

"تأثير التمارين الزوجية المهارية على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية"

أ.د / محسن علي ابو النور

أستاذ بقسم المنازلات والالعاب الفردية – كلية التربية الرياضية -جامعة المنيا

الباحثة / رشا محمد عبد العزيز

باحثة بقسم المنازلات والالعاب الفردية – كلية التربية الرياضية -جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

إن نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها المتمثلة في وصول اللاعب لأعلى مستوى والانجاز في النشاط الممارس أصبح مؤشرا على تفهم المدرب لقدرات وإمكانات اللاعب المختلفة سواء المهارية أو البدنية وكيفية الاستفادة من مهارات المدرب واللاعب ، فالتدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية التي يتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لاطول فترة ممكنة فالتدريب الرياضي طبقا للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها وتتحدى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة (٣:١٢) ، (١٤:٣٣).

فالمصارعة تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة حيث تعمل المصارعة على تنمية مكونات اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد، حيث يتطلب التمهيد والتنفيذ لهذه المهارات

المعقدة مع المنافس أن يبذل المصارع جهد بدني عالي يعتمد على القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع. (٦: ٣٢)

يتم التنافس في مباريات المصارعة بين متنافسين متساويين في الوزن والمرحلة السنوية يحاول كل منهما السيطرة على منافسه ويظهر كفاءته التدريبية العالية بهدف تحقيق الفوز، ولا يتحقق هذا إلا من خلال الأسلوب العلمي والوقوف على نواحي القوة والضعف في برامج التدريب، والمصارعة تشتمل على نوعين في البرنامج الأولمبي هما المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة.

يري "مسعد علي" (٢٠٠١) أن تكنيك المصارعة يتكون من المسكات والدفاعات والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسه الأكتاف أو بالنقاط على المنافس ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس ويرتبط التكنيك بنواحي الإعداد الأخرى كالإعداد البدني والنفسي والخططي للمصارع. (٥: ١٥٦)

وقد تعرضت رياضة المصارعة في الآونة الأخيرة على مستوى العالم الى الكثير من التطور العلمي للجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما ادى الى التغير في اساليب وطرق التدريب محاكاة بالانشطة الرياضية الاخرى ومن الطرق الحديثة المستخدمة دمج التمارين الزوجية المهارية لما لها تأثير فعال على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية.

ويرى ونظرا لأهمية هذا الاسلوب في المصارعة وقد يكون له تأثير فعال في زيادة معدل القوة القصوى لدى لاعبي المصارعة النسائية والتي تؤثر على زيادة معدل القوة لديهم ونظرا لعدم استخدام هذا الاسلوب وتجريبية في رياضة المصارعة لذا كانت هناك حاجة ماسة لمعرفة تأثير التمارين الزوجية المهارية على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة تاثير التمارين الزوجية المهارية على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية.

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى .
- ٣ - توجد فروق الفروق بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث فى اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٤ - توجد نسب تحسن بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

التمرينات الزوجية:

هي التمرينات التي يؤديها الفرد مع الزميل او بمساعدة سواء كانت تلك التمرينات تؤدي على الأجهزة او باستخدام أدوات او بدونها. (١ : ١٣٠)

الدراسات السابقة :

١-دراسة محمد مرسل حمد، أسامة عبد الرحمن علي: بعنوان تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج تقدم المجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث عن المجموعة الضابطة.

٢-دراسة سمير عبد النبي شعبان: بعنوان فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجمناز العام، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وكانت عينة البحث قوامها ١٨ لاعب من لاعبي نادي سموحة الاجتماعي الرياضي، وكانت أهم النتائج أدي البرنامج الي تطور المتغيرات البدنية قيد البحث لدي لاعبي الجمناز العام.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

١. تحديد وتفهم مشكلة الدراسة وصياغتها بالأسلوب العلمي .
٢. تحديد الأهداف والفروض المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية .
٣. تحديد منهجية البحث وتصميمه الذي سيستخدمه الباحث في دراسته .
٤. كيفية اختبار عينة البحث بما يتلاءم مع أهداف البحث وفروضه .

خطة وإجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام نموذج التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة النسائية بفريق كلية التربية الرياضية جامعة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري للمؤسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ م ، وبلغ حجم العينة (٢٤) لاعبا وتم اختيار (٨) لاعبين بالطريقة العشوائية هم قوام العينة الاساسية

و (٨) هي قوام العينة الضابطة و (٨) لاعبين هم قوام العينة الاستطلاعية حيث خضعت مجموعة البحث الاساسية للبرنامج المقترح.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلاتح لمعدلات النمو للمتغير
عنصر القوة قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ١٦)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلاتح
المتغيرات	السن .	سنة	١٩.٤١	١٩.٨٠	٠.٦٨	١.٧٢-	٠.٣٥
	الطول .	سم	١٧٥.٠٠	١٧٥.٠٠	٣.٠٨	صفر	٠.١٦-
	الوزن .	كجم	٧٢.٨٨	٧٥.٥٠	٦.٦٣	١.١٩-	٠.٤٣-
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٦.٨٨	٠.٦٤	٤٦.٠٠	٤.١٠	٠.١٥-
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٦٩	١.٢٥	٤٤.٠٠	٤.٠٥	٢.٠٧-
	سحب الثقل	كجم	١١٢.٣١	٠.٩٢-	١١٥.٠٠	٨.٧٦	٢.٢٨
	الفرصاء الكامل	كجم	١١٨.٩٤	٠.٣٣-	١٢٠.٠٠	٩.٥٣	٠.١٠

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغير القوة القصوى قيد البحث لعينة البحث ككل تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات ، كما أن قيم معاملات التفلاتح للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢.٢٨ : ٢.٠٧) وجميع هذه القيم أقل من (٣+ ، ٣-) مما يشير على تفلاتح توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو للمتغير عنصر القوة

قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن_١ = ن_٢ = ٨)

المجموعة الضابطة (ن = ٨)				المجموعة التجريبية (ن = ٨)				وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات الفيزيائية
المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الالتواء			
١٩.٤٦	١٩.٨٥	٠.٧٢	١.٦٣-	١٩.٣٦	١٩.٥٠	٠.٦٩	٠.٦١-	سنة	السن .	
١٧٥.٣٨	١٧٥.٥٠	٢.٩٧	٠.١٢-	١٧٤.٦٣	١٧٥.٠٠	٣.٣٤	٠.٣٣-	سم	الطول .	
٧٢.٥٠	٧٥.٥٠	٦.٩١	١.٣٠-	٧٣.٢٥	٧٤.٠٠	٦.٨٠	٠.٣٣-	كجم	الوزن .	

المتغيرات الفيزيائية	القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٣٨	٤٦.٥٠	٤.٧٨	٠.٥٥	٤٦.٣٨	٤٦.٠٠	٣.٥٤	٠.٣٢
		قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٠	٤٤.٠٠	٣.٨٩	١.١٦	٤٥.٨٨	٤٦.٥٠	٤.٤٥	٠.٤٢-
		سحب النقل	كجم	١١٢.٥٠	١١٦.٠٠	٩.٩١	١.٠٦-	١١٢.١٣	١١٢.٥٠	٨.١٣	٠.١٤-
		القرصاء الكامل	كجم	١١٩.١٣	١١٩.٠٠	٩.٨٠	٠.٠٤	١١٨.٧٥	١٢٢.٥٠	٩.٩١	١.١٤-

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو للمتغير عنصر القوة قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " ، المتغيرات البدنية ، قيد البحث والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات

قيد البحث بطريقة مان - وتنى اللابارومترية (ن_١ = ن_٢ = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٨)		المجموعة التجريبية (ن = ٨)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ	
		ع	م	ع	م						
معدلات النمو											
السن	سنة	١٩.٤٦	٠.٧٢	١٩.٣٦	٠.٦٩	٩.٠٠ ٨.٠٠	٢٨.٠٠	٦٤.٠٠	٠.٤٢٧	٠.٦٧٠	
الطول	سم	١٧٥.٣٨	٢.٩٧	١٧٤.٦٣	٣.٣٤	٩.١٩ ٧.٨١	٢٦.٥٠	٦٢.٥٠	٠.٥٩٧	٠.٥٥٠	
الوزن	كجم	٧٢.٥٠	٦.٩١	٧٣.٢٥	٦.٨٠	٨.٣٨ ٨.٦٣	٣١.٠٠	٦٧.٠٠	٠.١٠٦	٠.٩١٦	
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	٤٧.٣٨	٤.٧٨	٤٦.٣٨	٣.٥٤	٩.٠٠ ٨.٠٠	٢٨.٠٠	٦٤.٠٠	٠.٤٢٥	٠.٦٧١	
	قوة القبضة اليسرى	٤٥.٥٠	٣.٨٩	٤٥.٨٨	٤.٤٥	٨.٥٦ ٨.٤٤	٣١.٥٠	٦٧.٥٠	٠.٠٥٥	٠.٩٥٦	
	سحب النقل	١١٢.٥٠	٩.٩١	١١٢.١٣	٨.١٣	٨.٨٨ ٨.١٢	٢٩.٠٠	٦٥.٠٠	٠.٣٢٣	٠.٧٤٧	
	القرصاء الكامل	١١٩.١٣	٩.٨٠	١١٨.٧٥	٩.٩١	٨.٥٦ ٨.٤٤	٣١.٥٠	٦٧.٥٠	٠.٠٥٣	٠.٩٥٧	

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلي تكافئهما في تلك المتغيرات

إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية :

أ - إعداد استمارات التسجيل :

١ - استمارة تسجيل بيانات الطلاب (الاسم - العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

٢-استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة النسائية.

٣-استمارة تحديد الاختبارات المناسبة لقياس معدل تطوير القوة لدى للاعبى المصارعة النسائية
ب.الادوات المستخدمة:

١. جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن.

٢. كاميرا فيديو.

٣. شريط قياس.

٤. ساعات إيقاف.

٥. بساط مصارعة.

المعاملات العلمية لاختبارات قياس معدل تطوير القوة لدى اللاعبات

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢١م إلى ٢٠٢٠/٨/٢٥م وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من اللاعبين قوام كل منهما (٤) أربعة طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين بدنياً ورقمياً والأخرى من غير المميزين ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجداول (٤) توضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في اختبارات القدرات البدنية

والمستوى الرقمي لرفع الخطف ، والكلين والنظر قيد البحث (ن = ٢ = ٤)

الاختبارات	وحدة القياس	المميزين (ن = ٤)		غير المميزين (ن = ٤)		متوسط الرتب	U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ	
		ع	م	ع	م						
اختبارات القدرات البدنية											
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٥١.٠٠	٣.٣٧	٤٣.٧٥	٢.٦٣	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٠٩	٠.٠٢١
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٨.٧٥	٢.٥٠	٤٢.٢٥	١.٧١	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٦٦	٠.٠١٨
	سحب النقل	كجم	١١٨.٢٥	٢.٣٦	١١١.٠٠	٢.٧١	٦.٣٨ ٢.٦٢	٠.٥٠	١٠.٥٠	- ٢.٢٠٥	٠.٠٢٧
	القفصاء الكامل	كجم	١٢٦.٢٥	٤.٧٩	١١٣.٢٥	٥.٦٨	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٣٧	٠.٠١٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين وغير المميزين في اختبارات القدرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث وفي اتجاه اللاعبين المميزين بدنياً ورقمياً ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب — الثبات :

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثانى ، والجدول (٥) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية
(القوة القصوى) قيد البحث (ن = ٨)

الاختبارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			م	ع	م	ع	
اختبارات القدرات البدنية							
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٣٨	٤٠.٧٨	٤٨.٥٠	٣.٥١	٠.٩٠
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٠	٤٠.٠٠	٤٦.٣٨	٣.٠٧	٠.٩٣
	سحب النقل	كجم	١١٤.٦٣	٤٠.٥٣	١١٦.٠٠	٣.٣٠	٠.٨٣
	القفصاء الكامل	كجم	١١٩.٧٥	٨.٤٨	١٢٢.٠٠	٥.٦٨	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الاجراءات التنفيذية للبرنامج :

— الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢١ م إلى ٢٠٢٠/٨/٢٥ م على عينة قوامها (٨) ثمانى لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهم اللاعبين لهذه الأدوات ، تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج ، التعرف على المشاكل التى تقابل عملية التنفيذ ، التأكد من المعاملات العلمية " الصدق — الثبات " لأدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث ، ولقد أسفرت هذه الدراسة على استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات ، وان أدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث على درجة مقبولة من الصدق والثبات

— القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث " معدلات النمو ، المتغيرات البدنية " لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢٨ م إلى ٢٠٢٠/٨/٣٠ م ، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

— تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٥ م إلى ٢٠٢٠/١٢/٥ م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً أى (٦٠) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج ، حيث تراوح زمن الوحدة ما بين (٧٠ : ٩٠) ق .

— القياس البعدى :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٨ م إلى ٢٠٢٠/١٢/١١ م وبنفس الشروط التى اتبعت في القياس القبلى .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :
" الوسط الحسابى — الوسيط — الانحراف المعياري — معامل الالتواء والتقلطح — اختبار مان ويتى اللابارومتري — اختبار ويلكسون اللابارومتري — معامل الارتباط — النسبة المئوية لمعدل التغير " .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

تفسير النتائج ومناقشتها:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٨)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
			م	ع	م	ع					
المتغيرات البدنية											
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٣٨	٤.٧٨	٥٣.٥٠	٤.١٤	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ +	- ٢.٦٣٦	٠.٠٠٨
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٠	٣.٨٩	٥٠.٨٨	٢.٧٠	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ +	- ٢.٥٣٠	٠.٠١١
	سحب الثقل	كجم	١١٢.٥٠	٩.٩١	١٢٤.٨٨	٨.٩٥	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ +	- ٢.٧١٤	٠.٠٠٧
	القرصاء الكامل	كجم	١١٩.١٣	٩.٨٠	١٣٠.٨٨	٦.٢٤	صفر ٢٨.٠٠	صفر ٤.٠٠	- صفر ٧ + ١ =	- ٢.٣٦٦	٠.٠١٨

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥

ويعزو الباحثان هذا التقدم فى الأداء إلى تأثير تطبيق برنامج التدريب بالتمرينات الزوجية وذلك بغرض تحسين اللياقة البدنية والحركية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "عطيات محمد خطاب وآخرون" (٢٠٠٦) ان التمرينات الزوجية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن، ومن ناحية أخرى تهدف إلى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمانية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومتريية (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	
		ع	م	ع	م						
المتغيرات البدنية											
القوة التصوي	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٦.٣٨	٣.٥٤	٤٩.٠٠	٤.٤٧	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ + صفر =	- ٢.٥٥٥	٠.٠١١
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٨٨	٤.٤٥	٤٧.٦٣	٢.٩٢	صفر ١٥.٠٠	صفر ٥.٠٠	- صفر ٥ + ٣ =	- ٢.٠٦٠	٠.٠٣٩
	سحب الثقل	كجم	١١٢.١٣	٨.١٣	١١٤.٨٨	٧.٣٦	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ + صفر =	- ٢.٥٦٥	٠.٠١٠
	القرصاء الكامل	كجم	١١٨.٧٥	٩.٩١	١٢٢.٨٨	٧.٧٥	صفر ٣٦.٠٠	صفر ٤.٥٠	- صفر ٨ + صفر =	- ٢.٥٥٥	٠.٠١١

يتضح من جدول (٧) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطى التقليدى المتبع فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمنى على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر وهذا ما يؤكد " عصام حلمى " (١٩٩٧) أن التدريب عموماً ينمى ويحسن ولكن بصورة نسبية ، وتبدو الحاجة ماسة لتحقيق التنمية لبعض القدرات على مستوى أسرع وأفضل من خلال ممارسة بعض التمرينات ، واستخدام مبادئ التدريب الأساسية فى المصارعة وهى (خصوصية التدريب ، الحمل الزائد ، التقدم التدريجى ، مبدأ التكيف) المقصود بالخصوصية هي التدريب هي وضع المتدربين فى نفس درجة المتطلبات فى المنافسة من حيث الشدة والسرعة والمنافسة ، والاقتصاد على ذلك لا يؤتى نتائج طيبة وإن هذا يعتبر من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها المدربون عند وضع برنامج التدريب، حيث يتسع مفهوم خصوصية التدريب، بأن يشتمل البرنامج بالإضافة إلى المتطلبات الخاصة من (قوة وسرعة ومسافة) على تنوع فى السرعات

والتدريبات ، والحمل الزائد هو تأثير التدريبات يحدث عندما يكون هناك تحدي حقيقي أثناء الأداء يتطلب زيادة عملية التمثيل الغذائي المختلفة ، وهو ما يسمى بالحمل الزائد والذي يستهدف خلق عملية التكيف مع هذا الحمل ، وإلا يكون الحمل اكبر من قدرات الطالب لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى نقص في مستوى الأداء ويؤدي إلى ضرر لهم ، والتقدم التدريجي يقصد به الاستمرار في التدريب على نفس درجة الشدة مما يؤدي إلى المحافظة على حالة التكيف لدى اللاعبين ولكن لتنمية هذه الحالة يجب زيادة حجم التدريب بصورة تدريجية وهذا يساعد في النقص التدريجي في تكوين حمض اللاكتيك في الدم ، ويجب على المدرب حث اللاعبين على زيادة سرعة التكرارات خلال البرنامج مع زيادتها تدريجياً أو تثبيتها .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث بطريقة مان – ويتنى (اللابارومترية) ($n = 2$, $n = 1$)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٨)		المجموعة الضابطة (ن = ٨)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ	
		م	ع	م	ع						
المتغيرات البدنية											
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٥٣.٥٠	٤.١٤	٤٩.٠٠	٤.٤٧	١٠.٩٤ ٦.٠٦	١٢.٥٠	٤٨.٥٠	٢.٠٦٢	٠.٠٣٩
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٥٠.٨٨	٢.٧٠	٤٧.٦٣	٢.٩٢	١١.٣٨ ٥.٦٢	٩.٠٠	٤٥.٠٠	٢.٤٤٣	٠.٠١٥
	سحب الثقل	كجم	١٢٤.٨٨	٨.٩٥	١١٤.٨٨	٧.٣٦	١١.٣٨ ٥.٦٢	٩.٠٠	٤٥.٠٠	٢.٤٣٧	٠.٠١٥

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى تأثير برنامج التدريب باستخدام التمرينات الزوجية المهارية الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية ويذكر كلاً من " محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى " (١٩٩٣) أن الهدف الرئيسى من التدريب هو محاولة الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن من المنافسات الرياضية المختلفة للحصول

على البطولات ، فالرياضى ينمى القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم ، وإذا لم يتبع الطرق السليمة فى التدريب فانه لا يحقق النتائج المرجوة .(١٠ : ١٩٧).

جدول (٩)

معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٨)			المجموعة الضابطة (ن = ٨)			الفرق بين نسبتي التغير %	فى اتجاه
		م قبلى	م بعدى	نسبة التغير %	م قبلى	م بعدى	نسبة التغير %		
المتغيرات البدنية									
القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٣٨	٥٣.٥٠	١٢.٩٢	٤٦.٣٨	٤٩.٠٠	٥.٦٥	٧.٢٧
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٠	٥٠.٨٨	١١.٨٢	٤٥.٨٨	٤٧.٦٣	٣.٨١	٨.٠١
	سحب الثقل	كجم	١١٢.٥٠	١٢٤.٨٨	١١.٠٠	١١٢.١٣	١١٤.٨٨	٢.٤٥	٨.٥٥
	الفرصاء الكامل	كجم	١١٩.١٣	١٣٠.٨٨	٩.٨٦	١١٨.٧٥	١٢٢.٨٨	٣.٤٨	٦.٣٨

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

وجود فروق فى معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى) قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية .

حيث أوضحت النتائج أن الفروق فى النسبة المئوية لمعدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات البدنية (القوة القصوى) للعينة قيد البحث ، فقد تراوحت ما بين (٦.٣٨ : ٣٦.١٠ %) ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى ايجابية أسلوب التدريب باستخدام التمرينات الزوجية مهارية مقارنة بالأسلوب التقليدى المتبع فى تدريب فريق الكلية للمصارعة النسائية .

أولاً: الاستخلاصات:

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية أثر تأثيراً إيجابياً في عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية.

٢. ضروره تشكيل حمل التدريب بأسلوب علمي وإي خطأ في التشكيل يؤدي إلى التأثير السلبي على الأداء .

٣. ضروره تشكيل حمل التدريب لكل لاعب على حده وحسب قدرات اللاعب بمعنى أن الارتقاء بالحمل يتوقف على اللعب منفرداً وليس الفريق

٤. يجب ألا ينتقل المدرب من فتره الاعداد إلى فتره المنافسات إلا إذا تأكد من مرهله التكيف على الحمل

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية:

١. يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح عند تدريب لاعبي المصارعة النسائية.

٢. يجب الاهتمام بالنقاط الفنية المؤثرة في الأداء عند تدريب المهارة أو تصحيح الأخطاء الشائعة بها.

٣. الاهتمام بتصميم برامج تدريبية مقترحة لتحسين أداء لاعبي المصارعة النسائية بصفة خاصة والرياضيين بصفة عامة.

٤. ضرورة أن يطبق المدربون في برامجهم التدريبية مبدأ التخصصية بأن يكون معظم التركيز في تدريباتهم على العضلات الأكثر مشاركة في العمل العضلي التخصصي للنشاط الرياضي المعين بحيث ينصب هذا التركيز على طبيعة الانقباض العضلي ونوعه وسرعته ومعدل الأداء.

المراجع

المراجع العربية :

١. عطيات محمد خطاب وآخرون: أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
٢. عصام حلمي : اتجاهات حديثة في تدريب السباحة وتخطيط البرامج ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٧م
٣. ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م .
٤. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
٥. محمد رضا الروبي: الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية ٢٠٠٥م.
٦. محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح سيد، طارق محمد شكري: برامج لتدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام بكورنيش النيل، القاهرة، ١٩٩٣م .
٧. مسعد علي محمود: المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
٨. مسعد علي محمود: المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.

"تأثير التمارين الزوجية المهارية على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية"

أ.د. محسن علي أبو النور

الباحثة . رشا محمد عبد العزيز

يهدف البحث الى معرفة تأثير التمارين الزوجية المهارية على تنمية عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام نموذج التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة النسائية بفريق كلية التربية الرياضية جامعة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري للمؤسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ م ، وبلغ حجم العينة (٢٤) لاعبا وتم اختيار (٨) لاعبين بالطريقة العشوائية هم قوام العينة الاساسية و(٨) هي قوام العينة الضابطة و(٨) لاعبين هم قوام العينة الاستطلاعية حيث خضعت مجموعة البحث الاساسية للبرنامج المقترح وأشارت اهم النتائج الى ان البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية أثر تأثيراً إيجابياً في عنصر القوة لدى لاعبي المصارعة النسائية. ويوصى الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح عند تدريب لاعبي المصارعة النسائية.

The effect of skill pair exercises on developing the element of strength for female wrestling players

Dr. Mohsen Abulnour

Dr . Rasha Mohamed Abdel Aziz

The research aims to know the effect of skill pair exercises on developing the element of strength among women wrestling players. The researchers used the experimental method due to its relevance to the nature of the research, using the experimental design model for the pre and post measurement of the same group. The research sample was chosen in a deliberate way from the female wrestling players in the team of the Faculty of Physical Education, Minya University, who are registered with the Egyptian Federation for the Sports Festival 2020/2021 AD, and the sample size was (24) players, and (8) players were chosen randomly. The control sample and (8) players are the strength of the exploratory sample, where the basic research group was subjected to the proposed program, and the most important results indicated that the proposed training program for the experimental group had a positive impact on the strength component of women wrestling players. The researchers recommend applying the proposed training program when training women's wrestling players.