

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض تكتيكات الالتحام علي فاعلية النشاط الهجومي لناشئي المصارعة

د/ كريم حسن محمد المسلوت

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية- جامعة الأزهر

مقدمة البحث:

إن التطور الكبير والقفزات النوعية في مجال التدريب الرياضي أوجبت على الباحثين والمختصين إيجاد طرائق وأساليب ووسائل مبتكرة لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يعد مؤشرا لمدى اهتمامهم لمعرفة أهم السبل للتدريب الصحيح للمهارات الحركية وتطوير فعالية الأداء الفني للاعبين من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

يري جيرمان ، هانلي **Jerman,T., & Hanley,R.** (١٩٩٣) أن رياضة المصارعة من الرياضات المشوقة والمحبة للنفس وذلك لارتباطها بمستوى عال من المنافسة، حيث المواجهة المباشرة مع المنافس والتصارع النظيف من أجل الفوز مما يجعلها تتسم بمستوى عال من التنافس الجاد، وهي سمات تتضح من شخصية المصارع فتساهم بذلك في إعداد المصارعين لتحمل مسؤوليتهم في المجتمع ، وهذا لن يتحقق إلا بوجود برامج علمية مدروسة ومصممة على أسس علمية.(٢١: ٢)

يذكر **محمد الروبي** (٢٠٠٧) أن رياضة المصارعة تتطلب من الفرد الذي يمارسها قدرته العالية على سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية المرتبطة بعامل الصحة حتى تؤدي الى أحسن النتائج. (١٤ : ١٨١)

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث للعديد من بطولات رياضة المصارعة لاحظ أن معظم المدربين لا يهتمون بتدريب اللاعبين علي استخدام تكتيكات الالتحام بالقدر الكافي حيث أن من يكسب الالتحام يكون له الأفضلية و القدرة علي تنفيذ الهجوم و حسم نتائج المباراة ، حيث تعتمد رياضة المصارعة علي حركات مختلفة يتشكل منها الدفاع والهجوم والمضاد و الأداء الحديث في المصارعة يتطلب القدرة علي التنوع في استخدام هذه الحركات حيث أصبحت القوة لا تكفي بل أن أساليب الاداء الفني والخطي الجيدة للمصارع تتغلب علي الصفات البدنية للمنافس في مواقف اللعب المختلفة .

والالتحام هو وضعية نزال من الوقوف باستخدام مسكات الغلق وذلك للحد من قدرة الخصم على تنفيذ هجمة تؤدي إلى النزول لوضع القتال الأرضي في وضعية مميزة تمكن الخصم من تنفيذ التثبيت . وغالباً ما يسعى المهاجم إلى الاستيلاء على ظهر الخصم للوصول إلى وضع التحام مميز يمكنه من حمل الخصم وإسقاطه ومن أشهر التكنيكات المستخدمة في ذلك تكنيك "السوبليكس" . وتمثل اليدان والذراعان أهمية خاصة عند الالتحام حيث يحاول المهاجم دائماً إدخال يديه إلى جانبي الخصم والغلق بالمرفقين لإحكام قبضته عليه .

يشير بينتو نيفيا **Pinto, F. C. L., Neiva, H. P., & Ferraz, R. (٢٠٢١)** إلى أن مصطلح "وضع الالتحام" عندما يكون كلا المصارعين في وضعية المسك ومشاركين في الصراع في حين أن "الوضع المحايد" يحدث في حالة كان كلا المصارعين في وضع لا يمثل ميزة تنافسية لأحدهما ومن ثم فإن اللعب نفسه يصبح محايداً . وأثناء وضع الالتحام يكون أحد المصارعين في وضع أفضل من الآخر وهو في هذه الحالة يسمى وضع السيطرة مثل أن يكون أحد المصارعين ممسكاً بظهر الآخر ، بينما يكون المصارع الآخر في الوضع السفلي أو على بطنه وهو في هذه الحالة يكون عرضة للسيطرة عليه . ويهدف المصارع في وضع السيطرة إلى إسقاط الخصم وتثبيته بينما يسعى المصارع في الوضع السفلي على التخلص من هذا الوضع والعودة للنزال.

يذكر مايكولا سيرجي ، الكسندر **Mykola, L., Sergii, L., & Alexander, K (2017)** أن من أشهر وضعيات الالتحام حضان الدب والتثبيت بالغلق . وأهم ما يحتاجه المصارع للفوز بوضع التحام جيد هو تنفيذ الإسقاط للنزول إلى الوضع السفلي ومن ثم استخدام وزنه في تثبيت الخصم للأرض والفوز . وبالتالي فأتثناء النزال من الوقوف يكون هدف الالتحام الأساسي هو تنفيذ الرمية أو الإسقاط للنزول إلى الوضع الأرضي وبعدها تطبيق مسكة التثبيت .

يشير بافيلكا وآخرون **Pavelka et al (٢٠٢٠)** إلى أن تكنيك الالتحام يؤدي وبشكل واضح إلى توليد مقدار حاد من التعب العضلي الذي يؤثر في كل من زمن رد الفعل ومدى توافق رد الفعل عند لاعبي رياضات القتال المختلطة بشكل عام وعند المصارعين بشكل خاص حيث أشارت نتائج اختبار ونجت إلى تولد التعب العضلي بينما أشارت نتائج المصارعين على مهمة رد فعل بصري عادية إلى تأثر أداء المصارعين في هذه المهمة حيث أدى التعب العضلي إلى زيادة ملحوظة في زمن رد الفعل مع انخفاض توافق رد الفعل البصري.

يري اوفرفيت لاجينسترا **Øvretveit, K., & Laginestra, F. G. (2021)** أن تأثير الالتحام في المصارعة لا يختلف عن تأثيره في باقي رياضات القتال حيث أن الالتحام كتكنيك يؤدي إلى توليد قدر كبير من التعب الطرفي المحيطي كنتيجة لاستخدام الطرف العلوي لتنفيذ الالتحام والطرف السفلي لتثبيت جسم المصارع وإحكام السيطرة على الخصم وهو ما يستوجب ضرورة التعرف على الآليات المولدة لهذا التعب وكيفية مواجهته من خلال برامج خاصة لتحسين توليد القوة والتحمل لعضلات الذراعين واليدين .

يري الباحث ان الالتحام يعتبر موقف ديناميكي يصمم و يطبق لإضفاء الإثارة على مباراة مغلقة عن طريق تشجيع حصد النقاط ولا توجد أي احتمالية لحدوث الالتحام عند تسجيل ثلاث نقاط في المباراة و في رأيي الخاص فإنه في معظم المواقف التي تشمل الالتحام فإن اللاعب الذي يفوز بالالتحام يكون هو الأقرب للفوز بالمباراة ، والتدريب على الالتحام جوهري للنجاح في المباريات المغلقة و لضمان النجاح يحتاج اللاعب أن يعرف القواعد المطبقة في تدريب الالتحام حيث يشمل تسجيل النقاط في المباراة عدد المسكات التي تمت كما أن القدرة على الدفاع في الأسفل في وضع على الأرض يجب أن تحدد التكتيكات المستخدمة ، ويعتبر تمرين الالتحام في نفس أهمية العمل على وضع على الأرض لذلك يجب أن تتم في كل تمرين لضمان النصر في المباريات المغلقة ، وحتى تتمكن من الالتحام فأنت تحتاج إلى ما يلي :

- التدريب على التكتيكات على كلا الجانبين .
- التدريب على تحديد الالتحام غير العادل .
- محاكاة كافة المواقف أثناء التمرين .
- استخدام التخيل لمساعدتك .

مما سبق يرى الباحث أن تدريبات الالتحام تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في مستوى المصارع ومدى تحقيقه للعديد من النقاط الفنية لتمكنه من الفوز بالجولة ثم بالمباراة ، ومن هنا نبعت فكرة البحث تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض تكتيكات الالتحام علي فاعلية النشاط الهجومي لناشئي المصارعة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بعض تكتيكات الالتحام علي فعالية الاداء الهجومي لناشئي المصارعة.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الاداء الهجومي لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الاداء الهجومي لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فعالية الاداء الهجومي لناشئي المصارعة لصالح المجموعة التجريبية.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية للمرحلة السنوية تحت ١٩ سنة ، والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٢٢) لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية – ضابطة) قوام كل منهما (٦) لاعبين ، بالإضافة إلى (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينة البحث.

جدول (١)
التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النادي	النسبة المئوية
١	عينة البحث الأساسية	١٢	نادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى	٥٤.٥٤%
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٠	نادي بلدية المحلة الرياضي	٤٥.٤٥%
	الإجمالي	٢٢		١٠٠.٠٠%

إعتدالية وتكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء إعتدالية وتكافؤ عينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ويتضح ذلك من جداول (٢) ، (٣):

جدول (٢)
الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٦.٣٤٢	١٦.٣٥٠	٠.١٦٨	١.٢٤٢-	٠.١٠٥-
٢	طول	سم	١٦٧.٧٥٠	١٦٨.٠٠٠	١.٩١٣	١.٥٠٠-	٠.٢٢٨-
٣	الوزن	كجم	٦٢.٦٦٧	٦٢.٥٠٠	٢.٤٩٨	٠.٦٠٩-	٠.٢١٦-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٢٥٠	٦.٤٠٠	٠.٣٧١	١.٤٣٥-	١.١٣٤-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٣٧ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٢٤٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$n=2=6$$

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو										
1	السن	سنة/شهر	١٦.٣٣٣	٠.١٦٣	١٦.٣٥٠	٠.١٨٧	٠.٠١٧	١.٣١٢	٠.١٦٤	٠.٨٧٣
2	طول	سم	١٦٧.٥٠	١.٨٧١	١٦٨.٠	٢.٠٩٨	٠.٥٠٠	١.٢٥٧	٠.٤٣٦	٠.٦٧٢
3	الوزن	كجم	٦٢.٥٠٠	٢.٨٨١	٦٢.٨٣٣	٢.٣١٧	٠.٣٣٣	١.٥٤٧	٠.٢٢١	٠.٨٣٠
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٢١٧	٠.٣٨٢	٦.٢٨٣	٠.٣٩٢	٠.٠٦٧	١.٠٥٥	٠.٢٩٨	٠.٧٧١
متغيرات فعالية الاداء المهاري										
5	عدد مرات	عدد	١٣.٨٣٣	١.١٦٩	١٤.١٦٧	٠.٧٥٣	٠.٣٣٣	٢.٤١٢	٠.٥٨٧	٠.٥٧٢
6	العدد المحتسب	عدد	١٠.٣٣٣	٢.٦٥٨	١٠.٠٠٠	٢.٣٦٦	٠.٣٣٣	١.٢٦٢	٠.٢٢٩	٠.٨٢٣
7	الدرجات	عدد	٣٦.٣٣٣	١٢.٢٢	٣٥.٦٦٧	١١.٥٥	٠.٦٦٧	١.١٢٠	٠.٠٩٧	٠.٩٢٥

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتي حرية (٥، ٥) = ٥.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٣) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ، مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١- استمارات البحث: مرفق (١)

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).

- استمارة تقييم الأداء المهاري للاعب المصارعة.

٢- أدوات وأجهزة البحث: مرفق (٢)

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة: مرفق (٤)

قام الباحثان باستخدام المراجع والدراسات التالية (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٨) ، (٩) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٨) ، (٢٠) ، (٢٢) لخصر وتحديد انسب الاختبارات للمتغيرات قيد البحث ، وقام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب المصارعة وعددهم (٥) خبراء مرفق (٥) وذلك لتحديد متغيرات الاختبارات المهارية للاعب المصارعة التي تتناسب مع عينة البحث ، ولقد تمكن الباحث من تحديد متغيرات فعالية الاداء المهاري: استمارة تقييم الاداء المهاري.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٣/٧ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١٠ واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) والاختبارات المهارية للاعبين المصارعة قيد البحث ، حيث استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعة مميزة وغير مميزة على عينه استطلاعيه قوامها (١٠ لاعبين) من مجمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما استخدم الباحث الاختبار وإعادة الاختبار لقياس الثبات.

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس قيد البحث :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لمتغيرات فعالية الاداء الهجومي قيد البحث

ن=١٠ ن=٢٥

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	متغيرات فعالية الاداء المهاري	عدد مرات	١٥.١٨٥	٠.٨٤٦	١٠.٣٢٥	٠.٦٧٤	٤.٨٦٠	٨.٩٨٦	٠.٩١٠
2		العدد المحتسب	١٣.٧٥٠	١.٣٢٨	٨.٥٣٠	١.٠٨٥	٥.٢٢٠	٦.٠٨٨	٠.٨٢٢
3		الدرجات	٤٩.٩٨٠	٣.٩٨٦	٣٤.٦٥٠	٢.٥٦٨	١٥.٣٣٠	٦.٤٦٦	٠.٨٣٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠ مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ارتباط

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمتغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمتغيرات فعالية الاداء الهجومي قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	متغيرات فعالية الاداء المهاري	عدد مرات	١٢.٧٥٥	١.٢١٨	١٢.٧٨٥	٠.٩٨١
2		العدد المحتسب	١١.١٤٠	١.٦٥٤	١١.١٥٥	٠.٩٧٨
3		الدرجات	٤٢.٣١٥	٤.٧٦٧	٤٢.٥٦٠	٠.٩٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات فعالية الأداء المهاري قيد البحث قيد البحث ، وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ٢٠٢١ على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:

١. مراجعة صالحة الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات ومدى سالمته.
٢. التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.
٣. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتأليفها في الدراسة الأساسية.
٤. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.
٥. توجيه الماعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

١. صالحة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
٢. فهم الماعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
٣. صالحة الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
٤. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

البرنامج التدريبي المقترح:

١. هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات التوقع الحركي والزمني للارتقاء بسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهاري للاعبين المصارعة (قيد البحث).

٢. أسس وضع تصميم البرنامج:

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية حدد الباحث الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التدريبي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي:

- تم التخطيط بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً خلال فترة الأعداد ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة تدريبية وزعت على (١٢) أسابيع من البرنامج العام للاعبين قيد البحث.
- زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات تكتيكات الالتحام وفعالية الأداء المهاري للاعبين المصارعة (قيد البحث).

- تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء في رياضة المصارعة.
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات (١-٢ق) وبين المجموعات (٣-٤ق) لتجنب التعب والحمل الزائد.

خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بعمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢١/٣/٢٧ وإلى ٢٠٢١/٣/٣٠ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢١/٤/٣ وحتى ٢٠٢١/٦/٢٤ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى. مرفق (٦)

القياس البعدي :

قام الباحث بعمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٦ وحتى ٢٠٢١/٦/٢٩ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى بنفس شروط إجراء القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج Spss لنتائج البحث لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الانحراف المعياري.
٤. معامل الالتواء.
٥. معامل الارتباط لبيرسون.
٦. اختبار T-test لحساب دلالة الفروق.
٧. نسبة التحسن.
٨. حجم التأثير.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في لمتغيرات فعالية الاداء الهجومي

ن=٦

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	عدد مرات	١٣.٨٣٣	١.١٦٩	١٥.٢٠٠	٠.٦١٣	١.٣٦٧	٠.٢١٠	٦.٥١١	٩.٨٨٠	١.٦٤١	مرتفع
٢	العدد المحتسب	١٠.٣٣٣	٢.٦٥٨	١٣.٨٠٠	٠.٦٤٣	٣.٤٦٧	٠.٤٢٧	٨.١١٢	٣٣.٥٤٨	٣.٤٣٢	مرتفع
٣	الدرجات	٣٦.٣٣٣	١٢.٢٢٦	٥٢.٠٠٠	٤.٦٩٠	١٥.٦٦٧	٢.٤٠٠	٦.٥٢٨	٤٣.١١٩	٣.٥١١	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠١٥

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥١١ الى ٨.١١٢) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٩.٨٨٠ % الى ٤٣.١١٩ %) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٦٤١ الى ٣.٥١١) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري

ن=٦

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	عدد مرات	١٤.١٦٧	٠.٧٥٣	١٤.٣١٤	٠.٥٣٨	٠.١٤٧	٠.١٨٧	٠.٧٨٨	١.٠٤٠	٠.٢٧٦	منخفض
٢	العدد المحتسب	١٠.٠٠٠	٢.٣٦٦	١٠.٢٦٦	٠.٨٢١	٠.٢٦٦	٠.٣٧٦	٠.٧٠٧	٢.٦٦٠	٠.٣٧٣	منخفض
٣	الدرجات	٣٥.٦٦٧	١١.٥٥٣	٣٦.١٦٧	٢.٨٣٧	٠.٥٠٠	٢.١٢١	٠.٢٣٦	١.٤٠٣	٠.٣٢٥	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠١٥

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٢٣٦ الى ٠.٧٨٨) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٠٤٠ % الى ٢.٦٦٠ %) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ الى ٠.٣٧٣) وهى دلالات منخفضة ٠ مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل ضعيف على المتغير التابع.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير متغيرات فعالية الاداء المهاري لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ن=١ ن=٢

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	عدد مرات	١٥.٢٠٠	٠.٦١٣	١٤.٣١٤	٠.٥٣٨	٠.٨٨٦	٢.٤٢٩	٨.٨٤٠	١.٤٤٥	مرتفع
٢	العدد المحتسب	١٣.٨٠٠	٠.٦٤٣	١٠.٢٦٦	٠.٨٢١	٣.٥٣٤	٧.٥٧٧	٣٠.٨٨٨	٣.١٠٣	مرتفع
٣	الدرجات	٥٢.٠٠٠	٤.٦٩٠	٣٦.١٦٧	٢.٨٣٧	١٥.٨٣٣	٦.٤٥٩	٤١.٧١٧	٣.٣٧٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٤٢٩ الى ٧.٥٧٧) ، كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٨.٨٤٠% الى ٤١.٧١٧%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات فعالية الاداء المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٤٤٥ الى ٣.٣٧٦) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

ثانيا: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات فعالية الاداء المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (٩.٨٨٠ – ٤٣.١١٩%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات الالتحام وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (٩.٨٨٠%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٣٣.٥٤٨%) ، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (٤٣.١١٩%).

حيث يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات فعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٥١١)، (٨.١١٢)، (٦.٥٢٨).

ويعزو الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي إشتمل على تمرينات ذات نوعية خاصة بتدريبات الالتحام، مما أدى إلى تحسن فعالية الأداء المهاري الهجومي.

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المجموعة الضابطة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١.٠٤٠ - ٢.٦٦٠%) ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (١.٠٤٠%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٢.٦٦٠%)، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (١.٤٠٣%).

حيث يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات فعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٧٨٨)، (٠.٧٠٧)، (٠.٢٣٦).

ويرجع الباحث حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعديّة في فعالية الأداء المهاري للاعبي المصارعة قيد البحث إلى إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (٨.٨٤٠ – ٤١.٧١٧%) ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات الالتحام وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (٨.٨٤٠%) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٣٠.٨٨٨%) ، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (٤١.٧١٧%).

حيث يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث ، وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٤٢٩) ، (٧.٥٧٧) ، (٦.٤٥٩).

ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج الأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي المصارعة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، نتيجة التدريبات التي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة متنوعة من تدريبات الالتحام.

يري الباحث لابد الاهتمام بحالة اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية ، وذلك من خلال البحث والدراسة العلمية في مختلف هذه الجوانب باعتبارها متكاملة ومتكافئة، وهي الأساس في رفع مستوى اللاعبين وصولاً إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق أفضل النتائج.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدى لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الاستخلاصات التالية:

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الالتحام طور مستوي بعض المتغيرات الأداء المهاري الهجومي للاعب المصارعة قيد البحث.
٢. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الالتحام طور فاعلية الأداء المهاري للاعب المصارعة قيد البحث.

التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
١. الاهتمام بتدريبات الالتحام في البرامج التدريبية لتطوير مستوي لاعبي المصارعة قيد البحث.
 ٢. الاهتمام بتدريبات الالتحام في البرامج التدريبية لتطوير مستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب المصارعة قيد البحث.
 ٣. استخدام أساليب حديثة في التدريب علي فعالية الاداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعب المصارعة.
 ٤. تطبيق مثل هذه الدراسة علي مراحل سنية مختلفة.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣.
٢. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
٣. أحمد فتحى عبد الهادى : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١.
٤. ايهاب محمد الصادق : تأثير استخدام الالعاب التنافسية علي مستوي الاداء البدني والمهاري لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ببنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١١.
٥. ايهاب محمد الصادق : تأثير تطوير سرعة الإستجابة الشرطية علي فعالية اداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨.
٦. أيمن مرضي عبد الباري : برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي أثره علي مستوي أداء بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٥.
٧. جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الأسس المتروولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧.
٨. خالد فريد عزة : تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي علي مستوي أداء بعض الجمل الخططية لناشئي الجودو ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١.
٩. سمير محمد محمود : فاعلية برنامج عقلي لتنمية الانتباه الداخلي علي مستوي الاداء الحركي لناشئي المصارعة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٨.
١٠. طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي ، ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨.
- وأخرون
١١. عصام حلمي ، محمد بريقع : التدريب الرياضي أسس ومناهج وإتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧.
١٢. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ط ٩ ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٩.
١٣. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢.
١٤. محمد رضا حافظ الروبي : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧.
١٥. محمد عباس صفوت : تأثير تنمية التوقع الحركي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوي الأداء للاعبين سلاح السيف ، مجلة السادات للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات ، ٢٠١٦.

١٦. منال احمد امين : بناء مقياس التوقع الحركي علاقته ببعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز الإيقاعي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧.
١٧. نبيل فوزى ، ياسر يوسف عبد الرؤف : جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو " وكان هدفهما ابتكار جهاز لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الجودو ، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة) ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٥-٦ ابريل ، ٢٠٠١.
١٨. نرمين سمير السيد : تأثير تدريبات التوقع الحركي علي تنمية القوة البدنية للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٨.
١٩. هشام عبده : تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها علي مستوي أداء بعض الضربات الطائرة لدي ناشئ التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤.
٢٠. ياسر يوسف عبد الرؤف : وضع اختبارات لقياس سرعة التوقع الحركي لبعض مهارات الهجوم المركب والهجوم المضاد في رياضة الجودو ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

٢١. Jerman,T&Hanley, : Wrestling for Beginners Contemporary Books Inc, Chicago,1993.
R.,
٢٢. Sander Lefevers : Relationship between componebts of speed reaction accuracy and fencing success, annual meeting of American alliance for health physical education and reaction , u.s.a., 2000.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض تكتيكات الالتحام علي فاعلية النشاط الهجومي
لناشئي المصارعة

* د. كريم حسن محمد المسلوت

ملخص البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الالتحام علي بعض المتغيرات الأداء المهاري الهجومي لدي لاعبي المصارعة قيد البحث ، وبلغ عدد عينة البحث (١٢) لاعب مصارعة ، وتم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية وعددها (٦) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث ومجموعة ضابطة وعددها (٦) لاعبين يطبق عليها البرنامج التدريبي التقليدي من قبل المدرب ، بالإضافة إلي عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي وعددهم (١٠) لاعبين ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ٢٣ يوليو الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية-ضابطة) مستخدما القياس القبلي البعدي ، وتوصل الباحث إلي وجود فروق داله احصائيا بين مستوي الأداء المهاري الهجومي للاعبي المصارعة قيد البحث.