	سنة	5.50	5.50	0.52	0.00	2.36-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث قد تراوحت ما بين (+3، -3) مما يدل على ان اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية

ن=14

القدرات البدنية		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
القوة	الانفجارية(زمن أداء رمية واحدة)	ثانيه	4.57	4.00	0.76	0.97	0.35-
	المميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات)	ثانية	11.71	11.00	1.33	0.61	0.72-
التحمل	تحمل السرعة(أقصى عدد لمهارة لمدة 30ث	عدد	11.07	11.00	1.49	0.18	1.42-
	تحمل عضلي(أقصى عدد لمهارة لمدة 1ق)	عدد	32.36	32.00	1.55	0.46	0.66-
المرونة	الأفقية(الكوبري)	سم	29.79	30.00	2.69	0.32	0.81-
	الرأسية(الكوبري)	سم	23.64	24.50	2.24	0.20-	1.42-
التوازن	التوازن الحركي الخاص(زمن اتزان اللاعب في المصارعة بالأرجل	ثانية	11.93	12.00	2.30	0.06	1.50-
تحمل	تحمل الأداء(أقصى عدد لمهارة خلال45ث)	عدد	26.14	26.00	1.29	0.19	1.00-
الرشاقة	العامة(أقصى عدد خلال 10ث بربي)	عدد	4.79	5.00	0.70	0.32	0.63-
	الخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)	عدد	3.71	4.00	0.73	0.52	0.73-
السرعة	الحركية(زمن أداء مهارة بدون زميل)	ثانية	3.64	4.00	0.63	0.43	0.39-

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية التوزيع لأفراد العينة حيث ان قيمة معامل اللتواء تراوحت بين (-0.20-0.97).

وسائل جمع البيانات

الاستمارات :

- استمارة تسجيل القياسات الأساسية
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية
- استمارة تقييم فعالية أداء موقف اللعب (درجة)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز رستاميتر لقياس الطول سنتيمتر.
- بساط قانوني مصارعة.
- اله تصوير لقطات وفيديو Full Hd .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0,001) من الثانية.
- -كمبيوتر محمول للعرض على أعضاء هيئة التحكيم.
- صافرة

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- **اولا: الاختبارات البدنية قيد البحث :**
- اختبار التحمل العضلي : أداء أقصى عدد لمهارة (Burpee)لمدة دقيقة (7 : 99)
- اختبار الرشاقة العامة : أداء أقصى عدد لمهارة Burpee خلال 10ث (4: 56)
- اختبار القوة الانفجارية : زمن أداء مهارة رفعة الوسط العكسية في الحرة (الريبو) Reverse Body lift في اقل زمن ممكن . (4 : 57)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة: زمن أداء ثلاث مرات لمهارة رفعة رجل المطافى Fireman Carry في اقل زمن ممكن . (4 : 57)
- اختبار تحمل السرعة : اختبار أداء أقصى عدد لمهارة السقوط على قدم واحدة Single leg Drop لمدة 30 ثانية.(7 : 101)
- اختبار المرونة الأفقية (أفقية ورأسية) : أداء مهارة الكوبري (4 : 63)
- اختبار التوازن الحركي الخاص : اختبار المصارعة بالأرجل Leg Wrestling (7 : 102)
- اختبار تحمل الأداء : اختبار أداء مهارة الرمية الخلفية بدون زميل Back Cast Without Partner (4 : 58)
- اختبار السرعة الحركية :اختبار أداء مهارة غطسه الرجل بدون زميل Double leg Dive (4 : 59)

- اختبار الرشاقة الخاصة : أداء أقصى عدد لمهارة الكوبري خلال 10ث(7: 102).

ثانيا : تقييم موقف اللعب :

عن طريق استمارة تقييم فعالية موقف اللعب قام الباحث بتصميم استمارة تقييم فعالية موقف اللعب ليكون الاختبار مكون من أن يقوم اللاعب بتنفيذ موقف اللعب قيد البحث مع الزميل إعطاء تقييم للأداء بالدرجة بواسطة ثلاث محكمين (عضو هيئة تدريس ومدربين معتمدين من الاتحاد المصري للمصارعة) ويتم أخذ متوسط التقييم لكل لاعب على حدة ووضعه في الاستمارة الخاصة به .

التجربة الأساسية:

تم إجراء الاختبارات البدنية يوم الاثنين والثلاثاء بتاريخ2020/5/12,11 بصالة المصارعة بالمدرسة العسكرية بالمنيا ، كما تم اختبار فعالية أداء(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) الأحد والاثنين 17 ،2020/5/18 بصالة المصارعة بالمدرسة العسكرية بالمنيا

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

(المتوسط الحسابي – الوسيط –الانحراف المعياري- التفلطح- الالتواء –معامل الارتباط – معامل الانحدار(Enter,Stepwise) – اختبار (ت) – معامل إيتا – اختبار (ف))

عرض ومناقشة النتائج:

جدول(3)

مصفوفة معامل الارتباط بين القدرات البدنية وفعالية أداء(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى)

ن=14

	موقف اللعب الاول	القوة الانفجارية (زمن أداء رمية واحدة)	القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات)	تحمل السرعة(أقصى عدد لمهارة لمدة 30ث)	تحمل عضلي(أقصى عدد لمهارة لمدة 1ق)	المرونة الأفقية (الكوبري)	المرونة الرأسية(كوبري)	التوازن الحركي الخاص(زمن اتزان اللاعب في المصارعة بالأرجل)	تحمل الأداء(أقصى عدد لمهارة خلال45ث)	الرشاقةالعامة(أقصى عدد خلال 10ث بربي)	الرشاقةالخاصة (أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)	لسرعةالحركية (زمن أداء مهارة بدون زميل)
ل	1											
زمن أداء	.372-	1										
سرعة(زمن)	.356-	.399	1									
صى عدد ث	.145	.396-	.360-	1								
سى عدد	.060	.263-	.410-	.542	1							
كوبري)	.023-	0.027	.402-	.384	.002-	1						
لكوبري)	.060	.000	.491-	.494	.090-	.872	1					
الخاص(زمن المصارعة	.334	.532	.279	.141	.125	.278-	.185-	1				
ى عدد)	.329	.036	1.98-	.371	.130	.400	.516	.126	1			
صى عدد)	.180	.263	..089	.353	.146	.067-	.146	.586	.717	1		
قصى عدد بري)	.342	.263	.176	.197	.119	.120-	1.49	.589	.513	.828	1	
زمن أداء)	.102-	.364-	.019-	.027-	.245-	.151	.061-	.213	.168-	.364-	.381-	1

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) ودرجة حرية (13) = 0.514

يوضح جدول (3) مصفوفة الارتباط البسيط لبعض القدرات البدنية وفعالية أداء (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) للمصارعين ويتضح وجود ارتباط دال إحصائي بينهم وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (342.: -372)

تحليل الانحدار:

تحليل الانحدار المتعدد بطريقة ال (Enter)

جدول (4)

نسبة المساهمة بين القدرات البدنية و فعالية أداء (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى

ن=14

القدرات البدنية	المقدار الثابت	معامل الانحدار	نسبة المساهمة	ف المحسوبة	الاحتمالية
القوة الانفجارية(زمن أداء رمية واحدة)	11.790	3.421	.845	.994	0.00
القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات)		.973-			
تحمل السرعة(أقصى عدد لمهارة لمدة 30ث		1.243			
تحمل عضلي(أقصى عدد لمهارة لمدة 1ق)		.362-			
المرونةالأفقية(الكوبري)		.520-			
المرونةالرأسية(الكوبري)		.381-			
التوازن الحركي الخاص(زمن اتزان اللاعب في المصارعة بالأرجل		.285-			
تحمل الأداء(أقصى عدد لمهارة خلال45ث)		1.028			
الرشاقةالعامة(أقصى عدد خلال 10ث بربي)		2.695-			
الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)		.861			
السرعةالحركية(زمن أداء مهارة بدون زميل)		.912			

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Enter) لمعرفة نسبة مساهمة القدرات البدنية فى فعالية أداء(**سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى**) وقد تبين من خلال جدول(4) ان نسبة مساهمة القدرات البدنية بلغت (845.)ومن خلال معرقة قيمة (ف) المحسوبة تبين لنا بانها معنوية وذلك لان قيمة الاحتمالية بلغت(0.00) ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كالاتى:

سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى =11.790(1ٱ3.42x القوة الانفجارية(زمن أداء رمية واحدة) +(-.973x القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات) +(1.243x تحمل السرعة(أقصى عدد لمهارة لمدة 30ث) +(-.362x تحمل عضلي(أقصى عدد لمهارة لمدة 1ق)+ (-.520x المرونةالأفقية(الكوبري)+ (-.381xالمرونةالرأسية(الكوبري)+(-.285x التوازن الحركي الخاص(زمن اتزان اللاعب في المصارعة بالأرجل)+(1.028x تحمل الأداء(أقصى عدد لمهارة خلال45ث)+(-2.695x الرشاقةالعامة(أقصى عدد خلال 10ث بربي)+(.861xالرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)+(.912x السرعةالحركية(زمن أداء مهارة بدون زميل) .

تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Stepwise)

جدول (5)

تحليل الانحدار لبعض القدرات البدنية على موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) للمصارعين بطريقة stepwise ن=14

المؤشرات المساهمة	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	قيمة (ف)	المقدار الثابت	معاملات الانحدار			نسب المساهمة
القوة الانفجارية(زمن أداء رمية واحدة)	.370	9.80	96.05	12.20	1.07-			%88.9
القوة الانفجارية +القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات)	.299	2.38	77.10	17.03	.132-	.121		%93.3
القوة الانفجارية +القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات)+الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)	.237	1.41	84.73	17.70	.118-	.217-	.171	%96.2

يوضح جدول (5) ملخص لنموذج الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise لبعض القدرات البدنيةعلى فعالية أداء موقف اللعب **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى** ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد في الثلاثة حالات ويتضح ان الحالة الاولى قد حددت **القوة الانفجارية**(زمن اداء رمية واحدة) كأكبر وأفضل متغير مساهم على فعالية أداء موقف اللعب **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى** بنسبة قدرها (88.9%) بينما كانت نسبة المساهمة الثانية لمتغيري **القوة الانفجارية**(زمن أداء رمية واحدة) **والقوة المميزة بالسرعة**(زمن أداء ثلاث رميات) مجتمعين نسبة قدرها (93.3%) من التباين الكلى وبذلك حققت القوة المميزة بالسرعة نسبة مساهمة قدرها (4.4%) كذلك كانت نسبة المساهمة الثالثة للمتغيرات الثلاثة وهم **القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة**مجتمعين نسبة قدرها (96.2%%) من التباين الكلى وبذلك حققت الرشاقة الخاصة نسبة مساهمة قدرها (2.9%) كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد للنماذج الثلاثة ويتضح وجود تأثير دال إحصائي للمتغيرات المستقلة كما يوضح الجدول معاملات معادلة الانحدار المتعدد والتي تتمثل في

قيمة المعامل البائي B وقيمة (ت) وقيمة (ف)ودلالتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغيرات المستقلة بالصورة التالية:

Y= المتغير التابع.

A=المقدار الثابت.

B=معامل الانحدار.

.Y=a+Bx1

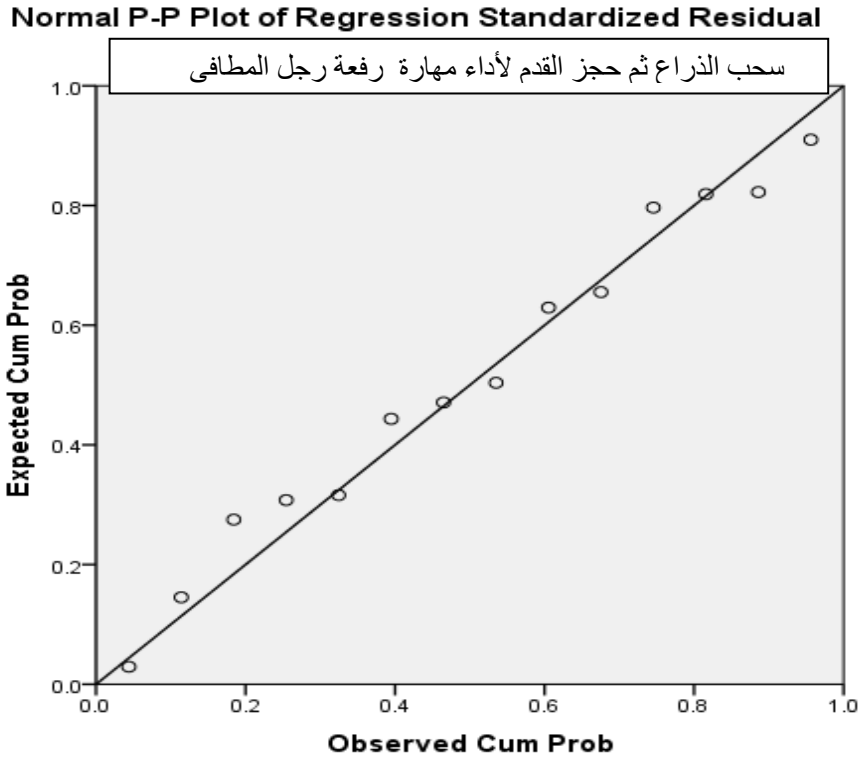
Y=a+B1x1+B 2x2

Y=a+B1x1+B 2x2+B 3x3

المعادلة رقم(1): فعالية موقف اللعب الاول **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى** =12.20+(-1.07xالقوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)

المعادلة رقم(2): فعالية موقف اللعب الاول **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى** = 17.03+(-.132x القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة) +(.121xالقوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)

المعادلة رقم(3): فعالية موقف اللعب الاول **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى** = 17.70+(-.118x القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)+(-.217x القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)+(.171x الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان(كوبري))



شكل (1)
التوزيع الإعتدالى للبواقى المعيارية

يلاحظ من شكل (1) ان معظم النقاط تقع على الخط المستقيم او بالقرب منة مما يدل على التوزيع الإعتدالى للبواقى المعيارية وذلك لإنحدار بعض القدرات البدنية قيد البحث على فعالية أداء **سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى**

من خلال كل من الجدول (2، 3) وشكل (1) وجود ارتباط دال إحصائي بين بعض القدرات البدنيةو فعالية أداء سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى من حيث الدرجة كالآتي:

أولاً: كانت القوة الانفجارية الأقوى ارتباطا بين بعض القدرات البدنية وفعالية أداء سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى ولعل وجود هذا الارتباط القوى بسبب ان مدخل الهجوم (**السحب**) يتطلب قوة فى سحب ذراع الخصم لاداء موقف اللعب وكانت طبيعة العلاقة عكسية حيث انه كلما قل زمن اداء الرمية الواحدة كلما زادت درجة أداء موقف اللعب وكانت قيمة الارتباط (-372.) ، وحيث كان أكثر وأفضل مساهمة بنسبة (88.9%)

ثانياً: وجاءت القوة المميزة بالسرعة فى المركز الثانى في قوة الارتباط بين بعض القدرات البدنية وفعالية أداء سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى وكانت العلاقة عكسية حيث إنه كلما قل زمن أداء ثلاث رميات كلما زادت درجة أداء موقف اللعب من حيث الدرجة وكانت قيمة الارتباط (-356.) ونسبة المساهمة العنصرين (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بنسبة (93.3%)

ثالثاً: وكانت الارتباط بين الرشاقة الخاصة وموقف اللعب الاول طرديا وارتباط قوى حيث انه كلما زاد عدد أداء مهارة الكوبرى كلما زادت درجة أداء موقف اللعب وجاءت نسب مساهمة العناصر التالية مشتركة (القوة الانفجارية (زمن أداء رمية واحدة , القوة المميزة بالسرعة (زمن أداء ثلاث رميات),الرشاقة الخاصة (أداء الكوبرى 10 ث)بنسبة(96.2%)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كريم حسن محمد (2009)(5) , أسامة الشوربجى(2009) (1),كما تتفق مع دراسة السيد حمدي (2007) والتي تشير إلى أن عناصر اللياقة البدنية ذات تأثير معنوي على فعالية الاداء المهارى للمصارعين من 17:15 سنه(3)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة يكوستوفسكى وآخرون Y.kostovski et all(2011) والتي أظهرت نتائجها أن استخدام مداخل الهجوم في المصارعة ترتبط بشكل كبير جدا بفعالية التنافس(الأداء المهارى / الأداء الخططي/ الاداء البدنى) حيث أنها تتحكم في قدرة المصارع على تنفيذ المهارة المناسبة وفقا للمدخل الهجومى الذى يتم استخدامه . (12)

وهذا ماأكده بودليفايف Podlivaev (2010) أن مفهوم النجاح عند مدربي نخبة لاعبي المصارعة يعتمد في الأساس على ثلاث ركائز أساسيا : إعداد المصارع بدنيا – إعداد المصارع فنيا – إعداد المصارع خططيا (10)

ويتفق كل ذلك مع ما ذكره مسعد على محمود (2000) إلى انه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات البدنية شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس ممايزيد من فعالية الاداء المهارى . (8)

مما يؤكد على أهمية التركيز على القدرات البدنية الخاصة وذلك لتأثيرها علي فعاليةأداء مداخل الهجوم ومواقف اللعب ومن ثم على فعالية الاداء المهارى للمصارعين فلكل مدخل هجوم القدرات البدنية الخاصة به ،لذلك يجب ان يتم توجيه الاهتمام للمدربين بالتركيز على القدرات البدنية الخاصة بمداخل الهجوم ومواقف اللعب لما لها من دور رئيسى فى فعالية الاداء المهارى للمصارعين ومن ثم تحقيق الفوز بالمباراه.

ومن هنا وجد الباحث أن القدرات البدنية الأكثر تأثيرا علي فعالية أداء موقف اللعب (**سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى**)هي (القوة الانفجارية- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة الخاصة) مما يؤكد علي أهميتهم في فعالية أداء موقف اللعب (**سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى**)

وبالتالي يكون قد تم الإجابة علي التساؤل الأول: ماهي نسب مساهمة القدرات البدنية في فعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)

وتم الإجابة على التساؤل الثاني: ما هي العلاقة بين القدرات البدنية وفعالية موقف اللعب(سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)

من خلال جداول(2-3-4-5) الخاصة بمصفوفة الإرتباط وتحليل الإنحدار والمعاملات الإحصائية تم التوصل إلي المعادلات:

أولاً بطريقة Enter

Y=a+B1x1+B 2x2+B 3x3+B4 x4+B5 x5+B6 x6+B7 x7+B8 x8+B9 x9

فعالية أداء مدخل الهجوم و موقف اللعب =11.790(ثx3.42 القوة الانفجارية(زمن أداء رمية واحدة) +(-x.973 القوةالمميزة بالسرعة(زمن أداء ثلاث رميات) +(x1.243 تحمل السرعة(أقصى عدد لمهارة لمدة 30ث) +(-x.362 تحمل عضلي(أقصى عدد لمهارة لمدة 1ق)+ (-.520 xالمرونةالأفقية(الكوبري)+ (-x.381المرونةالرأسية(الكوبري)+(-x.285 التوازن الحركي الخاص(زمن اتزان اللاعب في المصارعة بالأرجل)+(x1.028 تحمل الأداء(أقصى عدد لمهارة خلال45ث)+(-x2.695 الرشاقةالعامة(أقصى عدد خلال 10ث بربي)+(x.861الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان كوبري)+(x.912 السرعةالحركية(زمن أداء مهارة بدون زميل) .

ثانياً بطريقة Stepwise:

Y=a+Bx1

فعالية أداء مدخل الهجوم و موقف اللعب =12.20+(-x1.07القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)

Y=a+B1x1+B 2x2

فعالية أداء مدخل الهجوم و موقف اللعب = 17.03+(-x.132 القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة) +(x.121القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)

Y=a+B1x1+B 2x2+B 3x3

فعالية أداء مدخل الهجوم و موقف اللعب = 17.70+(-x.118 القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)+(-x.217 القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)+(x.171 الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان(كوبري))

وبالتالي يكون قد تم الإجابة علي التساؤل الثالث: ماهي المعادلات التنبؤية لفعالية موقف اللعب (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (من حيث الدرجة)بدلالة بعض القدرات البدنية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

- كانت القوة الانفجارية الأقوى ارتباطا بين بعض القدرات البدنية وفعالية أداء سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى ولعل وجود هذا الارتباط القوى بسبب ان مدخل الهجوم (**السحب**) يتطلب قوة فى سحب ذراع الخصم لاداء موقف اللعب وكانت طبيعة العلاقة عكسية حيث انه كلما قل زمن اداء الرمية الواحدة كلما زادت درجة أداء موقف اللعب وكانت قيمة الارتباط (-372.) ، وحيث كان أكثر وأفضل مساهمة بنسبة (88.9%)
- وجاءت القوة المميزة بالسرعة فى المركز الثانى في قوة الارتباط بين بعض القدرات البدنية وفعالية أداء سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى وكانت العلاقة عكسية حيث إنه كلما قل زمن أداء ثلاث رميات كلما زادت درجة أداء موقف اللعب من حيث الدرجة وكانت قيمة الارتباط (-356 .) ونسبة المساهمة العنصرين (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) بنسبة (93.3%)
- وكانت الارتباط بين الرشاقة الخاصة وموقف اللعب الاول طرديا وارتباط قوى حيث انه كلما زاد عدد أداء مهارة الكوبرى كلما زادت درجة أداء موقف اللعب وجاءت نسب مساهمة العناصر التالية مشتركة (القوة الانفجارية (زمن أداء رمية واحدة , القوة المميزة بالسرعة (زمن أداء ثلاث رميات),الرشاقة الخاصة (أداء الكوبرى 10 ث)بنسبة(96.2%)
- تعتبر القدرات البدنية(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة الخاصة) الأكثر تأثيرا في فعالية أداء موقف اللعب (**سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى**)
- المعادلة التنبؤية فعالية أداء مدخل الهجوم و موقف اللعب = 17.70+(-x.118 القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)+(-x.217 القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)+(x.171 الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان(كوبري)

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- استخدام التدريبات البدنية في تحسين في فعالية أداء موقف اللعب (سحب الذراع ثم حجز القدم لأداء مهارة رفعة رجل المطافى) (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة الخاصة) لما لها من تأثير إيجابي علي لاعبي المصارعة.

- الاهتمام بوضع برامج تضمن واجبات(بدنية – خططية)للفئات العمرية المختلفة في رياضة المصارعة.
- توعية المدربين بأهمية تدريب اللاعبين وفقا للإستراتيجية التدريبية لمواقف اللعب مع الوضع في الاعتبار تنمية المتغيرات البدنية الخاصة للمصارعين
- يجب إكساب المصارع اكبر عدد من مواقف اللعب المحددة أثناء التدريب مع تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المواقف حتى يتمكن من أدائها بصورة فائقة خلال المباريات.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

١- **أسامة حسنى الشوربجى (2009) :** تصميم إستراتيجية(هجومية-دفاعية)وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبي المصارعة الحرة ,رسالة دكتوراه,كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا.

٢- **إيهاب فوزي البديوي ، محمد جابر بريقع (2004) :** التدريب العرضي، منشأه المعارف، الإسكندرية

٣- **السيد المحمدي قنديل (2007) :** تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية المواقف الخططية لحركات السقوط على الرجلين لناشئ المصارعة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

٤- **السيد محمد عيسى(1995):** أثر برنامج تدريبى مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين,رسالة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية للبنين,جامعة الاسكندرية.

٥- **كريم حسن محمد(2009) :** تأثير برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ رياضة المصارعة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.

٦- **مسعد على محمود ، عمرو محمد بدران (2002) :** مدخل التربية البدنية والرياضية، مذكرات غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة

٧- **محمد رضا حافظ الروبي (2005) :** مبادئ تدريب المصارعة، منشأه المعارف، الإسكندرية

٨- **مسعد على محمود(2000):** المبادئ الأساسية للمصارعة ,جامعة المنصورة

ثانياً: المراجع الأجنبية

9-Dan Gable. (1999): Coaching wrestling successfully.Hum hitnetics II.S,A.

10-Podlivaev,B,A (2010): The concept of top level wrestlers training in modern problems of high-quality training in wrestling proceedings of the conference fila .

11-Tibor Barna :. (2013): Elite Wrestllers Orientation to tactical information .international journal of wrestling science**.**

12-Y,Kostovski,Z,Georgiev (2011): Relations between motor abilities and the wrestlers competitive effectiveness.Acta kinesiologica

ملخص البحث

القيم التنبؤية لمواقف اللعب ومداخل هجوم بدلالة القدرات البدنية للمصارعين

تهدف الدراسة إلى معرفة القيم التنئوية لمواقف اللعب ومداخل الهجوم بدلالة القدرات البدنية للمصارعين ومدى الارتباط بينهما ونسب مساهمة القدرات البدنية في فعالية الأداء، وكانت عينة البحث قوامها (14) لاعب من(17:15) سنة المرحلة الثالثةcadets ، وقد توصل الباحث إلى القدرات البدنية الاكثر فعالية (القوة الانفجارية ,القوة المميزة بالسرعة ,الرشاقة الخاصة)هي الأكثر تأثيراً على موقف اللعب ومدخل الهجوم واحتلت القوة الانفجارية أعلى نسبة تأثيروهي (88.9%)) ، ونسبة تاثير (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة معا) (93.3%) ونسبة تأثير (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة معا)(96.2%) وتم التوصل الى المعادلة التنبؤية لفعالية موقف اللعب ومدخل الهجوم من حيث الدرجة:=

17.70+(-x.118 القوة الانفجارية(زمن اداء رمية واحدة)+(-x.217 القوة المميزة بالسرعة (زمن اداء ثلاث رميات)+(x.171 الرشاقةالخاصة(أقصى عدد خلال 10ثوان(كوبري) ويوصى الباحث بالاهتمام بالقدرات البدنية التالية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة) لتطوير المواقف الهجومية و كذا مداخل الهجوم المطبقة في البحث في المصارعة الحرة للهواة والتأكيد على المتخصصين والمدربين بالاهتمام بهذه النتائج.

Abstract

Predictive values of playing positions and attack entrances in terms of the physical abilities of wrestlers

The study aims to know the values of the positions of the playing positions and the entrances of the attack in terms of the physical abilities of the wrestlers, the extent of the relationship between them and the rates of the contribution of the physical abilities in the effectiveness of the performance, and the research sample consisted of (14) players from (17:15) years of the third stage of cadets, and the researcher reached the physical abilities The most effective (explosive power, strength marked by speed, special agility) are the most influential on the playing position and the entrance to attack and the explosive force occupied the highest impact ratio (88.9%)), the impact ratio (explosive force and strength marked with speed together) (93.3%) and impact ratio (Explosive and distinctive force With special speed and agility together ((96.2%), a predictive formula was reached for the effectiveness of the playing position and the entrance attack in terms of pitch: =

17.70 + (- 118.x explosive power (one-throw performance time) + (-217.x force marked with speed (three-time performance) +) 171.x special agility (maximum number within 10 seconds (bridge)