



مدى تأثير التدريب البالستي لتحسين بعض القدرات البدنية ومهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) لدى المصارعين

د. طه رمضان طه جامعة زاخو/ كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٦/١١

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٥/٦/ ٢٤

الكلمات المفتاحية :

مستخلص البحث :

التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب البالستي قد اثر بصورة ايجابية على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن في تطوير القوة العضلية الخاصة ومستوى أداء مهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) للمصارعين قيد البحث . وان البرنامج المتبع اثر بصورة طفيفة على أفراد المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية الخاصة ، ووجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب البالستي وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التقليدي المتبع ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أنه يعطي نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي المتبع .

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بالأسلوب البالستي لتطوير مهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي وذلك لطبيعة ملائمة ومشكلة البحث ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المصارعين الناشئين بعمر ( ١٦ - ١٨ ) سنة بنادي زاخو الرياضي وبلغ عددهم ( ٢٨ ) لاعب فيما كانت عينة الدراسة الاساسية ( ١٦ ) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية ( ٨ ) لاعب والثانية ضابطة ( ٨ ) لاعب حيث استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب التدريب البالستي في حين استخدمت المجموعة الضابطة طريقة التدريب التقليدية وقد تمت الاستعانة بعدد ( ١٢ ) لاعبين من مجتمع البحث خارج عينة الدراسة لإجراء الدراسة الاستطلاعية .وتوصلت نتائج البحث الى ان البرنامج

special muscular strength and the level of performance of the skill of catching the far side (Abbasiya) for the wrestlers under study. The programme slightly affected the members of the control group in the development of special muscular strength, and there were differences in the percentage of improvement between the experimental group that followed the proposed training programme using the ballistic training method and the control group that followed the traditional programme, in favour of the experimental group, which indicates that it gives a higher percentage of improvement than the training programme followed.

#### ٢-١ المقدمة ومشكلة البحث :

المصارعة هي مناظرة بين لاعبين من خلال تنفيذ بعض المهارات الحركية الفنية ومحاولة فوز احدهما على الاخر من خلال تثبيت الكتفين على البساط أو النقاط أو طرق اخرى والمثبتة في قانون اللعبة ، وهذه اللعبة تاخذ نوعين من المصارعة وهي المصارعة الرومانية ، والمصارعة الحرة . تعمل المصارعة على تنمية القدرات البدنية وتحسن من كفاءة الاجهزة الفسيولوجية وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الحركية ، حيث يتطلب تنفيذ تلك المهارات المعقدة مع المنافس أن يبذل المصارع جهد بدني

### **The effect of ballistic training to improve some physical abilities and the skill of catching the far side ( abbasiya ) in wrestler**

#### **Abstract:**

This research aims to design a ballistic training programme to develop the skill of catching the far side (Abbasiya), where the researcher used the experimental method using the experimental design due to the nature of its suitability and the research issue, where the sample was selected by the random method from junior wrestlers aged (16-18) years at the Zakho Sports Club and their number was (28) players, while the main study sample was (16) players divided into two equal groups, the first experimental (8) and the second control (8) players. The main study sample (16) players were divided into two equal groups, the first experimental (8) players and the second control (8) players, where the experimental group used the ballistic training method, while the control group used the traditional training method, and (12) players from the research community were used outside the study sample to conduct the exploratory study. The results of the research found that the proposed training programme using the ballistic training method positively affected the members of the experimental group with an improvement in the development of

عالي يعتمد على القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع. ( ٢ : ١٤ ) ، ( ٩ : ١٢ )

وقد أشار كل من محمد بريقع ، إيهاب البديوي ( ٢٠٠٤ م ) الى أن هيئة التدريب القومية للاتحاد الامريكى للمصارعة قامت بتقسيم مهارات المصارعة الى سبع مهارات وهي ( وضع الجسم - تحركات المصارع - تغيير مستوى الجسم - الاختراق - الرفع لاعلى - الخطو خلفا - التقوس خلفا ) . ( ٧ : ٤٧ )

ويشير مسعد علي ( ٢٠٠٦ م ) الى أن الغرض من تقسيم التدريب الى دورات متصلة وتوزيع اغراض التدريب الخاصة حسب الاهمية النسبية لكل منها على فترات الموسم التدريبي بحيث تصب هذه الاغراض في خدمة الهدف العام أو الهدف الرئيسي للتدريب . ( ١١ : ٣٠٥ )

ويذكر محمد الروبي ( ٢٠٠٦ م ) أن مجموعة حركات البرم والرفع والمسك والدوران تعتبر من اشهر حركات الصراع لما لها من أداء تكتيكي مرتفع ، كما انها وسيلة للفوز السريع على المنافس . ( ٨ : ١٢٠ )

ويذكر عبدالحميد فتحي ( ٢٠١٣ م ) أن الاسلوب البالستي يعد أحد الاساليب التدريبية التي تتم فيه محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة باساليب مختلفة وذلك داخل

مجموعة من التمرينات ، ولذا يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الاسلوب التدريبي ، التدريب داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب البالستي داخل مجموعة من التمرينات . ( ٣ : ١٢٦ )

### ١ - ٣ اهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بالاسلوب البالستي لتطوير فاعلية أداء مهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) وذلك من خلال :

١ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في القدرات البدنية .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير فاعلية أداء مهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) .

### ١ - ٤ فروض البحث :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لمهارة مسك الجانب البعيد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لمسك الجانب البعيد للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لمسك الجانب البعيد ( العباسية ) للمصارعين فيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ تحديد المصطلحات :

التدريب الباليستي : هو أسلوب تدريبي يتم فيه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة من ( ٣٠ - ٥٠ % ) كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى . ( ٤ : ٢٤ )

٣ : إجراءات البحث :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة وهدف البحث .

٣ - ٢ مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث من لاعبي المصارعة بنادي زاخو الرياضي من فئة الناشئين والبالغ عددهم ( ٢٨ ) لاعب .

فيما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصارع نادي زاخو الرياضي والبالغ عددهم ( ١٦ ) لاعب . تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين إحداها مجموعة تجريبية والاخرى مجموعة ضابطة ،

استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب التدريب الباليستي ، فيما استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي وتكونت كل مجموعة من ( ٨ ) لاعبين ، وقد تمت الاستعانة بعدد ( ١٢ ) لاعب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وذلك لاجراء الدراسة الاستطلاعية .

٣ - ٣ مجالات البحث :

١ - المجال المكاني : القاعة الرياضية الخاصة بلعبة المصارعة في مركز شباب زاخو .

٢ - المجال الزماني : استغرق البحث من ( ٥ / ٧ / ٢٠٢٤ ) ولغاية ( ٣ / ١٠ / ٢٠٢٤ ) .

٣ - المجال البشري : تتألف العينة البحث الاساسية من ( ١٦ ) مصارع من فريق نادي زاخو الرياضي .

٣ - ٤ إعتدالية بيانات عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث وكما هو موضح بالجدول رقم ( ١ ) .

جدول ( ١ )

الدلالات الاحصائية لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية

البيانات ن = ١٦

( مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

## الجدول ( ٢ )

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات قياس الاختبارات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ  $n_1 = n_2 = 8$

| م                   | المتغيرات                             | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | الفرق بين المتوسطات | التجانس |
|---------------------|---------------------------------------|------------------|------|--------------------|------|---------------------|---------|
|                     |                                       | س                | ±ع   | س                  | ±ع   |                     |         |
| معدلات دلالات النمو |                                       |                  |      |                    |      |                     |         |
| ١                   | السن                                  | ١٧,٨             | ٠,٨٣ | ١٧,٧٥              | ٠,٨٨ | ٠,١٢٥               | ١,١٢    |
| ٢                   | الطول                                 | ١٧٢,٣            | ٣,٠٢ | ١٧٣,٢٥             | ٢,٤٩ | ٠,٨٧٥               | ١,٤٦    |
| ٣                   | الوزن                                 | ٧٢,٣             | ٣,٨١ | ٧٤,٢٥              | ٤,٨٠ | ١,٨٧٥               | ١,٥٨    |
| ٤                   | العمر التدريبي                        | ٤,٨٧             | ١,١٢ | ٥,١٢٥              | ٠,٨٣ | ٠,٢٥٠               | ١,٨٢    |
| الاختبارات البدنية  |                                       |                  |      |                    |      |                     |         |
| ١                   | قوة القبضة                            | ٤٠,٣٧            | ٢,٣٨ | ٤٠,٧٥              | ٣,٠١ | ٠,٣٧٥               | ١,٥٩    |
| ٢                   | قوة الرجلين                           | ٨١,٢٥            | ٢,٣٠ | ٨١,٣٧              | ٣,١٥ | ٠,١٢٥               | ١,٨٧    |
| ٣                   | قوة الظهر                             | ٨٧,٧٥            | ٥,٣١ | ٨٨,٦٢              | ٤,١٣ | ٠,٨٧٥               | ١,٦٤    |
| ٤                   | قدرة الرجلين وثب عريض                 | ٢,٥١             | ٠,٠٧ | ٢,٥٥               | ٠,٠٥ | ٠,٠٣٧               | ٢,٠٥    |
| ٥                   | التقوس مسافة افقية                    | ٣١,٦             | ١,٣٠ | ٣١,٣٧              | ١,٦٨ | ٠,٢٥٠               | ١,٦٧    |
| ٦                   | المسافة العمودية                      | ٤٤,٨٧            | ٣,٩٨ | ٤٤,٠٠              | ٣,٠٧ | ٠,٨٧                | ١,٦٨    |
| ٧                   | سرعة حركية اداء تقوس                  | ٨,٣٧             | ١,٠٦ | ٨,٠٠               | ١,٠٦ | ٠,٣٧                | ١,٠١    |
|                     | فاعلية اداء مهارة العباسية لمدة دقيقة | ٣٤,٢٥            | ٣,٤٩ | ٣٣,٧٥              | ٣,٢٠ | ٠,٥٠                | ١,١٩    |

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ ودرجتي

$$\text{حرية ( ٧.٧ )} = ٣.٧٩$$

يوضح الجدول ( ٢ ) أن قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة ( ف

| م | المتغيرات  | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | التطوح | الالتواء |
|---|--|-----------------|--------|-------------------|--------|----------|
|   | معدل دلالات النمو  |                 |        |                   |        |          |
| ١ | السن   | ١٧,٨            | ١٨,٠   | ٠,٨٣              | ١,٤٤-  | ٠,٣٩     |
| ٢ | الطول  | ١٧٢,٨           | ١٧٢,٥  | ٢,٧١              | ٠,٢٢   | ٠,٥٤     |
| ٣ | الوزن  | ٧٣,٣            | ٧١,٥   | ٤,٣٠              | ٠,٠٠٣  | ٠,٧٦     |
| ٤ | العمر التدريبي   | ٥,٠٠            | ٥,٥٠   | ٠,٩٦              | ٠,٧٣-  | ٠,٥٠     |
|   | الاختبارات البدنية   |                 |        |                   |        |          |
| ١ | قوة القبضة   | ٤٠,٥            | ٤٠,٠   | ٢,٦٣              | ٠,٤٨-  | ٠,٦٢     |
| ٢ | قوة الرجلين  | ٨١,٣            | ٨١,٥   | ٢,٥٢              | ١,١٩   | -        |
| ٣ | قوة الظهر  | ٨٨,١            | ٨٩,٠   | ٤,٦٢              | ١,٣٤-  | ٠,٢٤     |
| ٤ | قدرة الرجلين وثب عريض  | ٢,٥٣            | ٢,٥٥   | ٠,٠٦              | ٠,٤٤-  | ٠,٩٢     |
| ٥ | التقوس مسافة افقية   | ٣١,٥٠           | ٣٢,٠   | ١,٤٦              | ٠,٥٧-  | ٠,١٤     |
| ٦ | التقوس مسافة عمودية  | ٤٤,٤٣           | ٤٤,٥٠  | ٣,٤٦              | ١,٢١-  | -        |
| ٧ | سرعة حركية اداء التقوس   | ٨,١٨            | ٨,٠٠   | ١,٠٤٧             | ٠,٩٤-  | ٠,٣٧     |
|   | فاعلية الاداء المهاري  |                 |        |                   |        |          |
| ١ | اداء مهارة مسك الجانب البعيد ( العباسية ) مع الزميل لمدة دقيقة واحدة | ٣٤,٠٠           | ٣٤,٠٠  | ٣,٣٤              | ١,١٩-  | ٠,٢٩     |

الجدول رقم ( ١ ) يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±٣

### ٣ - ٦ - ١ الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الاولى على العينة بتاريخ ( ٥ / ٧ / ٢٠٢٤ ) الى ( ٩ / ٧ / ٢٠٢٤ ) بغرض تجربة الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على ( ١٢ ) لاعب من خارج عينة البحث للتأكد من صلاحية المكان والادوات والتعرف على المشاكل التي قد تواجه فريق العمل أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الاساسية .

### ٣ - ٦ - ٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بهذه الدراسة لايجاد المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) بعد مرور سبعة أيام عن الدراسة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ( ١٢ / ٧ / ٢٠٢٤ ) .

### ٣ - ٧ البرنامج التدريبي :

استمر البرنامج التدريبي لمدة ( ١٢ ) اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وكانت مدة كل وحدة تدريبية قرابة ( ٩٠ ) دقيقة .

### ٣ - ٨ الدراسة الاساسية :

### ٣ - ٨ - ١ الاختبارات القبليّة :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترة من ( ١٩ / ٧ / ٢٠٢٤ ) الى ( ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٤ ) .

( الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاساسية قيد البحث مما يعطي دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

### ٣ - ٥ وسائل وادوات جمع البيانات :

١ - استمارات جمع البيانات .

٢ - المقابلات الشخصية .

٣ - الدراسات السابقة .

٤ - المصادر العربية والاجنبية .

### ٣ - ٦ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن ( كغم ) .

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة ( سم ) .

- كاميرة فيديو لتصوير الاختبارات والبرنامج التدريبي .

- جهاز الديناموميتر لقياس قوة الرجلين والظهر والقبضة .

- أقماع - بساط مصارعة - ساعة ايقاف -كرات طبية

- صافرة - حبال مطاطية .

### ٣ - ٦ الدراسات الاستطلاعية :

| م | الاختبارات البدنية           | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|---|------------------------------|---------------|------|---------------|------|--------|---------------|
|   |                              | س             | ±ع   | س             | ±ع   |        |               |
| ١ | قوة القبضة                   | ٤٠.٧٥         | ٣.١٢ | ٤١.١٥         | ١.٧٩ | ٠.٨٦   | ٠.٩٩          |
| ٢ | قوة الرجلين                  | ٨١.٣٧         | ٣.١٥ | ٨٢.٥٦         | ٢.٦٩ | ١.٢٦   | ١.٤٥          |
| ٣ | قوة الظهر                    | ٨٨.٦٢         | ٤.١٣ | ٩٠.١١         | ٢.٤٨ | ١.٥٣   | ١.٦٨          |
| ٤ | قوة الرجلين                  | ٢.٥٥          | ٠.٠٥ | ٢.٥٧          | ٠.٠٥ | ٠.٩١   | ٠.٩٤          |
| ٥ | التقوس مسافة افقية           | ٣١.٣٧         | ١.٦٨ | ٣٠.٦٨         | ١.٢٦ | ١.٦٠   | ٣.٢٠          |
| ٦ | المسافة العمودية للتقوس      | ٤٤.٠٠         | ٣.٧١ | ٤٥.٣٥         | ٢.٦  | ٢.٥٧   | ٣.٦٨          |
| ٧ | سرعة حركية أداء مهارة التقوس | ٨.٠٠٠         | ١.٦٩ | ٧.٨٥          | ٥.١٧ | ٠.٧٢   | ١.٨٧          |
| ٨ | أداء مهارة العباسية          | ٣٣.٧٥         | ٣.٢٠ | ٣٤.٥٣         | ١.٥٤ | ١.٥٩   | ٢.٣١          |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.89$  يتضح من خلال الجدول ( ٣ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث .

جدول رقم ( ٤ )

دلالة الفروق بين قياس الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والاداء المهاري قيد البحث  $n = 8$

٣ - ٨ - ٢ تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ( ١٢ ) اسبوعا بداية من ( ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٤ ) الى ( ٢٧ / ٩ / ٢٠٢٤ ) .

٣ - ٨ - ٣ الاختبارات البعدية :

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترة من ( ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٤ ) الى ( ٣ / ١٠ / ٢٠٢٤ ) .

٣ - ٩ المعالجات الاحصائية :

استعان الباحث ببرنامج الحزم الاحصائية spss لمعالجة البيانات احصائيا ، كما استعان ب :  
- المتوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الانحراف المعياري . . . . . الخ .

٤ - عرض النتائج :

الجدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين قياس الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث  $n = 8$

|       |      |      |       |      |       |                             |   |
|-------|------|------|-------|------|-------|-----------------------------|---|
| ٧.٧٤  | ٣.٣٦ | ٢.٦٢ | ٤٥.٣٥ | ٢.١٨ | ٤٩.٧٢ | المسافة العمودية للتقوس     | ٦ |
| ١٦.٦٣ | ٣.٢٨ | ٠.٥١ | ٧.٨٥  | ٠.٦٤ | ٦.٨٢  | سرعة حركة أداء مهارة التقوس | ٧ |
| ٩.٣٦  | ٤.٤٥ | ١.٥٤ | ٣٤.٥٣ | ١.٥٨ | ٣٨.٢٥ | أداء مهارة العباسية         | ٨ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.761$

#### ٤ - ١ مناقشة النتائج :

#### ١ - مناقشة نتائج الفرض الاول :

يوضح الجدول رقم ( ٣ ) وجود فروق غير دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث , حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في القياس القبلي ( ٤٠.٧٥ ) وفي القياس البعدى ( ٤١.١٥ ) ، بنسبة تحسن ( ٠.٩٩ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الرجلين في القياس القبلي ( ٨١.٣٧ ) ، وفي القياس البعدى ( ٨٢.٥٦ ) ، بنسبة تحسن ( ١.٤٥ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الظهر في القياس القبلي ( ٨٨.٦٢ ) ، وفي القياس البعدى ( ٩٠.١١ ) بنسبة تحسن ( ١.٦٨ % ) ، فيما كان المتوسط الحسابي لاختبار قدرة الرجلين في القياس القبلي ( ٢.٥٥ ) ، وفي القياس البعدى ( ٢.٥٧ ) بنسبة تحسن ( ٠.٩٤ % ) ،

| م | الاختبارات البدنية          | القياس القبلي |      | القياس البعدى |      | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|---|-----------------------------|---------------|------|---------------|------|--------|---------------|
|   |                             | س             | ±ع   | س             | ±ع   |        |               |
| ١ | قوة القبضة                  | ٤٠.٣٧         | ٢.٣٨ | ٤٤.٥٠         | ٢.٥٤ | ٨.٢٢   | ١٠.٢١         |
| ٢ | قوة الرجلين                 | ٨١.٢٥         | ٢.٣٠ | ٨٧.٨٢         | ٣.٠٣ | ٧.٥٢   | ٨.٠٩          |
| ٣ | قوة الظهر                   | ٨٧.٧٥         | ٥.٣١ | ٩٤.٥٠         | ٢.٩٧ | ٦.٥٤   | ٧.٦٩          |
| ٤ | قدرة الرجلين                | ٢.٥١          | ٠.٠٧ | ٢.٦٩          | ٠.٠٤ | ٨.١٩   | ٧.٢٥          |
| ٥ | التقوس مسافة افقية          | ٣١.٦٢         | ١.٣٠ | ٢٧.٨٢         | ١.٣٣ | ٧.٩٧   | ١٢.٠١         |
| ٦ | المسافة العمودية للتقوس     | ٤٤.٨٧٥        | ٣.٩٨ | ٤٩.٧٢         | ٢.١  | ٨.٥٦   | ١٠.٨٠         |
| ٧ | سرعة حركة أداء مهارة التقوس | ٨.٣٧٥         | ١.٠٦ | ٦.٨٢          | ٠.٦٤ | ٦.٨٦   | ١٠.٥٠         |
| ٨ | أداء مهارة العباسية         | ٣٤.٢٥         | ٢.٤٩ | ٣٨.٢٥         | ١.٥٨ | ٨.٥٤   | ١١.٦٧         |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.895$

يتضح من الجدول ( ٤ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

#### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث ن  $1+2=8$

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | قيمة ت | فروق نسب التحسن |
|---|--------------------|------------------|------|--------------------|------|--------|-----------------|
|   |                    | س                | ±ع   | س                  | ±ع   |        |                 |
| ١ | قوة القبضة         | ٤٤.٥٠٠           | ٢.٥٤ | ٤١.١٥              | ١.٧٩ | ٢.٨٣   | ٩.٢١            |
| ٢ | قوة الرجلين        | ٨٧.٨٢            | ٣.٠٣ | ٨٢.٥٦              | ٢.٦٩ | ٣.٤٣   | ٦.٦٣            |
| ٣ | قوة الظهر          | ٩٤.٥٠٠           | ٢.٩٧ | ٩٠.١١              | ٢.٤٨ | ٣.١٠   | ٦.٠١            |
| ٤ | قدرة الرجلين       | ٢.٦٩٩            | ٠.٠٤ | ٢.٥٧               | ٠.٠٥ | ٤.٤٥   | ٦.٣١            |
| ٥ | التقوس مسافة افقية | ٢٧.٨٢            | ١.٣٣ | ٣٠.٦٨              | ١.٢٦ | ٤.١١   | ٩.٨١            |

وبذلك يتحقق صحة نتائج الفرض الاول .والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لمهارة مسك الجانب البعيد قيد البحث لصالح القياس البعدي ) .

## ٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يوضح الجدول رقم ( ٤ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث ، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في القياس القبلي ( ٤٠.٣٧ ) ، والقياس البعدي ( ٤٤.٥٠٠ ) وبنسبة تحسن ( ١٠٠.٢١ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الرجلين في الاختبار القبلي ( ٨١.٢٥ ) وقياس الاختبار البعدي ( ٨٧.٨٢ ) وبنسبة تحسن كانت ( ٨.٠٩ % ) ، في حين كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الظهر في الاختبار القبلي ( ٨٧.٧٥ ) وفي الاختبار البعدي كان ( ٩٤.٥٠٠ ) وكانت نسبة التحسن ( ٧.٦٩ % ) ، فيما كان المتوسط الحسابي

وكان المتوسط الحسابي لاختبار القوس مسافة افقية في القياس القبلي ( ٣١.٣٧ ) وكان القياس البعدي لنفس الاختبار ( ٣٠.٦٨ ) بنسبة تحسن ( - ٢.٢٠ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار القوس مسافة عمودية في القياس القبلي ( ٤٤.٠٠٠ ) ، وفي القياس البعدي ( ٤٥.٣٥ ) بنسبة تحسن ( ٣٠.٠٦ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية لاداء مهارة الجسر في القياس القبلي ( ٨٠.٠٠٠ ) ، وفي القياس البعدي اصبح ( ٧٨.٨٥٠ ) بنسبة تحسن ( ١.٨٧ % ) ، في حين كان المتوسط الحسابي لاختبار عدد مرات اداء مهارة سحب الجانب البعيد ( العباسية ) ( ٣٣.٧٥ ) ، وفي القياس البعدي ( ٣٤.٥٣ ) ونسبة تحسن ( ٢.٣١ % ) . وهنا يعزو الباحث سبب هذا التحسن الى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية من خلال البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة مما ساعد وساهم في ارتفاع مستوى الاداء المهاري ، مما ادى الى ارتفاع الدلالة المعنوية في مستوى الاداء المهاري ، وادى ايضا الى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمصارعين ، ويتفق ذلك مع ايهاب صبري ( ٢٠٠٠م ) ( ٦ ) ان ارتفاع الكفاءة البدنية يساهم في ارتفاع مستوى الاداء المهاري والارتقاء به .

بالمصارعين حيث احتوى على مجموعة من التمارين التي ادت الى تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري وكذلك احتوى البرنامج مجموعة من التمارين والتدريبات المتنوعة والمتباينة والتي ساهمت في تطوير القوة العضلية و كذلك تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة ، وذلك يتفق مع ما أشار اليه **مسعد علي محمود ( ٢٠٠٩ م )** الى أن برنامج التدريب المنظم يعمل على اىصال اللاعب الى درجة التعب والذي يكسبه صفة التحمل ولان الوصول الى مرحلة التعب تؤدي الى تنظيم ذاتي للاجهزة العضوية والتي من شأنها رفع كفاءة الاداء الرياضي لجميع الاجهزة والذي يعمل بدوره في اعطائها خاصية الاستمرار والثبات والتكيف في العمل . ( ٥٨:١٢ ) وتتفق تلك الدلالة مع **عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ٢٠٠٥ م )** حيث يذكران أن الاداء يتحسن بشكل أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النوع من النشاط وأن تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة ( ٢٠١:٤ )

لاختبار قدرة الرجلين في الاختبار القبلي ( ٢٠٥١ ) ، وفي الاختبار البعدي كان القياس ( ٢٠٦٩ ) وكانت نسبة التحسن ( ٧.٢٥ % ) ، فيما كان المتوسط الحسابي لاختبار القوس مسافة افقية في الاختبار القبلي ( ٣١.٦٢ ) ، وفي الاختبار البعدي ( ٢٧.٨٢ ) ونسبة تحسن بلغت ( ١٢.٠١ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار القوس مسافة عمودية في الاختبار القبلي ( ٤٤.٨٧ ) ، وفي الاختبار البعدي ( ٤٩.٧٢ ) وكانت نسبة التحسن ( ١٠.٨٠ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية في الاختبار القبلي ( ٨.٣٧ ) وفي الاختبار البعدي ( ٦.٨٢ ) ونسبة تحسن بلغت ( - ١٨.٥٠ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار عدد مرات اداء مهارة سحب الجانب البعيد ( العباسية ) في الاختبار القبلي ( ٣٤.٢٥ ) ، وفي الاختبار البعدي ( ٣٨.٢٥ ) ونسبة تحسن ( ١١.٦٧ % ) .

ويعزو الباحث تلك الدلالة الى أن البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية قد راعى القواعد والاسس السليمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة لكل من نبيل حسني الشوري ( ٢٠٠٠م ) ( ١٣ )

### ٣ - مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم ( ٥ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث و ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في المجموعة التجريبية ( ٤٤.٥٠٠ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٤١.١٥ ) بفروق نسبة تحسن وبالغة ( ٩.٢١ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الرجلين في المجموعة التجريبية ( ٨٧.٨٢ ) ، وفي المجموعة الضابطة بلغت ( ٨٢.٥٦ ) بفروق نسبة تحسن بلغت ( ٦.٦٣ % ) ، في حين كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة الظهر في المجموعة التجريبية ( ٩٤.٥٠٠ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٩٠.١١ ) وبفروق نسبة تحسن بلغت ( ٦.٠١ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار قدرة الرجلين في المجموعة التجريبية ( ٢.٦٩ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٢.٥٧ ) وبفروق نسبة تحسن بلغت ( ٦.٣١ % ) ، فيما كان

المتوسط الحسابي لاختبار التقوس مسافة افقية في المجموعة التجريبية ( ٢٧.٨٢ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٣٠.٦٨ ) ، بفروق نسبة تحسن بلغت ( ٩.٨١ % ) وكان المتوسط الحسابي لاختبار التقوس مسافة عمودية في المجموعة التجريبية ( ٤٩.٧٢ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٤٥.٣٥ ) وبفروق نسبة تحسن بلغت ( ٧.٧٤ % ) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية لمهارة التقوس في المجموعة التجريبية ( ٦.٨٢ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٧.٨٥ ) ( بفروق نسبة تحسن بلغت ( ١٦.٦٣ % ) . وكان المتوسط الحسابي لاختبار عدد مرات مهارة مسك الجانب البعيد في المجموعة التجريبية ( ٣٨.٢٥ ) ، وفي المجموعة الضابطة ( ٣٤.٥٣ ) وبفروق نسبة تحسن بلغت ( ٩.٣٦ % ) . ويعزو الباحث سبب تقدم وارتفاع معدل الفروق في نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى شمول البرنامج التدريبي وكذلك احتوائه على تدريبات تنافسية وتدريبات على مهارة سحب الجانب البعيد ( العباسية ) والذي ادى في النهاية الى وجود فروق واضحة في معدل التحسن في اختبار مستوى الاداء المهاري للمصارعين ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

ويرى الباحث أن التحسن في الاداء للوصول للمستويات العليا في رياضة المصارعة جاء نتيجة لتنظيم عملية التدريب وكذلك استخدام العديد من طرق واساليب التدريب والتي بدورها تحقق الفاعلية في الاداء ومن أهم هذه الاساليب المستخدمة لتحسين الاداء في المصارعة من خلال تنمية القوة هو اسلوب التدريب البالستي ، كذلك يعزو الباحث كل هذا الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقنن قيد البحث و، والى محتواه التدريبي والذي بني على أساس علمي ، كذلك قد ساعد البرنامج التدريبي في اكساب المصارعين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة النشاط بطريقة متميزة والتي تساعد على الارتقاء بالجانب الفني والبدني معا وكذلك إكسابهم الاداء الجيد وبذلك يكون قد تحسن مستوى الاداء المهاري للمصارعين والذين يمثلون عينة البحث .ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من نبيل حسني الشوريجي ( ٢٠٠٠ م ) ( ١٣ ) ، اسامة حسني الشوريجي ( ٢٠٠١ م ) ( ١ ) ، محمد احمد رويحة ( ٢٠١٠ م ) ( ٦ ) ، محمد احمد الطويل ( ٢٠١٥ م ) ( ٥ ) ، محمد سعد غرابية ( ٢٠١٧ م ) ( ١٠ ) . ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لمسك الجانب البعيد ( العباسية ) للمصارعين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ) .

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١ - أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البالستي أثر ايجابيا على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن في تطوير القوة العضلية الخاصة ومستوى أداء مهارة سحب الجانب البعيد ( العباسية ) قيد البحث .
- ٢ - أن البرنامج المتبع أثر تأثيرا طفيفا على أفراد المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية الخاصة
- ٣ - أن هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب البالستي وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج المتبع ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب البالستي ، مما يدل على أنه يعطي نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي المتبع .

## ٥ - ٢ التوصيات :

ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣. الروبي، محمد رضا). ٢٠٠٦. (الموسوعة العلمية التعليمية: برامج التدريب وتمارين الإعداد . ماهي للنشر والتوزيع.

٤. الروبي، محمد رضا). ٢٠٠٨. (الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية . ماهي للنشر والتوزيع.

٥. رويحة، محمد أحمد). ٢٠١٠. (تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين) رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٦. الشوريحي، نبيل حسني). ٢٠٠٠. (تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية برمة الوسط للمصارعين المتقدمين) رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧. الشوريحي، نبيل حسني). ٢٠٠٨. (تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين . المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنظمة الشرق الأوسط (ج ٣). كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

١ - ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب البالستي داخل البرامج الرياضية لما له من أثر ايجابي على القدرات البدنية .

٢ - ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البالستي على رياضات اخرى ومراحل سنية مختلفة .

٣ - العمل على توجيه نتائج البحث المستخلصة الى مدربي رياضة المصارعة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة فيما يتعلق بتطوير القوة العضلية الخاصة .

٤ - واخيرا اجراء هكذا دراسة على بعض المسابقات المختلفة .

## المصادر :

١. بريقع، محمد جابر، و البديوي، إيهاب فوزي . (٢٠٠٤). (الموسوعة العلمية للمصارعة (تدريب الأثقال) (ج ٣). منشأة المعارف.

٢. حسن، أسامة حسني الشوريحي). ٢٠٠١. (تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار) رسالة

والمهارية للاعبين كرة السلة (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٤. محمود، مسعد علي (٢٠٠٦). (موسوعة المصارعة اليونانية الرومانية. مطبعة دار السلام.

١٥. محمود، مسعد علي (٢٠٠٩). (المدخل إلى علم التدريب الرياضي. دار الطباعة للنشر والتوزيع.

١٦. إسماعيل، يحيى السيد (٢٠٠٢). (المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. المركز العربي للنشر.

٨. الشوريجي، أسامة حسني (٢٠٠١). (المصارعة (أسس نظرية - تطبيقات عملية) (مذكرات غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر.

٩. الطويل، محمد أحمد (٢٠١٥). (فعالية استخدام التدريب البالستي لتطوير القوة الخاصة على مستوى أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لناشئي المصارعة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٠. عبدالحميد، عادل صبري، و أبو المجد، عمرو علي (٢٠٠١). (المصارعة (أسس نظرية - تطبيقات عملية) (مذكرات غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر.

١١. عبدالحليم، عبدالحليم فتحي (٢٠١٣). (تأثير التدريب البالستي على بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى المصارعين. مجلة علوم الرياضة، ٢٦. جامعة المنيا.

١٢. غرابية، محمد سعد (٢٠١٧). (تدريبات مهارية لخطفة الوسط العكسية (الريبو) في ضوء بعض الخصائص البيوميكانيكية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري. المؤتمر العلمي الثالث (الرياضة والتنمية المستدامة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٣. طلعت، علي محمد (٢٠٠٣). (تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية