

**تأثير برنامج باستخدام تدريبات الایزوكينيتك على فعالية الأداء المهاري لمجموعة
حركات التقوس خلفاً للمصارعين**

***الباحث / محمد أحمد أنور أحمد**

*** أخصائي نشاط رياضي أول بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة**

المقدمة :

يرى علي السعيد ربحان ٢٠٠٦م أن من أفضل الوسائل لتنمية القوة العضلية للمصارعين هي التمارين الخاصة بالأحمال وتنمية المقاومة , بإستعمال وزن المصارع نفسه أو وزن الخصم والشواخص وتمرين الأثقال , حيث يكون شكل وطبيعة التمارين المستخدمة قريبة من العناصر الفنية المميزة للمصارعة , بحيث يكون لها تأثير كبير في تنمية هذا النوع الخاص من القوة. (٤١:٩)

كما يضيف أن تنمية القوة العضلية تتأسس على مبدأ الخصوصية في التدريب والتي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها وذلك للإرتقاء بمستوى الحركة المنفذة. (٦٥:٩)

و يوضح محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع أجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع وتذايد قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس ، وكذلك حتى يستطيع تطوير فعالية أداء الحركات الهجومية (٤٨ :١٣)

و يذكر مسعد على محمود ٢٠٠٧م أن خصوصية شكل وطبيعة الأداء الرياضي يمكن أن تحقق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس، ولذا يجب إختيار التمرينات والتدريبات المشابهة للأداء والتي تعمل فيها المجموعات العضلية المشتركة في نوع النشاط الممارس . (٢٧-٢٤:١٥)

كما أكد شيدك و كونر ٢٠١٩م Chidac conner على أن الهدف الرئيسي للتدريبات التخصصية المرحلية هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك من خلال تطوير متطلبات المنافسة بإعتبار هذه المتطلبات العامل المسيطر على النجاح في تلك المنافسات. (٤٨ :١٦)

مشكلة البحث وأهميته :

يرى على السعيد ريحان ٢٠٠٦م أن التعديلات التي طرأت على القانون الدولي لرياضة المصارعة توجيه النظر نحو زيادة الإهتمام بالصراع من أعلى , وما يتطلب ذلك من إرتفاع في مستوى عناصر اللياقة البدنية , وخاصةً القوة العضلية التخصصية . (٨ : ٣٠١)

و قد وجد الباحث أنه لكي يحدث تحسن في فعالية الاداء المهاري يجب أن تتدرب العضلات العاملة على أداء المهارة الفنية نفسها , عبر المدى الحركي لها , وضد المقاومة الملائمة وعلى نفس التسلسل الصحيح للحركة بتمرين يقترب منها في أكثر النقاط أهمية حتى يحدث الأثر التدريبي المنشود , إضافةً إلى ذلك فإنه يجب أن تؤدي التمرينات بالسرعة التي تتطلبها المهارة حتى يتحفز الجسم ويتفاعل مع ما هو جديد لإحداث تغييرات ايجابية .

ولذلك فقد قام الباحث بإستطلاع رأى مدربي المصارعة حول برامج التدريب بالأثقال المستخدمة لتنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة للاعبين المصارعة مرفق (١) , وقد وجد أن ٥٦٪ من المدربين يعملون على تنمية القوة العضلية الخاصة عن طريق التدريب بالأثقال في صورة تمرينات حرة , ثم يقومون بعد ذلك بالتدريب على المهارات الفنية المختلفة , مما يجعلهم يضيعون الكثير من وقت التدريب وجهد اللاعبين , بينما يقوم ٢٠٪ فقط من المدربين بدمج تمرينات القوة العضلية مع التمرينات مهارية المختلفة وبشكل غير مقنن , كما نجد أن ٢٤٪ من المدربين ليس لديهم برامج محددة للتدريب بالأثقال نظراً لقلّة الموارد المادية لأنديتهم .

ولذا فقد وجد الباحث أنه يجب أن تستثمر طاقات اللاعبين وأن نعمل على الإستفادة من وقت التدريب وذلك عن طريق تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال الأداء المهاري نفسه و في إتجاه العمل العضلي بإستخدام مقاومات مختلفة , وأن إمتلاك طريقة لتدريب قوة عضلات الظهر تمثل التكنيك الأمثل لتنمية فعالية مجموعة حركات النقوس خلفاً , وتعد الركيزة الأساسية في التفوق وتحسن المستوى , وهذا ما يعطي أهمية لإستخدام جهاز تدريبي يجمع بين التدريب بالأثقال والتدريبات مهارية لمجموعة حركات النقوس خلفاً لتطوير الأداء البدني والمهاري للمصارعين (جهاز الأيزوكينتك) مرفق (١١), وذلك عن طريق إستخدام تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال حتى يستطيع المصارع من خلاله تنمية القوة العضلية في إتجاه العمل العضلي لتلك المهار , حيث يقوم اللاعب بالتدريب على نوع القوة التي يجب أن يبذلها , وسرعة وإتجاه المهارة وزوايا العمل العضلي الخاصة بها , ونوع المقاومة التي تواجهه .

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الایزوكينيتك على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً للمصارعين .

فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :-

تدريبات الایزوكينيتك :

يعرفها محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠م بأنها هي التدريبات التي تؤدي خلال المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، وتأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية (١٠:١٠٨).

- فعالية الأداء المهاري :

يعرفها علي السعيد ریحان ٢٠٠٦م بأنها قدرة المصارع على تسجيل أكثر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة و إستمرارية أداء الحركات . (٨ : ٤٩)

الدراسات السابقة والتعليق عليها

دراسة علي السعيد ریحان ١٩٩٤م (٧) إنتاج علمي بعنوان تأثير برنامج تخصصي بالأنقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأنقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) مصارعاً من منتخب الدقهلية للمصارعة وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بالأنقال أثر إيجابياً في القوة العضلية الثابتة والحركية و فعالية الأداء المهاري لصالح التجريبية.

دراسة صلاح محمد عسران ١٩٩٦م (٤) رسالة دكتوراة بعنوان أثر إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية وتهدف الدراسة إلى التعرف على إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٦٠ مصارعاً قسموا إلى ثلاث مجموعات وكانت أهم النتائج أظهرت النتائج تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التي تستخدم ماكينة الأتقال

دراسة علاء محمد قناوي ١٩٩٦م (٥) رسالة دكتوراة بعنوان تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء الرمية الخلفية بالمواجهة مع تطويق ذراع ووسط المنافس في المصارعة وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ مصارعاً وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري و زمن أداء حركة الرمية الخلفية وكذلك وجود فروق داله إحصائيا في القياس البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة و كذلك مستوى الأداء المهاري وزمن أداء الحركة قيد الدراسة.

دراسة نبيل حسني الشوربجي ٢٠٠٠م (١٤) رسالة دكتوراة بعنوان تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز لتنمية الأداء المهاري لمهارة لبرمة الوسط و تأثيره على مستوى أداء و فعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعباً من منتخب جامعة طنطا للمصارعة وكانت أهم النتائج أظهرت المجموعة التجريبية التي إستخدمت جهاز البرم تحسناً معنوياً في مستوى أداء وفعالية حركة البرم .

دراسة أحمد شعراوي محمد ٢٠٠٢م (٣) رسالة ماجستير بعنوان تأثير برنامج تدريبي بالأتقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأتقال على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة و فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٤ مصارعاً تجريبية ١٨ لاعب و ضابطة ١٦ وكانت أهم النتائج أدى البرنامج إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة و تحسين فعالية الأداء المهاري وزيادة في المتغيرات الفسيولوجية .

دراسة السيد صديق عوض ٢٠٠٢م (٢) رسالة ماجستير بعنوان تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتي السقوط على الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة وتهدف الدراسة إلى التعرف على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تعلم مهارتي

السقوط على الرجلين ومقص الرجلين مع الدوران وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٥ مصارعا وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء المصارعين في المهارتين قيد البحث ومكونات اللياقة البدنية الخاصة.

دراسة مسعد على محمود و جهاد نبيه محمود ٢٠٠٦ (١٣) بعنوان خصائص التدريب بالأثقال للاعبى المنتخبات الجامعية وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية التدريب بالأثقال ، والأنظمة المختلفة للتدريب ، والوقوف على تمرينات الأثقال المطبقة فى مختلف الأنشطة الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من المنتخبات الجامعية وكانت أهم النتائج أن المصارعة وكرة الماء هما أكثر الرياضات استخداماً للتدريب بالأثقال يليهما كرة القدم ، والهوكى بينما نجد أن الكرة الطائرة والدراجات هما أقل رياضتين استخداماً للتدريب بالأثقال.

دراسة مسعد على محمود ٢٠٠٧ م إنتاج علمي (١٢) بعنوان التدريب بالأثقال لمصارعي المستويات القمية وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية التدريب بالأثقال للمصارعين ، وخصائص برنامجهم التدريبي ، وتصميم برنامج تدريبي مقترح لمصارعي المستويات القمية لتحسين الأنواع المختلفة للقوة العضلية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من مصارعي المنتخبات القمية وكانت أهم النتائج أداء التدريب بالأثقال خلال فترات الموسم التدريبي، التخطيط لتنمية القوة العضلية يبدأ بتنمية الضخامة والتحمل العضلي في الفترة الانتقالية وتنمية القوة العضلية في فترة الإعداد وفي فترة المنافسات، تطبيق مبدأ الاتزان في التنمية العضلية ببرنامج التدريب لتحسين فعالية القوة المنتجة من الجسم ككل وتعزيز الأداء الفني للمصارع.

التعليق على الدراسات السابقة :

الهدف من الدراسات

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات السابقة ، حيث تنحصر أهدافها على برامج تنمية فهاية الأداء المهاري.

المنهج المستخدم

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي ،بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي وهذا ما جعل الباحث يتجه إلى تطبيق المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

عينات الدراسات

بلغ عدد أفراد العينات التي استخدمتها تلك الدراسات من ١٢ إلى ٦٠ مصارع من مستويات وأعمار مختلفة حيث بلغ مستوى أعمار العينات في تلك الدراسات من ١٠ سنوات إلى تحت ١٧ سنة.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت بعض الأساليب الإحصائية المختلفه طبقا لأهداف كل دراسة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- التعرف على طرق تصميم وتقنين برامج التدريب بالانتقال للمصارعين .
- التعرف على طرق تقييم فعالية الاداء المهارى .
- تحديد متغيرات البرنامج التدريبي .

إجراءات البحث :-

منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بمركز شباب المدينة بstad المنصورة الرياضي بمنطقة الدقهلية , وبلغت عينة البحث ٢٠ لاعباً مسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة تحت ٢٠ سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م , وقد تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعته تجريبية واشتملت على ١٠ لاعبين و الأخرى ضابطة واشتملت على ١٠ لاعبين .

١/٢/٣ تجانس مجتمع العينة :-

تم حساب التجانس في المتغيرات التي قد تؤثر في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

تجانس أفراد العينة ن = ٢٠

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٨٧	١٨.٨٥	٠.٦٤	٠.١٦٦
٢	الطول	سم	١٧٣.٧٥	١٧٤.٢٥	٣.٢٠	٠.٧١٨
٣	الوزن	كجم	٧٦.٣٧	٧٧.٠٠	٥.٧٦	٠.٢٠١
٤	العمر التدريبي	سنة	٧.٧٩	٧.٦٠	١.١٥	٠.٣١٣

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن معامل الالتواء تتراوح قيمة بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي و المتغيرات البدنية قيد البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث :- تم عمل تكافؤ العينة بين المجموعتين كما هو في جدول رقم (٢) .

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث ن = ١ = ٢ ن = ١٠ (ن = ٢٠)

المتغيرات	التمييز	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى المعنوية
		ع	م	ع	م		
القوة العضلية الحركية	الحد الأقصى لشاخص الأثقال	كجم	١١١.٧٥	٤.٧٢١	١١٠.٨٥	٦.١٩١	٠.٥٩٩
	الرفعة الميتة	كجم	١٥٢.٩٥	٧.٧٠٠	١٥٢.٢٥	٩.٢٣٥	١.٠٥٥
القوة العضلية الثابتة	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٦.٢٧	٨.٢٦٣	١٤٥.١٤	٨.٩٤٢	٠.٩٠٠
	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٩.٩٨	٧.٨٦٧	١٤٨.٨٣	٨.٧٠١	١.٤٧٦
	قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٦٠.٦٥	٤.٥٦٢	٦٠.٩٨	٥.٥٠٩	٠.٣٦١
فعالية الأداء المهاري	الجولة الأولى	حركة	٢١.٤٠	٢.٢٢١	٢١.٢٠	٢.٣٩٤	٠.٣٦١
	النقاط المسجلة	نقطة	٦٥.٩٠	٦.٧٠٧	٦٤.٨٠	٧.١٦١	٠.٩٣٧
	الجولة الثانية	حركة	١٧.٢٠	١.٦١٩	١٦.٨٠	٢.١٤٩	٠.٥٥٣
	النقاط المسجلة	نقطة	٥٢.٦٠	٦.٧٠٧	٥١.٥٠	٧.٣٦٧	٠.٧٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.093$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين , التجريبية و الضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث و فعالية الأداء المهاري حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات :-

- الإختبارات البدنية :

- إختبار (١RM) لشاخص الأثقال

- إختبار الرفعة الميتة

- إختبار قوة عضلات الظهر

- إختبار قوة عضلات الرجلين

- إختبار قوة القبضة لليد المفضلة مرفق (٧)

- إختبار فعالية الأداء المهاري

إختار الباحث طريقة اداء ثلاث حركات متتالية لمدة (٣ق) على جولتين كل جولة (٥.١ق) بينهما ٣٠ ث راحة لإختبار فعالية الاداء المهارى وذلك لمناسبة لطبيعة البحث, كما قام الباحث بدعوة عدد (٣) حكام من منطقة الدقهلية للمصارعة مرفق (٨) لتقييم أداء المصارعين عن طريق العرض التلفزيوني بإستخدام جهاز عرض أمام السادة المحكمين و حساب عدد المحاولات الصحيحة و النقاط المسجلة في كل جولة في الإستمارة المعدة لذلك مرفق(٤) .

الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٦ /٤/٢٠٢٠م وحتى ٩ /٤/٢٠٢٠م إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات البدنية قيد البحث, وقد أجريت هذه الدراسة على عينه من خارج مجموع البحث قوامها (١٠) لاعبين , تم إعطاء كل مصارع عدد (٣) محاولات يؤدي فيها اللاعب بأقصى قوة مع راحة بينية (٢) ق بين كل محاولة وقد تم إختيار أفضل نتيجة , وعليه فقد تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث كما يلي :

- صدق الاختبار

قام الباحث بالتأكد من صدق الإختبارات البدنية قيد البحث باستخدام صدق التمايز على عدد (١٠) لاعبي من خارج عينة البحث الأساسية مقسمة على مجموعتين قوام كل مجموعة (٥) لاعبين , إحداهما مجموعة مميزة والأخرى مجموعة أقل تمايزاً في الاختبارات قيد البحث جدول (٣) .

جدول (٣)

صدق التمايز للإختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ٥ , (ن = ١٠)

اسم الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزاً		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
	م	ع	م	ع		
إختبار الحد الأقصى لشاخص الأثقال	١٠٩.١	٥.٢٥	٩٠.٨	٤.٤٦	٨.٨٤١	دال
الرفعة الميتة	١٥٢.٥	٨.٣٦	١٣٧.٢	٥.٧٠	٥.٤٧	دال
قوة عضلات الظهر	١٤٦.٢٧	٨.٢٦٣	١٣٢.١	٢.٥٥	٤.٥٠	دال
قوة عضلات الرجلين	١٤٨.٤	٧.٦٠	١٣٦.٣	٦.٥١	٤.٥٩	دال
قوة القبضة لليد المفضلة	٦٠.٤٢	٥.٠١	٥٥.١	٣.٣٩	٩.٧٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية (٢.٢٦٢) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث تنحصر بين أكبر قيمة لها (٩.٧٣) لقياس قوة القبضة لليد المفضلة , وبين أصغر لها (٤.٢٧) لقياس قوة عضلات الظهر أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتيجة الاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

- ثبات الاختبار

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته أربعة أيام على عينة قوامها (١٠) لاعبين مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية الجدول (٤)

جدول (٤)

معامل الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

إسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى المعنوية
	ع	م	ع	م		
القوة العضلية الحركية	إختبار الحد الأقصى لشاخص الأثقال		١٠٨.٢٥	٤.٤٦	١٠٨.٧٥	٤.٥٦
	الرفعة الميتة		١٥١.٥	٨.١٧	١٥١.٨٥	٨.٧٢
القوة العضلية الثابتة	قوة عضلات الظهر		١٤٥.٠٤	٩.١٠	١٤٦.٥٠	٨.٧٨
	قوة عضلات الرجلين		١٤٧.٧٠	٦.٥٨	١٤٨.٨٥	٨.٦٨
	قوة القبضة لليد المفضلة		٥٩.٨٥	٤.١٨	٦٠.٧٨	٤.٤٠

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٤) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني عند مستوى ٠.٥ حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية , حيث تنحصر قيمة "ر" المحسوبة أكبر قيمة لها (٠.٩٨٨) لقياس إختبار الحد الأقصى لشاخص الأثقال , وبين أصغر قيمة لها (٠.٨٨٥) لقياس قوة القبضة مما يشير إلى ثبات هذا الاختبارات البدنية قيد البحث .

الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لاقرب نصف كيلوجرام .
- مقياس الطول Restameter لقياس الطول الكلى للجسم لاقرب سنتيمتر .
- جهاز قياس قوة القبضة Manometer

- جهاز لقياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والرجلين Dynamometer.
- شريط قياس لأقرب سنتيمتر لقياس سنتيمتر المرونة الخلفية (القبة)
- جهاز الشاخص المثبت بالأنقال
- بساط مصارعة
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ من الثانية .

البرنامج التدريبي :-

الدراسة الأساسية :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق ١٩/٤/٢٠٢٠م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٧ بواقع (١٢) أسبوع تدريبي وقد تم التدريب على مرحلتين أساسيتين لمجموعة حركات التقوس خلفاً وهي (مرحلة الإرتكاز والخطو ومرحلة ضربة الوسط مع التقوس خلفاً) وقد تم تنفيذ البرنامج من خلال عدد (٣) تدريبات أساسية بإستخدام شاخص الأنقال لتخدم هذه التدريبات في مجملها تنمية فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً وهي :-

١- الرمية الخلفية بالمواجهة بالوجه مع تطويق الوسط والذراع

٢- الرمية الخلفية بتطويق الوسط و الذراعين معاً

٣- الرمية الخلفية من الجانب مع الغطس أسفل الذراع

٤- الرمية الخلفية بتقاطع الجسم

٥- الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة

٦- الرمية الخلفية بتطويق الذراع و الرقبة

خطوات وضع البرنامج :

تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي:-

- عرض مكونات اللياقة البدنية المختارة مرفق (٥) على السادة الخبراء مرفق (٦) لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة لتدريبات الشاخص المثبت بالأنقال قيد البحث ، وقد أسفرت النتائج عن تحديد (القوة العضلية الثابتة - القوة العضلية الحركية).
- التعرف على متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث لتحديد زمن ومحتوى البرنامج .

- يتم تطبيق تدريبات الشاخص المثبت بالأتقال لمدة ٣٠ دقيقة في جزء الإعداد البدني الخاص خلال كل وحدة تدريبية للاعبى المجموعة التجريبية فقط .
- قام الباحث بتحديد شدة الحمل للتمرينات خلال مدة البرنامج بناء على ما ذكر فى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة ، على أن تكون شدة الحمل بالنسبة للشهر الأول من ٥٠ - ٧٠ ٪ والشهر الثانى من ٦٠ - ٨٠ ٪ والشهر الثالث من ٧٠ - ٩٠ ٪ من أقصى تكرار يستطيع اللاعب أدائه بالنسبة للمجموعة التجريبية.

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية المرتبطة بمجموعة حركات التقوس خلفاً وكذلك فعالية الأداء المهاري لأفراد العينة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٤/١٨م قبل بداية البرنامج التدريبي المقترح بيوم واحد .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٤/١٩م على المجموعة التجريبية و الضابطة وقد كان زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) ثابتة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن اختلفت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أن فترة الإعداد البدني الخاص من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة تم بالطريقة التقليدية المعروفة فقط مرفق (١٣) بينما في المجموعة التجريبية تم تنفيذ تدريبات الشاخص المثبت بالأتقال كما هو في النموذج التالي للوحدة التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية .

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٧/٨م بعد نهاية البرنامج التدريبي المقترح بيوم واحد لأفراد العينة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بنفس ترتيب القياس القبلي وذلك لمعرفة تأثير تدريبات الشاخص المثبت بالأتقال على فعالية الأداء المهاري .

المعالجات الإحصائية لبيانات البحث

تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي (الكمبيوتر) باستخدام برنامج (SPSS/Pct) للحصول على المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء

- نسبة التحسن
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- دلالة الفروق بين المجموعات باستخدام اختبار T.Test

عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الأول

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

إختيار قيمة (ت) للمتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية $n = 10$

المتغيرات	التمييز	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى المعنوية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
المتغيرات البدنية									
القوة العضلية	لحد الأقصى لشاخص الأتقال	كجم	١١١.٧٥	٤.٧٢١	١١٨.٥٠	٧.٠٩	٦.٧٥	٧.٥٨	دال
	الرفعة المميّنة	كجم	١٥٢.٩٥	٧.٧٠٠	١٥٩.٧٥	٩.٣٨	٦.٨٠	١٠.٠٦	دال
القوة العضلية الثابتة	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٦.٢٧	٨.٢٦٣	١٥٠.١٧	٧.٨٨	٣.٩٠	٨.٦٤	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٩.٩٨	٧.٨٦٧	١٥٨.١٥	١٠.٥٧	٨.١٧	١٢.٢١	دال
	قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٦٠.٦٥	٤.٥٦٢	٦٣.٧٤	٥.٥٨	٣.٠٩	٩.٢٧	دال
فعالية الأداء المهاري									
الجولة الأولى	محاولات صحيحة	عدد	٢١.٢٠	٢.٣٩٤	٢٤.٧٠	١.٩٤	٣.٥٠	٨.٧٢٠	دال
	النقاط المسجلة	نقط	١١١.٨٤	١١.٩١	١٣١.٧٢	١٠.٧٠	١٩.٨٨	١٠.٤٢٣	دال
الجولة الثانية	محاولات صحيحة	عدد	١٦.٨٠	٢.١٤	٢٢.٣٠	٢.١٦	٥.٥٠	١٠.٥٤١	دال
	النقاط المسجلة	نقط	٩٠.٠١	١٢.٠٢	١١٧.٥٠	١٣.٦٤	٢٧.٤٩	٨.٩٨٦	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.860$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

إختبار قيمة (ت) للمتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ن = ١٠

المتغيرات	التمييز	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى المعنوية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
المتغيرات البدنية									
القوة العضلية الحركية	الحد الأقصى لشاخص الأنتقال	كجم	١١٠.٨٥	٦.١٩١	١١٢.٧٥	٦.٠٣	١.٩٠	١.٥٠	غير دال
	الرفعة المميّنة	كجم	١٥٢.٢٥	٩.٢٣٥	١٥٤.٢٤	٨.٩٨	١.٩٩	١.٧٤٢	غير دال
القوة العضلية الثابتة	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٥.١٤	٨.٩٤٢	١٤٥.٤١	٨.٨٤	٠.٢٧	١.٧٨٦	غير دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٨.٨٣	٨.٧٠١	١٤٩.٠٤	٨.٥٤	٠.٢١	١.٦٩٦	غير دال
	قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٦٠.٩٨	٥.٥٠٩	٦١.٧٤	٤.٥٣	٠.٧٦	٠.٤٠٣	غير دال
فعالية الأداء المهاري									
الجولة الأولى	محاولات صحيحة	عدد	٢١.٨٠	٢.٠٩٧	٢٢.٩٠	١.٧٩٢	١.١٠	٣.٩٧٩	دال
	النقاط المسجلة	نقط	١١٣.٩٠	٩.٢٩٥	١١٨.٦٠	٧.٨٩٥	٤.٧٠	٢.٩٦٢	دال
الجولة الثانية	محاولات صحيحة	عدد	١٧.٥٠	١.٦٤٩	١٩.٥٠	١.٥٠٩	٢.٠٠	٦.٧٠٨	دال
	النقاط المسجلة	نقط	٩٢.٨٠	٨.٥٨١	١٠٤.٧٠	٩.٥٢٧	١١.٩٠	٧.٥١٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية ، بينما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

عرض نتائج الفرض الثاني

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية "

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

المرتبطة بمجموعة حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار .

جدول (٧)

إختيار قيمة (ت) للمتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري للمجموعتين
التجريبية والضابطة ن_١ = ١٠ , ن_٢ = ١٠

المتغيرات		التمييز	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوى المعنوية
			س	ع	س	ع			
المتغيرات البدنية									
المرونة الخلفية (القبعة)		سم	٦٢.٩٨	٢.٤٨	٦٢.٠٥	١.٧٩	٠.٩٣	٢.٦٢	دال
القوة العضلية	الحد الأقصى لشاخص الأثقال	كجم	١١٨.٥٠	٧.٠٩	١٠٨.٧٥	٦.٠٣	٩.٧٥	٧.١٣	دال
	الرفعة الميتة	كجم	١٥٩.٧٥	٩.٣٨	١٥٢.٢٤	٩.٣٨	٧.٥١	٩.٣٦	دال
القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٥٨.١٥	١٠.٥٧	١٤٩.٠٤	٨.٥٤	٩.١١	١١.٢١	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٠.١٧	٧.٨٨	١٤٥.٤٢	٨.٨٣	٤.٧٥	٧.١٢	دال
	قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٦٢.٩٠	٥.٠٩	٦٠.٨٢	٤.٤١	٢.٠٧	٣.٤٠	دال
فعالية الأداء المهاري									
الجولة الأولى	محاولات صحيحة	عدد	٢٤.٧٠	١.٩٤٦	٢٢.٩	١.٧٩٢	١.٨	٣.٥١٥	دال
	النقاط المسجلة	نقط	١٣١.٧	١٠.٧٠٥	١١٨.٦	٧.٨٩٥	١٣.١	٥.٠١٨	دال
الجولة الثانية	محاولات صحيحة	عدد	٢٢.٣٠	٢.١٦	١٩.٥	١.٥٠٩	٢.٨	٥.٠٥٦	دال
	النقاط المسجلة	نقط	١١٧.٥	١٣.٦٤٨	١٠٤.٧	٩.٥٢٧	١٢.٨	٤.١٤٦	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في المتغيرات البدنية المرتبطة بمجموعة حركات التقوس خلفاً أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري، ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق تدريبات الأيزوكينتك بالإضافة إلى تأثير البرنامج الموحد المطبق على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة والذي اشتمل على التدريب المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً والمصارعة التنافسية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م إلى أن التدريبات الموجهة بالانتقال تؤثر معنوياً على القياسات البعدية . (١٠ : ٤٨)

كما يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري، ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج المهاري الموحد والمطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة والذي تضمن التدريب على مجموعة حركات النقوس خلفاً مع المصارعة التنافسية وهذا ما يؤكد مدى العلاقة القوية بين المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات النقوس خلفاً، حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات كل من محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م وعلاء محمد قناوي ١٩٩٦م. (١٠ : ١٠١-١٠٢) (٩٣ : ٥)

وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي "

مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من جدول (٧) أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في في المتغيرات البدنية المرتبطة بمجموعة حركات النقوس خلفاً ، ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري والذي تم توجيه حمل تدريبات الأيزوكينتك خلاله لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمجموعة حركات النقوس خلفاً للمصارعين بالإضافة إلى البرنامج المهاري الموحد والمطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة والذي تضمن التدريب على مجموعة حركات النقوس خلفاً مع المصارعة التنافسية ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كل من السيد محمد عيسى ١٩٩٦م . (١ : ١١٤)

و يعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بمجموعة حركات النقوس خلفاً إلى تأثير تدريبات الأيزوكينتك والتي تم خلالها اتباع المبادئ الخاصة للتدريب بالانتقال ، هذا بالإضافة إلى تأثير البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة و الذي اشتمل على التدريب المهاري لمجموعة حركات النقوس خلفاً مع المصارعة التنافسية، كما أن تنمية الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة التي يبنى عليها المستوى المهاري والارتقاء به .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من السيد محمد عيسى ١٩٩٥م والتي أشارت إلى أن التدريب بالانتقال له تأثير إيجابي على فعالية الأداء المهاري للمصارعين ، وتنمية الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة للارتقاء بالمستوى المهاري . (١ : ١٠٦)

وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية"

المراجع :

١. السيد محمد عيسى ١٩٩٦م : رياضة المصارعة للناشئين ، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس .
٢. السيد صديق عوض ٢٠٠٢م : تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارات السقوط على الرجلين ومقاص الرجلين مع الدوران في المصارعة الحرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
٣. أحمد شعراوي محمد ٢٠٠٢م : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة .
٤. صلاح محمد عسران ١٩٩٦م : " أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة الأسكندرية .
٥. علاء محمد قناوي ١٩٩٦م : " تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٦. على السعيد ربحان ١٩٩٤م : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص بالمؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات، والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٧. على السعيد ربحان ٢٠٠٦م : الموسوعة العلمية للمصارعين ، المنصورة - جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية .

٨. علي قطب ١٩٩٧ م : " أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار " رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية.

٩. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي. القاهرة. ٢٠٠٠م

١٠. محمد رضا الروبي ٢٠٠٥ م : مبادئ التدريب في رياضة المصارعة الأداء الفني للحركات في المصارعة اليونانية - الرومانية، الطبعة الأولى، الناشر ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.

١١. محمود يحيى سعد ١٩٩٠م : مراحل التخطيط للتدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

١٢. مسعد علي محمود ٢٠٠٧م : التدريب بالأثقال لمصارعي المستويات القمية، إنتاج علمي .

١٣. مسعد علي محمود و جهاد نبيه محمود ٢٠٠٦ : خصائص التدريب بالأثقال للاعبين المنتخب الجامعية , إنتاج علمي .

١٤. نبيل حسني الشوربجي ٢٠٠٠م : " تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين " , رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا

مراجع أجنبية :

١٥. **Chidac Conner** ٢٠١٩: periodization training for sport., programs for peak strength in ٣٥ sports, human kinetics.

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تأثير برنامج باستخدام تدريبات الایزوكينيتك على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية ويطبق عليها تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال (جهاز الایزوكينيتك) والأخرى ضابطة ويطبق عليها تدريبات الشاخص التقليدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ستاد المنصورة الرياضي من المصارعين الكبار ، وقد بلغ مجتمع البحث ٢٠ لاعب ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على المجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات الشاخص التقليدي في فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً ، ومن أهم توصيات الباحث استخدام تدريبات الشاخص المثبت بالأثقال (جهاز الایزوكينيتك) في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بمجموعة حركات التقوس خلفاً وفي تحسين فعالية الاداء المهارى للمصارعين في المراحل السنية المختلفة, إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث كما يوصي الباحث بتفعيل دور الإتحاد المصري للمصارعة في تبني الابتكارات العلمية الحديثة وكيفية الإستفادة منها في الإرتقاء بمستوى لعبة المصارعة في جميع المحافظات .

Abstract:

The research seeks to identify the impact of fixed dummy training in weight on the effectiveness of skillful performance for the set of Bridge-back for senior wrestlers. The researcher used the experimental method, by using experimental design for two groups, one of them is experimental to apply on it, the trainings of the fixed dummy in weight and the other one is the control (isokinetic device), applying on it the traditional dummy, the research sample has been selected intentionally from the senior players of Mansoura stadium, the research community was about ٢٠ wrestlers, the most important findings indicated the superiority of the experimental group which used the fixed dummy in weight to the control group which used the traditional dummy in the effectiveness of skillful performance for the set of bridge-back movements, of the researcher most recommendations (isokinetic device), is using the fixed dummy trainings in weight in components of physical fitness that belongs the set of Bridge-back movements and improving the effectiveness of skillful performance of the wrestlers at different ages phases, doing more studies and researches, also the researcher recommends to activate the role of the Egyptian union of wrestling in adopting modern scientific innovations and how to take advantage of them upgrading wrestling level in all governorates.