



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على
فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات
الدولية للمصارعة الرومانية**

أ / السيد صديق عوض محمد
مدرس تربيته رياضيه بهدارة كرنس التطيمية

مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
العدد الرابع عشر – مارس ٢٠١٠ م

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية

* أ / السيد صديق عوض محمد

المقدمة

1/1 تقديم

تعتبر رياضة المصارعة إحدى رياضات المنازلات في البطولات العالمية والدورات الأولمبية وتتميز بالمهارات المتعددة وتحظى بالعباية من قبل الدول المتقدمة في المجال الرياضي بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشر انعكاس مستوى التقدم العلمي والحضاري لها في البطولات العالمية ويتم التنافس في مباراة المصارعة بين متنافسين متساويين في الوزن والمرحلة السنوية يحاول كلاهما السيطرة على منافسه ويظهر كفاءته التدريبية المتفوقة لهدف تحقيق الفوز وهذا يتأثر بالأسلوب العلمي والوقوف على نواحي القصور في برنامج التدريب ، لذا يتطلب من المصارعين مستوى أداء مهاري ناجح دون الخروج عن القواعد الدولية لممارسة رياضة المصارعة حيث أن المهارات الأساسية تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية والتي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس كما يعتمد عليه في تنفيذ ونجاح الجانب الخططي بإضافة إلى جوانب الإعداد الأخرى .

ولتحسين الأداء الجيد للمصارع يتطلب درجة عالية من الإدراك والتوقع لحركة المنافس وان يكون المصارع على درجة كبيرة من التوافق الحركي التي تمثل في قوة الدفع ، سرعة رد الفعل والقدرة على حفظ التوازن الحركي وكذلك المرونة الحركية هذه

* مدرس تربية رياضية بإدارة دكرنس التطيمية .

الصفات يجب ان تكتمل بصورة جيدة عند المصارع لكي يؤدي الحركة بقوة وسرعة حركية وكذلك تكسيه ثبات تكتيكي .

وتساهم المصارعة في تنمية الجانب النفس – حركي من خلال تحسين التوافق العضلي العصبي بما يمكن المصارع من توجيهه وضبط استجاباته الحركية وفقا لأوامر الجهاز العصبي المركزي ، وذلك من خلال أداء الحركات المركبة من أوضاع الصراع المختلفة وفقا لمجريات المباراة وأيضا تساهم في اكتساب المهارات الفنية الحركية الهجومية والدفاعية من وضعي الصراع مما يؤدي إلى اكتساب التوافقات المركبة والخاصة بالمصارعة .

وتؤدي المصارعة أيضا إلى تنمية عناصر القوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتحمل الدوري التنفسي والعضلي للمصارعين وهذا من خلال أداء الحركات الفنية الهجومية والدفاعية المضادة لصد وإيقاف حركات المنافس وتحويلها لصالحه، كما تساهم المصارعة في تنمية التوافق العضلي العصبي من خلال أداء الحركات المركبة والجمال الحركية التي تتطلب دمج حركتين أو أكثر في إطار حركي منظم ومنسق يتطلب درجة عالية من الدقة والانسائية وفقا لمجريات وظروف الصراع ، كما تساهم في تنمية الاتزان بنوعيه (الثابت والحركي) ويتحقق ذلك من خلال حرص المصارع الدائم على المحافظة على توفير قاعدة ارتكاز مناسبة بين القدمين حتى لا يفقد اللاعب اتزانه أمام ضغط القوى الخارجية للمنافس .

وتعتبر ممكة الوسط العكسية لها أهمية كبيرة للمصارعين فهي إحدى المهارات الفنية الكبرى التي يؤديها المهاجم في وضع الصراع أرضاً ويحصل من خلالها اللاعب على ه نقاط فنية وتنتهي الجولة إذا أدت المهارة بالتكنيك الصحيح والمرتفع ، ويحتاج الأداء المهاري لتلك المهارة إلى مستوى مرتفع من القدرات التوافقية كتغيير وضع الجسم

وحفظ التوازن ، والربط الحركي والإدراك الحس حركي بالقوة العضلية ، مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتنمية بعض القدرات التوافقية وذلك لتحسين الأداء الفني لتلك المهارة.

وترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً مباشراً بالأداء المهاري للاعب حيث ترتبط بغيرها من شروط الإتجاز مثل القدرات البدنية والفنية التي تخدم فعالية الأداء المهاري ويحتاج المصارع لقدرات توافقية بصورة أساسية لتنفيذ حركاته الهجومية والدفاعية بالفعالية التي تساعده في توجيهه وضبطه واجباته الحركية بصورة هادئة ومنسقة ، ويتضح ذلك في جودة تلبية الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال مراحل تنفيذ الحركة .

٢/١ مشكلة البحث

تم إدراج مسكة العكسية في ظل التعديلات الحديثة لقانون المصارعة سنة ٢٠٠٧م لأن القانون تم تغييره في العام الماضي الذي ينص على تقسيم الجولة إلى نصفين ، الدقيقة الأولى للعب من أعلى والدقيقة الثانية للعب من أسفل ، بحيث يبدأ أحد المصارعين بمسك المنافس مسكة الوسط العكسية والعب لمدة ٣٠ ثانية ويتم تبديل المسكة مع المنافس مما زاد من أهمية تلك المسكة حيث أصبحت من أساسيات اللعب بالمباراة ويتعرض لها المصارع أربع مرات على الأقل بالمباراة سواء كان اللاعب مهاجم أو مدافع .

وتشهد المصارعة خلال هذه الفترة الزمنية تغيراً ملحوظاً في قانون المصارعة الروماتية ، حيث حدث تغيراً في عدد وزمن الجولات فأصبح ثلاث جولات مدة كل جولة دقيقتان ، يستطيع اللاعب أن يحرز الفوز بعدة طرق مختلفة ، إما تثبيت الكتفين في أي جولة ، أو إحراز عدد من النقاط الفنية للوصول إلى عدد أكبر من النقاط الفنية للفوز بالجولة ، وحينما يفوز اللاعب بجولتين متتاليتين يحرز الفوز بالمباراة مباشرة وتنتهي

الجولة حينما يحرز اللاعب ٦ نقاط فنية يفارق عن منافسة ، أيضاً تحتسب نقطة على اللاعب الذي يتخطى منطقة الوقاية أو اللعب إلى المنطقة السلبية ، وكذلك إذا انتهى زمن الجولة بالتعادل السلبي تجرى قرعة واللاعب الفائز بالقرعة يكون في الوضع الهجومي ويؤدي مسكة الوسط العكسية خلال ٣٠ ثانية لتحقيق نقاط فنية إيجابية ، وإذا لم يحقق نقاط فنية تحتسب عليه نقطة للمنافس ، ويتم تبديل المسكة للاعب الآخر لمدة ٣٠ ثانية ويطبق عليه نفس القانون.

هذا التغيير والتعديل الواضح في قانون المصارعة الهدف منه حث اللاعبين على الإيجابية في طريقة الأداء وإحراز نقاط فنية ، وزاد التعديل في الاهتمام بمسكة الوسط العكسية التي تساهم بنسبة عالية في تغير مجريات المباراة ، حيث يعتبر مستوى الكفاءة في مستوى أداء مسكة الوسط العكسية وهي المحدد الأول للفرصة العالية للمصارع لتحقيق الفوز .

وتحتاج مسكة الوسط العكسية لتمهيتها إلى قدرات توافقية عالية لتوجيه وضبط وتنفيذ واجبات حركية للمصارعين بصورة هادفة تساعد المصارعين في الاستجابة السريعة وتقدير الوضع والاحتمالات الصحيحة والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ويذل الجهد وحفظ التوازن .

٣/١ أهمية البحث

وقد لاحظ الباحث من خلال عملة حكيم للمصارعة أن اللاعبين في بطولة الجمهورية لم يستفيدوا من هذه المسكة بشكل كبير حيث فشل العديد منهم في تسجيل نقاط فنية خلال تنفيذ المسكة بل تم تسجيل نقاط فنية عليهم لعدم قدراتهم على تنفيذ المسكة طبقاً للتعديل الجديد في قانون اللعبة ، وبالتالي قام الباحث بتحليل بطولة الجمهورية للتعرف على عدد مرات أداء مسكة الوسط العكسية الناجحة والفاشلة ووجد الباحث أن

٧٠% من اللاعبين لم يستفيدوا من المسكة مقابل ٣٠% استفادوا من أداء المسكة بنجاح لذا قام الباحث بالتعرف على سبب هذا من خلال :-

١- استخدام القدرات التوافقية في رفع الكفاءة البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهاري للاعبين المصارعة الرومانية وخاصة في ظل التعديلات الحديثة للقاتون.

٢- وضع برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على فعالية أداء مهارة مسكة الوسط العكسية .

٣- الاستفادة من النتائج المستخلصة من هذا البحث في مجال التدريب في رياضة المصارعة الرومانية بصورة أكثر إيجابية من خلال النتائج المستخلصة من هذا البحث والتي تساعد في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للمصارعين .

٤- وقام الباحث بتحليل بطولة الجمهورية للمرحلة الثانية (١٥ : ١٧) سنة في المصارعة الرومانية كما يوضحها جدول (١)

جدول (١)

تحليل بطولة الجمهورية للمرحلة الثانية (١٥-١٧ سنة) المقامة
بمجمع الصالات بالقاهرة يومي ٢٤، ٢٥ / ١ / ٢٠٠٧ م

الأوزان	عدد اللاعبين	عدد المباريات	عدد العركات	عدد العركات الناجحة	النسبة	عدد العركات الفاشلة	النسبة
٥٥	١٦	٢٠	٦٠	٢٠	%٣٣,٣	٤٠	%٦٦,٧
٦٠	١٤	١٨	٤٥	١٦	%٣٥,٥	٢٩	%٦٤,٥
٦٦	١٧	٢١	٥٨	١٨	%٣١,١	٤٠	%٦٨,٩
٧٤	١٦	٢٠	٧٠	٢٠	%٢٨,٥	٥٠	%٧١,٥
٨٥	١٧	٢١	٤٨	١٥	%٣١,٢	٣٣	%٦٨,٨
٩٦	١٥	١٩	٥٧	١٧	%٢٩,٨	٤٠	%٧٠,٢
١٢٠	١٤	١٨	٣٨	١٥	%٣٩,٥	٢٣	%٦٠,٥
المجموع	١٠٩	١٣٧	٣٧٦	١٢١		٢٥٥	

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وخاصة بطولات المرحلة الثانية ، لاحظ انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهاري لمهارة مسكة الوسط العكسية الذي قد يرجع إلى عدم إعداد اللاعبين بندياً بصورة جيدة تتناسب مع تعديل بعض مواد القتون ، وللتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل بطولة الجمهورية وجد أن ٧٠% من المسكات فاشلة ، و ٣٠% ناجحة مما يبين أن هناك عدد من اللاعبين لم يستفيدوا من مسكة الوسط العكسية بإيجابية على الرغم من تعرض اللاعب للمسكة أثناء المباراة (٤) مرات على الأقل ، وهذا يتفق مع دراسة "مسعد هدية" ٢٠٠٩ التي أوصت بإعداد اللاعبين بطريقة تتلاءم مع تعديل القتون ، هذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لبعض القدرات التوافقية ومعرفة مدى تأثيرها على فعالية مسكة الوسط العكسية .

٤/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة الرومانية ويتحقق هذا من خلال :-

١/٤/١ التعرف على تأثير تنمية بعض مكونات القدرات التوافقية على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية.

٢/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج المتبع (التقليدي) على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية.

٣/٤/١ التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في فعالية أداء مسكة الوسط العكسية .

٥/١ فروض البحث

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في بعض مكونات القدرات التوافقية وفاعلية أداء مسكة الوسط العكسية ، للاعبين المصارعة الرومانية من ١٥ - ١٧ سنة .

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في بعض مكونات القدرات التوافقية وفاعلية أداء مسكة الوسط العكسية .

٣/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٦/١ المصطلحات المستخدمة

١/٦/١ القدرات التوافقية Coordination Abilities

يرى "والتر غاين ١٩٨٦م أنها عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ وجهاته الحركية بصورة مناسبة وهادفة وتعتمد القدرات التوافقية بدورها على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للإنسان . (٢٦:٤٧)

٢/٦/١ فعالية الأداء المهاري * Effectiveness of the skill performance

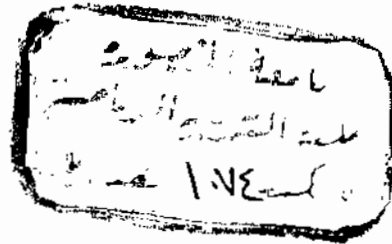
وهي قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية دون هبوط في مستوى الأداء المهاري الأمثل واستكمال الصراع بنفس الكفاءة.

٢/٦/١ تقدير فاعلية الأداء المهاري

ويقدر ذلك بحساب عدد النقاط المسجلة للحركات الناجحة وقسمتها على عددها ويدل على مستوى الأداء وكفاءته . (٥٥:٣٩)

٤/٦/١ القدرة على الاستجابة السريعة

يذكر كل من " يوهانس ريه ١٩٨٨م أنها عبارة عن قدرة الرياضي في تنفيذ الحركات المرتبة على إشارات معينة بسرعة وبشكل صحيح كما إنها عبارة عن قدرة الرياضي في الاستجابة السريعة والصحية على تغير مفاجئ للوضع . (١٢:٤٩)



٥/٦/١ القدرة على بذل الجهد

يشير " يوهانس ريه " ١٩٨٨م أنها عبارة عن قدرة الرياضي على تأدية حركات بصورة متسقة من حيث القوة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود . (١١:٤٩)

٦/٦/١ وضع الاستعداد أرضاً

هو وضع التحفز الذي يتخذه اللاعبان أثناء الصراع أرضاً بحيث يوفر لهما الاتزان وسهولة وحرية الحركة ، ويتخذ المصارع الأسفل " Bottom " وضع الدفاع ، بينما يتخذ المصارع الأعلى " Top " وضع الهجوم، ويسمى بوضع الحكم " Refer Position " . (٤:٤٠)

تابع جدول (٣)

م	اسم الهيئة	نوع الهيئة	سنة التأسيس	مقعد الهيئة	مطلوب الترخيص	اسم الهيئة	الهيئات		اسم الهيئة	اسم الهيئة
							النوع	معد الهيئة		
٩	على مستوى زيمبابوي رابطة كماله مسوية (١٦)	بمقتضى ٢٠٠٢	٢٠٠٢	١٠	تتكون الهيئة من ١٠ أعضاء ويشرف على الهيئة ١٠ أعضاء الذين هم: ٥ أعضاء من القطاع الخاص و ٥ أعضاء من القطاع العام	القطاع الخاص	١٠	معدتها	وجود فريق إدارة إحصائية عند مستوى ١٠٠٠ ومن الجوانب الأخرى واليهي في مذكرات تكوين الهيئة وكذلك في بعض اللوائح التي تنظم عملها الهيئة على الاحتجابه الضرورية واللجوء على بيان الجوانب المتضمنة عن اثنين يتكفلون بإعدادها من ٧% : ١٠% من وزن الجسم أهم الأجزاء التي الأولية هي: السنية للأجزاء السنية (التوازن) - سرعة رد الفعل - السرعة للأجزاء على السطح المرتفعة للسرعة الاستجابية - قوة تأثير الوضع (الاستجابية - استخدام الجسم الأخرى، له تأثير إيجابي في وضع مناطق اللوائح التي الأولية	
١٠	شبابه مسوية مسوية (١٦)	مختلطة	٢٠٠٤	٢١	تتكون من ٢١ أعضاء ويشرف على الهيئة ٢١ أعضاء الذين هم: ١٠ أعضاء من القطاع الخاص و ١١ أعضاء من القطاع العام و ١٠ أعضاء من القطاع الحكومي	القطاع الخاص	٢١	٢١	أهم مكونات اللوائح التي الأولية التي تتكون على مستوى الإدارة للهيئات الحكومية هي (اللجوء على التوازن - تغيير الاتجاه طريقة العمل - الاستجابية الضرورية) - استخدام التمرينات المتفرقة لها تأثير إيجابي في تنمية مهارات اللوائح الحكومية لبدء العمل	
١٢	هيئة صو للقطر مسوية (١٦)	مختلطة	٢٠٠٥	٢٠٠	تتكون من ٢٠٠ أعضاء ويشرف على الهيئة ٢٠٠ أعضاء الذين هم: ١٠٠ أعضاء من القطاع الخاص و ١٠٠ أعضاء من القطاع العام و ١٠٠ أعضاء من القطاع الحكومي	القطاع الخاص	٢٠٠	٢٠٠	١- الترخيص التام المنقح له تأثير إيجابي على اللوائح التي الأولية (توازن) - سرعة رد الفعل الجسم حركية ٢- الترخيص التام على تأثير إيجابي وأفضل على مستوى الأداء للهيئات الحكومية على عارضة التوازن	

تابع جدول (٢)

رقم	اسم المؤتمرة	نوع المؤتمرة	سنة النشر	محل المؤتمرة	موضوع المؤتمرة	الإجراءات		اسم المؤلف	اسم المؤسسة	الترجمة	عدد الصفحات	اسم المصنف	
						الترجمة	المصنف						
١٦	زهك زك Henry Dada (٧٥)	دراسة بحثية	٢٠٠٢	مستوى الماجستير وعلماء التربية على التربية في كندا	تهدف الدراسة إلى تطوير المفاهيم النظرية على المستوى العملي للأخصائيين في مجال التربية الإيجابية للمعلمين	التخصص	١٠٠	التخصص	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٧	Aguliza de Jandach (٥١)	دراسة بحثية	٢٠٠٥	المحلاقة بين اللغتين النظرية والعملية في التربية الخاصة	١- تصميم المفاهيم النظرية للمفاهيم النظرية الخاصة بالمحلاقة بين النظرية والعملية بين اللغتين النظرية والعملية	الترجمة	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
١٨	Zabigorsky & Wilkonosky (٧٦)	دراسة بحثية	٢٠٠٥	المفاهيم النظرية كموصل للتعبير بمستوى الأخصائيين للتربية الخاصة	١- التعرف على المفاهيم النظرية الخاصة بالتربية الخاصة ٢- التعرف على المحلاقة بين النظرية والعملية ٣- التعرف على المفاهيم النظرية الخاصة بالتربية الخاصة	الترجمة	٢٦	الترجمة	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
١٩	Stanislaw & Henryk (٧٠)	دراسة بحثية	٢٠٠٥	مستوى الدراسات العليا في التربية الخاصة وعلماء التربية على التربية في كندا	١- التعرف على المفاهيم النظرية الخاصة بالتربية الخاصة ٢- التعرف على المفاهيم النظرية الخاصة بالتربية الخاصة ٣- التعرف على المفاهيم النظرية الخاصة بالتربية الخاصة	التخصص	٢٠	التخصص	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠

٢/ طرق وإجراءات البحث

١١/٣ المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية ويطبق عليهم برنامج تنمية القدرات التوافقية والثانية المجموعة الضابطة ويطبق عليهم البرنامج التقليدي (المتبع) في الأندية ومراكز الشباب .

٢/٣ هيئة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧) سنة بنادي دكرنس الرياضي وبلغ عددهم (٢٠) عشرون لاعباً من المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة والمنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠م ثم قام الباحث بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متكافئتين (١٠) عشرة لاعبين للمجموعة التجريبية (١٠) عشرة لاعبين للمجموعة الضابطة ، وتم اختيار (١٠) لاعبين للدراسة الاستطلاعية كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

توزيع عينة البحث

العينة	العدد
عينة الدراسة الأساسية	١٠ لاعبين
المجموعة التجريبية	١٠ لاعبين
المجموعة الضابطة	١٠ لاعبين
عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠ لاعبين
مجموع العينة	٣٠ لاعباً

١/٢/٣ تجانس عينة البحث

أجرى الباحث التجانس في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

كما هو موضح في جدول (٥)

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن -
العمر التدريبي) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن	كجم	٥٧,٣٥٠	١٠,٠٤٠	٥٧,٠	٠,١٣٣
الطول	سم	١٦٦,٤٠٠	٠,٩٩٥	١٦٢,٠	٠,٢٢٨
السن	سنة	١٤,٧٠٠	٠,٧٣٣	١٥,٠	٠,٥٥٣
العمر التدريبي	سنة	٣,٤٩٥	٠,٠٧٦	٣,٥	٠,٠٨٦

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٢٢٨ - ٠,٥٥٣) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

ثم قام الباحث بإجراء عملية التجانس في المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري وهذا ما يوضحه جدول (٦)

جدول (٦)

تجانس عينة البحث في القدرات التوافقية وفعالية الأداء ن - ٢٠

معامل الارتواء	المعرف المياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,٧٢٨	١,٦٢٨	١١	١٠,٩٥	عدد	الكوبري والتخلص ٢٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
٠,٨٨٥	١,٣٥٦	١٢	١٢,٠٥	عدد	الرمي بالشلخص ٦٠ ث	
١,٦٤٨	٠,١٨٧	١,٢٨٥	١,٣٦٩	ث	تنفيذ ممسكة لوسط العكسية عند سماع الصفارة	القدرة على الاستجابة الحركية
١,٤٦٦	٠,٣٩٥	١,٦٤٥	١,٧٥٩	ث	تنفيذ ممسكة لوسط العكسية عند رؤية المنبر	
٠,٣٥٨	٠,٨١٣	١١	١١,١٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تنفيذ وضع الجسم
٠,٣٤٧	١,١٨٨	١٣,١٠٥	١٣,٠٥٩	عدد	الخطار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
٠,١٨٢	٠,٨٥٤	٦,١٩	٦,٢٢٣	قي	الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
٠,٣٤٧	٠,٩٣٧	٥	٥,٢	عدد	الدوران بالشلخص في دائرة ٢٠ ث	
٠,٨٦٧	٠,٩١٦	٧,٢٤	٧,٣٨٩٩٥	ث	الرمية الخلفية بالشلخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
٠,٦١٩	٠,٧١٦	٨,٣٢	٨,٣٢٥٥	ث	الرمية الخلفية ثم أداء رفعتين للوسط العكسية	
٠,٧٤٧	٢,١٦٦	٢٤,٢٣٥	٢٤,١٠٨٥	ث	التردد زمن الصراع	القدرة على الامتداد الحس حركي
٠,٣١٥	١٦,٧٤١	١٤٦,٥	١٤٨,٤	كجم	قياس قوة للرجلين	
٠,٧٧٦	١٨,٥٤٧	١٢٦,٢٥	١٢٢,١٧٥	كجم	قياس قوة الظهر	

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتواء لعينة البحث تراوحت ما بين

(١,٦٤٨ :- ٠,٣٤٧) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد

عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث .

٢/٢/٣ تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (٧) ثم قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ في متغيرات القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري للتعرف على مغزوية الفروق بين المتوسطات هذه المتغيرات وقيمة T الجدولية كما يوضحه جدول رقم (٨) يوضح ذلك .

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ١٠-٢-١٠

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٦٣٥-	١,٠٨٠	٥٧,٥٠٠	١,٠٣٣	٥٧,٢٠٠	سنة	السن
٠,٤٤٠-	٠,٧٠٧	١٦٢,٥٠٠	١,٢٥٢	١٦٢,٣٠٠	سم	الطول
٠,٦٠٠-	٠,٧٨٩	١٤,٨٠٠	٠,٦٩٩	١٤,٦٠٠	كجم	الوزن
١,٥٢٣-	٠,٠٧٩	٣,٥٢٠	٠,٠٦٧	٣,٤٧٠	سنة	العمر التدريبي

قيمة T الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢١$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، حيث أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى مغزوية $\alpha = ٠,٠٥$ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (أ)

تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات التوافقية وفعالية الأداء ن-1-2-10

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	±	س	±	س			
٠.٤٠٠-	١,٣٧٠	١١,١	١,٩٢٢	١٠.٨	عدد	الكوبري والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
٠.١٦٦	-٠,٩٤٣	١٢	١,٧٢٩	١٢,١	عدد	الرمي بالشاخص ٦٠ ث	
٠.٣٥١	-٠,٢٥٢	١,٣١٤	٠.٠٩٨	١,٣٤٤	ث	تنفيذ ممسكة للوسط العكسية عند سماح الصفرة	القدرة على الاستجابة الحركية
١,٠٠٩	٠,١٨٤	١,٦٧	٠,٥٢٦	١,٨٤٨	ث	تنفيذ ممسكة للوسط العكسية عند رؤية المشير	
١,٤١١-	-٠,٨٤٣	١١,٤	-٠,٧٣٨	١٠,٩	عدد	الانبطاح للمائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
١,٤٤٠	١,٢٢١	١٢,٦٨٧	١,٠٨٧	١٣,٤٣١	عدد	اختبار الزحف على الصدر في دائرة لملتصق	
٠.٤٤٦-	-٠,٨٩٨	٦,٣١	٠,٨٤٧	٦,١٣٦	ق	الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
١,٤٤٥-	-٠,٥١٦	٥,٤	-٠,٧٠٧	٥	عدد	الدوران بالشاخص في دائرة ٣٠ ث	
١,٦٧٦	٠,٦٢٩	٧,٠٦١٩	١,٠٦٦	٧,٧١٨	ث	الرمية الخلفية بالشاخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
١,٦٤٠	٠,٥٣٦	٨,٠٧٤	٠,٨٠٨	٨,٥٧٧	ث	الرمية الخلفية ثم أداء رفعتين للوسط العكسية	
٠.٣٠٩	٢,٠٢٢	٢٣,٩٥٥	٢,٤٠٠	٢٤,٢٦٢	ث	تدراك زمن الصراع	القدرة على الإدراك الحسي حركي
٠,٩٣٨	٦٤,٨٦٩	١٢٣,١٩٤	٢١,٨٠٢	١٤٤	كجم	قوة للرجلين	
٠,٩٥٦-	-١٦,٩٧٧	١٣٦,١٥	٢٠,٠٧١	١٢٨,٢	كجم	قوة الظهر	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث إن قيمة T المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

٣/٣ أدوات جمع البيانات

استند الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث والتي تعمل على تحقيق هدف البحث وفروضه إلى الأدوات التالية :

١/٣/٣ استطلاع رأي الخبراء

قام الباحث بتصميم ثلاث استمارات لاستطلاع رأي الخبراء في رياضة المصارعة .

١/١/٣/٣ الاستمارة الأولى

تحديد أهم القدرات التوافقية

أسفرت عرض استمارة استطلاع الرأي عن طريق المقابلة الشخصية عن عدد من القدرات التوافقية الحركية المرتبطة بممارسة المصارعة الرومانية يوضحها الجدول التالي وفقاً لرأي السادة الخبراء وعددهم (١٠) عشرة .

جدول (٩)

النسب المئوية لمكونات القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعة

م	ترتيب القدرات التوافقية	النسبة المئوية
١	القدرة على بذل الجهد المناسب	%١٠٠
٢	القدرة على الاستجابة الحركية	%١٠٠
٣	القدرة على تغيير الوضع	%٩٠
٤	القدرة على الربط الحركي	%٩٠
٥	القدرة على الإدراك الحس حركي	%١٠٠
٦	القدرة على حفظ التوازن	%٩٠
٧	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	%٦٠
٨	القدرة الإيقاعية	%٥٠

وارتضى الباحث لمدى الاتفاق بنسبة ٨٠% فيما فوق وذلك بالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بالمصارعة وذلك للوصول إلى أفضل وأعلى القدرات التي تسهم بدرجة كبيرة في رياضة المصارعة ، والتي تسفر عن مجموعة القدرات التي لها خاصية ارتباط عالية ومؤثرة بالنسبة لباقى القدرات التي تساعد الباحث فيما تعد في الوصول إلى مجموعة من الاختبارات لتلك القدرات قيد البحث .

تحديد النسب الملوية لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي المصارعة
والاستمارة التالية توضح هذه النسب كما هو موضح بجدول رقم (١٠)

جدول (١٠)

النسب الملوية لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة
بلاعبي المصارعة الرومانية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

م	الختبارات القدرات التوافقية	النسبة %	م	الختبارات القدرات التوافقية	النسبة %
١	الختبار الكوبري والتخلص ٣٠ ث	١٠٠%	١٥	الربط الحركي المتحد	٦٠%
٢	المصارعة الوقفية من الخطو للخلف	٦٠%	١٦	التوازن المقلوب	٧٠%
٣	الرمي بالتخلص ٦٠ ث	٩٠%	١٧	الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة	١٠٠%
٤	المصارعة المحددة بحيز ضيق	٥٠%	١٨	الدوران بالشاخص في دائرة	٩٠%
٥	المصارعة التنافسية ٦٠ ث	٧٠%	١٩	التوازن الحركي لأداء الكوبري	٧٠%
٦	تنفيذ مسكة الوسط العكسية ضد سماح الصفرة	١٠٠%	٢٠	التوازن الحركي بعد أداء الدرجة الأمامية	٦٠%
٧	الاستجابة الحركية للركود من الجلوس	٥٠%	٢١	الخطف في دوائر مرقمة	٤٠%
٨	تنفيذ مسكة الوسط العكسية ضد رؤية الإشارة	١٠٠%	٢٢	الرمية الخلفية بالشاخص ثم أداء برمتين	٩٠%
٩	تنفيذ مسكة الوسط العكسية من الجانبين ضد سماح الصفرة	٦٠%	٢٣	اللمس السفلي والخلفي	٥٠%
١٠	الوثب في الدوائر المرقمة	٦٠%	٢٤	الرمية الخلفية ثم أداء برمتين ورفعتين للوسط العكسية	٦٠%
١١	الانبطاح المقل من الوقوف ١٥ ث	٩٠%	٢٥	الرمية الخلفية ثم أداء رفعتين للوسط العكسية	٩٠%
١٢	خطف مهارة رمية الوسط العكسية من الجانبين مرتين	٧٠%	٢٦	إدراك زمن الصراع	٩٠%
١٣	الختبار الزحف على الصدر	٨٠%	٢٧	إدراك مسافة رمية الوسط العكسية	٦٠%
١٤	ربط السلسلة الحركية	٥٠%	٢٨	إدراك القوة بالديناموميتر	١٠٠%

يتضح من الجدول (١٠) أن الخبراء اتفقوا على صدق (١٢) اثني عشر اختباراً بنسبة عالية ولقد ارتضى الباحث النسبة المنوية ٨٠% فأكثر كدرجة صدق واستبعد النسبة التي نقل عن ذلك لها علاقة أساسية بالمصارعة الرومانية .

٣/١/٣/٣ الاستمارة الثالثة

ترتيب اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بمسكة حركة الوسط العكسية في المصارعة وكانت نتائج الاستمارة كما هو موضح بجدول رقم (١١)

جدول (١١)

ترتيب اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعة وفق استطلاع رأي الخبراء

م	القدرات التوافقية	اختبارات القدرات التوافقية	النسبة المنوية
أولاً	القدرة على الاستمرار في بذل الجهد	١- اختبار الكوبري والتخلص ٣٠ ث ٢- اختبار الرمي بالشاخص ٦٠ ث	٩٠% ١٠٠%
ثانياً	القدرة على الاستجابة الحركية	١- تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماع الصلابة ٢- تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رؤية الإشارة	١٠٠% ١٠٠%
ثالثاً	القدرة على تغيير الوضع	١- اختبار الاتبطاح المائل من الوقوف في ١٥ ث ٣- اختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصفا	٩٠% ٨٠%
رابعاً	القدرة على حفظ التوازن	١- الثبات في وضع الكوبري على الجبهة ومشط قد واحدة ٢- الدوران بالشاخص في دائرة	١٠٠% ٩٠%
خامساً	القدرة على الربط الحركي	١- الرمية الخلفية بالشاخص مع أداء رميتين ٢- الرمية الخلفية ثم أداء رميتين للوسط العكسية	٩٠% ١٠٠%
سادساً	القدرة على	١- إدراك زمن الصراع ٢- إدراك القوة بالديناموميتر	٩٠% ١٠٠%

يتضح من جدول (١١) أن الخبراء اتفقوا على (١٢) اثني عشر اختباراً تزيد نسبتهم عن ٧٠% تقاس من خلالها القدرة التوافقية الخاصة بالمصارعين والمرتبطة بمسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية .

٤/١/٣/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١- ميزان طبي

٢- مقياس طول

٣- ساعة إيقاف

٤- شاخص

٥- دائرة توازن وهي عبارة عن دائرة مصنعة من الخشب محيطها (١) متر وارتفاع القاعدة عن الأرض (٢٠) سم والحد الخارجي (١٢) سم والدائرة مقسمة إلى اربع أجزاء بحث بحسب للاعب لأقرب ٤/١ لفة من الثانية.

٣/٣/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى

من الفترة ٢٠٠٩/٤/٩ حتى ٢٠٠٩/٤/١٧ م لتقنين الاختبارات المطبقة في البحث واستهدفت هذه الدراسة التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث .

٤/٣/٣ المعاملات العلمية للاختبار

١/٤/٣/٣ معامل الصدق

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز ، حيث قام الباحث بمقارنة القياسات التي أجريت على مجموعة من اللاعبين الحاصلين على بطولة الجمهورية (الممييزة) وهي المجموعة الأساسية وقوامها (١٠) عشرة لاعبين ومجموعة اخرى من اللاعبين المبتدئين (الغير ممييزة) وقوامها (١٠) لاعبين من الدراسة الاستطلاعية .

جدول (١٢)

ن ١-٢-١٠

صدق اختبارات القدرات التوافقية

T	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س			
*٣,١٧١	١,٢٨٧	١٠,١٠٠	١,٢٥٢	٨,٣٠٠	عدد	الكوبرى والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
*٣,٠٧٤	١,٠٥٤	٨,٠٠٠	٠,٨٢٣	٦,٧٠٠	عدد	الرمي بالشاخص ٦٠ ث	
*٢,٨١٤	٠,٣٧٨	٢,٠٠٧	٠,٦٣١	٢,٦٦٣	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماح الصفرة	القدرة على الاستجابة الحركية
*٣,٥٩٥	٠,٢٦٩	٢,١٢٩	٠,٥٠٠	٢,٧٧٤	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رؤية المثور	
*٢,٢٧٨	٠,٥٦٨	٧,٩٠٠	٠,٧٨٩	٧,٢٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
*٢,٧٤٦	١,٠٨٠	٩,٥٠٠	١,١٩٧	٨,١٠٠	عدد	اختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
*٤,٤٢١	٠,١٦٢	١,٣٤٢	٠,٠٧٢	١,٠٩٤	ق	الثبات في وضع الكوبرى ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
*١,٩٨٥	١,٠٥٩	٧,٣٠٠	٠,٩٦٦	٦,٤٠٠	عدد	الدوران بالشاخص في دائرة	
*٥,٤٧٤	٠,٤٥٥	٩,١٥٣	٠,٨٦٨	١٠,٨٤٩	ث	الرمية الخلفية بالشاخص مع اداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
*٣,٧٠٨	٠,٥٢٣	١٩,٧٥٤	١,٣٧٦	٢١,٤٨٠	ث	الرمية الخلفية ثم اداء رفعتين للوسط العكسية	
*٢,١٢٦	١,٤٧٦	٢٥,٢٢٠	٤,٥٩٩	٢١,٩٧٢	ث	ادراك زمن الصراع	القدرة على الامراك الحس حركي
*٣,٩٦١	٢,٦٠١	١٣٦,٩٠٠	١,٨٥٣	١٣٢,٩٠٠	كجم	قياس قوة للرجلين	
*٣,٠٦٧	٢,٦١٦	١٣٣,٨٠٠	٢,٠١١	١٣٠,٦٠٠	كجم	قياس قوة للظهر	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣٤ * = دال

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات العينة المميّزة ودرجات العينة غير المميّزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة ، حيث إن قيمة T المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة او إنها تعد صادقة لقياس الصفات التي وضعت لها.

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) عشرة مصارعين من ١٥:١٧ سنة حيث قام الباحث بإجراء القياس في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٠٩/٦/٧ وتم إعادة تطبيقه يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩/٦/١٩ وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة مع توحيد ظروف القياس ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين القياسين (التطبيقات) الأول والثاني .

جدول (١٤)

ثبات اختبارات القدرات التوافقية ن - ١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	التغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
*٠,٩٧١	١,٣٣٣	١٠	١,٢٨٧	١٠,١	عدد	الكوبري والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
*٠,٩٨٣	١,٢٨٧	٨,١	١,٠٥٤	٨	عدد	الرمي بالشاخص ٦٠ ث	
*٠,٩٩٢	٠,٣٧٥	١,٩٩٢	٠,٣٧٨	٢,٠٠٧	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماع الصفارة	القدرة على الاستجابة الحركية
*٠,٩٨٠	٠,٢٧١	٢,١١٢	٠,٢٦٩	٢,١٢٩	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رؤية المنبر	
*٠,٨٦٧	٠,٦٣٢	٧,٨	٠,٥٦٨	٧,٩	عدد	الانبطاح للمقل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
*٠,٩٥٧	١,٠٧٥	٩,٤	١,٠٨٠	٩,٥	عدد	اختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
*٠,٩٨٤	٠,١٤٧	١,٣٣٢	٠,١٦٢	١,٣٤٢	ق	الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
*٠,٩٥٥	٠,٩٦٦	٧,٤	١,٠٥٩	٧,٣	عدد	الدوران بالشاخص في دائرة ٣٠ ث	
*٠,٧٢٠	٠,٣٤٤	٩,٠٥٣	٠,٤٥٥	٩,١٥٣	ث	الرمية الخلفية بالشاخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
*٠,٩٣٦	٠,٤٤٣	١٩,٦٩٤	٠,٥٢٣	١٩,٧٥٤	ث	الرمية الخلفية ثم أداء رلمتين للوسط العكسية	
*٠,٩٩٩	١,٤٦٣	٢٥,٢	١,٤٧٦	٢٥,٢٢	ث	إدراك زمن الصراع	القدرة على الإدراك الحسي حركي
*٠,٨٩٥	٣,٤٠٦	١٣٧,٤	٢,٦٠١	١٣٦,٩	كجم	قياس قوة الرجلين	
*٠,٩٧٨	٢,٨٦٧	١٣٤	٢,٦١٦	١٣٣,٨	كجم	قياس قوة الظهر	

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٢١ * = دال

يتضح من جدول (١٣) إن هناك ارتباط دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في البحث .

٤/ عرض النتائج ومناقشة

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول وينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض مكونات القدرات التوافقية وفاعلية أداء مسكة الوسط العكسية .

جدول (١٥)

مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن - ١٠

في القدرات التوافقية

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	التغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
*٥,٥٨٢-	١,٣٧٠	١٤,١	١,٣٧٠	١١,١	عدد	الكوبري والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
*٤,٠١٩-	٢,١١٩	١٥,٤	٠,٩٤٣	١٢	عدد	الرمي بالشاخص ٦٠ ث	
*٢,٧٨٨	٠,١٠٣	١,٠٠٦	٠,٢٥٢	١,٣١٤	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماع الصفارة	القدرة على الاستجابة الحركية
*٢,٥٧٧	٠,٢٧١	١,٣٤٢	٠,١٨٤	١,٦٧	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رويه المثير	
*٣,٩٩٢-	١,٢٦٩	١٣,٥	٠,٨٤٣	١١,٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
*٦,٦٦٨	٠,٩٨٤	٩,٨٢٩	١,٢٢١	١٢,٩٨٧	عدد	اختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
*٤,٧٧٧-	٤,٨٦٢	١٣,٠٤٣	٠,٨٩٨	٦,٣١	ق	الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
*٥,٢٣٨-	٠,٧٤٧	٦,٦٥	٠,٥١٦	٥,٤	عدد	الدوران بالشاخص في دائرة ٣٠ ث	
*٥,١٢٣	١,٠٥٢	٤,٩٦	٠,٦٢٩	٧,٠٦١٩	ث	الرمية الخلفية بالشاخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
*٦,١١٠	١,٠٨٢	٥,٨٦٢	٠,٥٣٦	٨,٠٧٤	ث	الرمية الخلفية ثم أداء رفعتين للوسط العكسية	
*٤,٨٣٨-	٢,٥٩٨	٢٨,٤٠٣	٢,٠٢٢	٢٣,٩٥٥	ث	ادراك زمن الصراع	القدرة على الادراك الحس حركي
*٨,١٧٤-	١١,٢٧٩	١٩,٠٠٥	٨,٥٦١	١٥٢,٨	كجم	قوة الرجلين	
*٥,٦٩٥-	٨,٨٢٣	١٦٧,٧٥	١٦,٩٧٧	١٣٦,١٥	كجم	قوة الظهر	

* = دال

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من استعراض جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عن مستوى معنوية ٠,٠٥ .

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني وينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة الضابطة
في بعض مكونات القدرات التوافقية وفاعلية أداء مسكة الوسط العكسية .

جدول (١٦)

مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن - ١٠ في القدرات التوافقية

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	التغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
*٦,٧٠٨	١,٦٨٧	١١,٨	١,٩٣٢	١٠,٨	عدد	الكويري والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
*٣,٦٧٤	١,٣٣٧	١٢,٧	١,٧٢٩	١٢,١	عدد	الرمي بالشلخص ٦٠ ث	
*٢,٦٤٠	٠,٠٨٠	١,٢٦٩	٠,٠٩٨	١,٣٤٤	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماع الصفارة	القدرة على الاستجابة الحركية
*٢,٣٤١	٠,٣٧٢	١,٦٥	٠,٥٢٦	١,٨٤٨	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رؤية المنبر	
*٢,٧٣٩	٠,٨٧٦	١١,٩	٠,٧٣٨	١٠,٩	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
*٨,٧٧٢	٠,٩٤٣	١٢,١٩٤	١,٠٨٧	١٣,٤٣١	عدد	الختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
*٢,٠٥٤	٢,٦٥٥	٧,٦٣	٠,٨٤٧	٦,١٣٦	قي	الثبات في وضع الكويري ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
*٢,٧٥٣	٠,٦١٥	٥,٤	٠,٧٠٧	٥	عدد	الدوران بالشلخص في دائرة ٣٠ ث	
*٤,٨٣٩	٠,٨٧٣	٧,٠٤٥	١,٠٦٦	٧,٧١٨	ث	الرمية الخلفية بالشلخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
*٤,٧٩٤	٠,٦٦٢	٧,٩٧٦	٠,٨٠٨	٨,٥٧٧	ث	الرمية الخلفية ثم أداء رفعتين للوسط العكسية	
*٤,٣٣٢	٢,٨٩٠	٢٥,٥٢٤	٢,٤٠٠	٢٤,٢٦٢	ث	الاراك زمن الصراع	القدرة على الامتداد للحس حركي
*٦,٦٠٨	٢٠,٤٣٧	١٥١	٢١,٨٠٢	١٤٤	كجم	قوة الرجلين	
*٣,٧٤٥	١٦,٤٧٥	١٤٠,٩	٢٠,٠٧١	١٢٨,٢	كجم	قوة الظهر	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ * = دال

يتضح من استعراض جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث أنه قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠,٠٥ .

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث وينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٧)

مقارنة فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة

في القدرات التوافقية ن١-٢-١٠

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	النتائج
	ع±	س	ع±	س			
*٣,٣٤٧-	١,٣٧٠	١٤,١	١,٦٨٧	١١,٨	عدد	الكوبرى والتخلص ٣٠ ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
*٣,٤٠٨-	٢,١١٩	١٥,٤	١,٣٣٧	١٢,٧	عدد	الرمي بالشاخص ٦٠ ث	
*٥,٠٦١	٠,١٠٣	١,٠٦	٠,٠٨٠	١,٢٦٩	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند سماح الصفرة	القدرة على الاستجابة الحركية
*٢,١١٥	٠,٢٧١	١,٣٤٢	٠,٣٧٢	١,٦٥	ث	تنفيذ مسكة الوسط العكسية عند رؤية المثبر	
*٣,٢٨١-	١,٢٦٩	١٣,٥	٠,٨٧٦	١١,٩	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على تغيير وضع الجسم
*٥,٤٨٨	٠,٩٨٤	٩,٨٢٩	٠,٩٤٣	١٢,١٩٤	عدد	اختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	
*٣,٠٩٠-	٤,٨٦٢	١٣,٠٤٣	٢,٦٥٥	٧,٦٣	ق	الثبات في وضع الكوبرى ومشط قدم واحدة	القدرة على حفظ الاتزان
*٤,٠٨٦-	٠,٧٤٧	٦,٦٥	٠,٦١٥	٥,٤	عدد	الدوران بالشاخص في دائرة ٢٠ ث	
*٤,٩٣٩	١,٠٥٢	٤,٩١	٠,٨٧٣	٧,٠٤٥	ث	الرمية الخلفية بالشاخص مع أداء برمتين	القدرة على الربط الحركي
*٥,٢٧٠	١,٠٨٢	٥,٨٦٢	٠,٦٦٢	٧,٩٧٦	ث	الرمية الخلفية تم أداء رفعتين للوسط العكسية	
*٢,٢٦١-	٢,٥٩٨	٢٨,٣٠٣	٢,٨٩٠	٢٥,٥٢٤	ث	البرك زمن الصراع	القدرة على الإدراك الحس حركي
*٥,٣٥١-	١١,٢٧٩	١٩٠,٥	٢٠,٤٣٧	١٥١	كجم	قوة الرجلين	
*٤,٥٤٣-	٨,٨٢٣	١٦٧,٧٥	١٦,٤٧٥	١٤٠,٩	كجم	قوة الظهر	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣٤ * = دال

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ان قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (١٨)

مقارنة نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			فرق نسبة التحسن
			متوسط قبل	متوسط بعد	نسبة التحسن	متوسط قبل	متوسط بعد	نسبة التحسن	
القدرة على بذل الجهد المناسب	الكويري والتخلص ٣٠ ث	عدد	١٠,٨	١١,٨	%٩,٢٦	١١,١	١٤,١	%٢٧,٠٣	%١٧,٧٧
	الرمس بالشانفس ٦٠ ث	عدد	١٢,١	١٢,٧	%٤,٩٦	١٢	١٥,٤	%٢٨,٣٣	%٢٣,٣٧
القدرة على الاستجابة الحركية	تلفيد مسكة لوسط العكسية عند سماع الصفارة	ث	١,٣٤٤	١,٢٦٩	%٥,٥٨	١,٣١٤	١,٠٦	%١٩,٣٣	%١٣,٧٥
	تلفيد مسكة لوسط العكسية عند رؤية المنبر	ث	١,٨٤٨	١,٦٥	%١٠,٧١	١,٦٧	١,٣٤٢	%١٩,٦٤	%٨,٩٣
القدرة على تغيير وضع الجسم	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	عدد	١٠,٩	١١,٩	%٩,١٧	١١,٤	١٣,٥	%١٨,٤٢	%٩,٢٥
	الختبار الزحف على الصدر في دائرة المنتصف	عدد	١٣,٤٣١	١٢,١٩٤	%٩,٢١	١٢,٦٨٧	٩,٨٢٩	%٢٢,٥٣	%١٣,٣٢
القدرة على حفظ الاتزان	كبتات في وضع الكويري ومشط قدم واحدة	ق	٦,١٣٦	٧,٦٣	%٢٤,٣٥	٦,٣١	١٣,٠٤٣	%١٠٦,٧٠	%٨٢,٣٦
	الدوران بالشانفس في دائرة ٣٠ ث	عدد	٥	٥,٤	%٨,٠٠	٥,٤	٦,٦٥	%٢٣,١٥	%١٥,١٥
القدرة على الربط الحركي	الرمية الخلفية بالشانفس مع أداء برمتين	ث	٧,٧١٨	٧,٠٤٥	%٨,٧٢	٧,٠٦٩	٤,٩١	%٣٠,٤٧	%٢١,٧٥
	الرمية الخلفية ثم أداء رافعين لوسط العكسية	ث	٨,٥٧٧	٧,٩٧٦	%٧,٠١	٨,٠٧٤	٥,٨٦٢	%٢٧,٤٠	%٢٠,٣٩
القدرة على الاتزان الحركي	فراه زمن للصراع	ث	٢٤,٢٦٢	٢٥,٥٢٤	%٥,٢٠	٢٣,٩٥٥	٢٨,٣٠٣	%١٨,١٥	%١٣,٩٥
	قياس قوة الرجلين	كجم	١٤٤	١٥١	%٤,٨٦	١٥٢,٨	١٤٠,٥	%٢٤,٦٧	%١٩,٨١
	قياس قوة الظهر	كجم	١٢٨,٢	١٤٠,٩	%٩,٩١	١٣٦,١٥	١٦٧,٧٥	%٢٣,٢١	%١٣,٣٠

يتضح من جدول (١٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث حيث يتضح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث والتي تراوحت ما بين أقل فرق (٨,٩٣%) لاختبار الاستجابة الحركية إلى أعلى فروق (٨٢,٣٦%) لاختبار القدرة على حفظ الاتزان.

٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج

١/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتضح في جدول (١٥) وجود على وجود علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية البدنية فيذكر أن القدرات التوافقية تساهم في إكساب المهارات البدنية الرياضية ، وإن نمو وتكامل القدرات التوافقية ويعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي ، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات البدنية كلما تحسن القدرات التوافقية لديه . (٣٨٣:٥٥)

ويشير "هيرتز" Hertz ١٩٧٦ على وجود علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية المختلفة فيذكر أن القدرات التوافقية تساهم في إكساب المهارات البدنية الرياضية وأن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج النمو الحركي فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات البدنية كلما أدى ذلك إلى تحسين القدرات التوافقية لديه وخطوات سيرها مع مراعاة تطابقها لقانون اللعبة. (٣٨٣:٥٥)

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مكونات القدرات التوافقية وفاعلية أداء حركة مسكة الوسط العكسية لصالح القياس البعدي)

٢/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :

يتضح من استعراض جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية (القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على تغيير وضع الجسم - القدرة على

حفظ الاتزان - القدرة على الربط الحركي - القدرة على الإدراك (حسي ، حركي) لصالح القياس البعدي حيث أنها تراوحت بين - ٢,٧٥٣ : ٨,٧٧٢ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٨٣٣ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (١٨) أن جميع مكونات القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدي ناشئي المجموعة الضابطة .

حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير الثبات في وضع الكوبري ومشط قدم واحدة وبلغت نسبة تحسنه ٢٤,٣٥ % بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير قياس قوة الرجلين بالديناموميتر وبلغت نسبة تحسنه ٤,٨٦ % .

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدي ناشئي المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوي على تمارين بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات التوافقية حيث يشير عصلم عهد الخالق ٢٠٠٥م إلى أن القدرات التوافقية ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز مثل القدرات البدنية (٢٥ : ١٨٩) كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث لناشئي المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية إلى استمرارية انتظام ناشئي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي ، الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى القدرات التوافقية

مما تقدم يري الباحث أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض مكونات القدرات التوافقية وفعالية أداء حركة مسكة الوسط العكسية)

٣/٢/٤ مناقشة وتفسير الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروض دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد الباحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة T المحسوبة تراوحت ما بين ٢,١١٥ : ٥,٤٨٨ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٧٣٤ عند مستوي ٠,٠٥

ويعزي الباحث أن الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة نتيجة للتحسن الحادث في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري ولذلك اعتمد على الاختبارات المهارية التي تخدم مهارة مسكة الوسط العكسية ولذلك تمرينات تخدم المهارة وفي اتجاه العمل العضلي.

وهذا لم يتوفر لدي ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة . حيث يشير " يوهانس ريه " ١٩٨٨م أن القدرات التوافقية لا تظهر منفردة وإنما ترتبط ببعضها البعض . (٤٩ : ١٠)

ويتفق ذلك مع نتائج كل من "فرج عبد الرازق" (٢٩) و"رابحة محمد لطفي" ١٩٩٦م (١١) و"عمرو محمد مصطفى" ١٩٩٨م (٢٦) و"علي السعيد ربحان وأشرف حافظ" ٢٠٠٢م (٢٢) على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية.

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائياً من فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٥/ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

في ضوء وأهداف البحث وفروض البحث واستنادا على النتائج التي كشفت عنها الدراسة يمكن تقديم الاستنتاجات التالية :

- ١- ظهرت فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية وفعالية مسكة الوسط العكسية لصالح القياس البعدي .
- ٢- ظهرت فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية وفعالية مسكة الوسط العكسية .
- ٣- ظهرت فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية وفعالية مسكة الوسط العكسية .
- ٤- تفلوتت نسب التحسن لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية .
- ٥- أظهرت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية .

٢/٥ التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الاستفادة من البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية والأداء الفني (المهاري) لرفعة الوسط العكسية عند تدريب الناشئين .
- ٢- دمج التدريب بالأنقل مع برنامج التدريب الكلي لتنمية القوة العضلية وتحسين فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات الرفع .

- ٣- استخدام اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث في أغراض التدريب والتقويم والقياس.
- ٤- توفير أدوات وأجهزة التدريب بالأتقال في الأندية ومراكز الشباب .
- ٥- تعديل طرق وأساليب التدريب والإعداد الفني والمهاري وفقاً للتعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة الرومانية .
- ٦- إجراء أبحاث مماثلة على مراحل سنوية أخرى أصغر وأكبر .

المراجع

المراجع العربية

- ١ أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥) : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي .
- ٢ أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣ أحمد السيد لطفي (١٩٩١ م) : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز ، رسالة نكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤ أشرف حافظ محمد (١٩٩٢ م) : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
- ٥ إسلام مسعد علي (٢٠٠٧ م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المرئية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- ٦ إيمان حسن الجبيلي (١٩٩٨م) : فاعلية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، المؤتمر العلمي للبحوث الرياضية والمجمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ، المجاد الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٧ السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨ السيد محمد عيسى (١٩٨٦م) : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة لمصارعي البراعم تحت ٤١- ١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٩ جمال علاء الدين (١٩٨١م) : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي ، دراسة نظرية ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان .
- ١٠ تراحي محمد عبد الرحمن (١٩٨٣م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، المؤتمر العلمي الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١١ رابحة محمد لطفى (١٩٩٦م) : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ٢٢١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- ١٢ شرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) : تتمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٣ شوما محمد محمود (٢٠٠٤) : توظيف الحاسب الآلي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٤ صباح علي صقر (١٩٩١م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٥ عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦ عادل فاضل علي (٢٠٠٥م) : التوافق الحركي مساراته ومنحنياته ، الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية .
- ١٧ عبد الفتاح مبروك (١٩٧٥م) : بحث الطرق والوسائل الفعالة لتطوير الجدد الخاص بالملاكمين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٨ عبدالعزيز النمر ،
ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين ، ط١ ، الأستاذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ،

- ١٩ عزة عمر عبد الحليم (١٩٨٠م) : تطوير التوافق الحركي للمراحل السنية المختلفة لتلميذات منطقة الإسكندرية التعليمية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ،
- ٢٠ علام محمد قناوي (١٩٩٦م) : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرفعة الخلفية في المصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،
- ٢١ علي السعيد ربحان (١٩٩٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة القهيلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
- ٢٢ علي السعيد ربحان ، أشرف حافظ محمود (٢٠٠٢م) : تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار ،
- ٢٣ عصام أحمد علي (١٩٩٨م) : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لسباحة الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ،

- ٢٤ عصام عبد الخالق (١٩٩٠م) : نظريات - تطبيقات في التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط٦ .
- ٢٥ _____ (١٩٩٠م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف .
- ٢٦ عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة الروماني في جمهورية مصر العربية ، رسالة لكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٢٧ قاسم المنزلاوي ، أحمد سعيد (١٩٧٩م) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة علام ، بغداد .
- ٢٨ غادة محمد عبد الحميد (١٩٩٠م) : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ٢٩ فرج عبد الرازق فرج (١٩٩٣م) : دراسة مقارنة للقدرات البدنية للاعب المصارعة الحرة والرومانية للهواة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .
- ٣٠ ملجود مصطفى إسماعيل (١٩٩٣م) : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحسي حركي للاعب كرة القدم ، رسالة لكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ٣١ محمد النبوي الأثرم : أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء حركة الرمية الخلفية (المستدير الأمامي) للناشئين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- (١٩٩٣م)
- ٣٢ محمد حسن علاوي (١٩٩١م) : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٣ _____ (١٩٩٩م) : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٤ _____ (١٩٩٧م) : علم نفس المتدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٥ _____ (٢٠٠٢م) : اختبارات الاداء الحركي ، ط١ ، دار الفكر بالقاهرة ،
- ٣٦ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ،
- (٢٠٠٦م)
- ٣٧ محمد رضا الروبي (١٩٨٩م) : أثر برنامج مقترح بالانتقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات المجلة العلمية متخصصة في علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، العدد الخامس .

- ٣٨ محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) : الإتجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، ط١
مركز الكتاب للنشر.
- ٣٩ مسعد علي محمود (١٩٩٤م) : بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة
للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد
الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية
جامعة حلوان
- ٤٠ مسعد علي محمود (٢٠٠٣م) : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواء
(تعليم - تدرب - إدارة - تحكم) ، دار
الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة .
- ٤١ مها علي عبده (١٩٩٤م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي
وبعض مظاهر الغتياه وعلاقتها بمسنوى الأداء
المهاري للطلبات ، رسالة دكتوراة غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ،
الإسكندرية .
- ٤٢ نبيلة خليفة وآخرون (١٩٧٢م) : الأسس العلمية والفنية لتمارين الجمباز ، دار
الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٣ نمرين محمود خليفة (٢٠٠٢م) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة
لرفع مسنوى الاداء الفنى على عارضة التوازن
لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
الإسكندرية .

- ٤٤ نفين حسين محمود (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤٥ هبة أحمد بليغ (١٩٩٩م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤٦ هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لمهارة عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٤٧ والتر جاين (١٩٨٨م) : موضوعات مختارة من المصارعة ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، ترجمة محمد عده ، لايبزج ، ألمانيا الديمقراطية .
- ٤٨ يوسف مراد (١٩٦٨م) : مبادئ علم النفس ، دار المعارف ، الطبعة الخامسة ، القاهرة .
- ٤٩ يوهانس ايه ، أنهورج اتير (١٩٨٨م) : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة ، التوافق الحركي والتكنيك الرياضي ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ترجمة يورغن سلايف ، لايبزج ، ألمانيا الديمقراطية .

المراجع الأجنبية :

- 50 Ann zwierz chowscko(2009) :Energetic and Coordination abilities of deaf children , Journal of Human kinetics volum 11, 83 - 16
- 51 Agnieszha Jadach(2005) : Connection between Partiwlar Coordination mator abilities and games Efficiency of young Femf Hamdball Players ,
- 52 Akito A.Mochizuki(2008) : Effects of Coordination Exercises on Braim activation Afunctional MRI Study International Journal of sport and health science – vol-6-98-104.
- 53 Blazevic(2002) The effect of motor abilities on kate performance.
- 54 Dam Goble(2002) : Caaching Wrestling successfully , University of lawa .
- 55 Hirtiz(1976) : Struktur and entwicklung koadinatr leistunys varastzum gen Berschulkinder , thearie and praxis dee karprkultur 26 .
- 56 Hirtze,P (1997) : Coordination assumptions for sport surposes Creates these 7 abilities.
- 57 Julius kasa (2005) : relationship of motor and motor skills in sport games "the factors determining effectiveness in team"

- faculty of physical education and sport , comenius university brat slave Slovakia .
- 58 Kraft.E.Chen.A.W(2007) : The role of the basal ganglia in bimanual coordination Brain Research .
- 59 Krstulowic . s(2006) : Biomotor Systems in elite Junior Judoists
- 60 Kakebeeke , T .H . ray . S.H , & lorry R.H.(2006) : Coordination Training in individual with in complete spinal cord injuey consideration of motor hieraclical structures . spinal card 44(1).
- 61 Lyaka ,V , & sadawski,J,(2006) : problems of Coordination fitness control in sports Coordination motor Abilitics in scientific Research .4.70.82.
- 62 Mariusz ozimek(2005) : Researchs of motor differences omany team competitors Record sports .
- 63 Panag apoulau , Nakau (2008) : Evlulation of motor Coordination in early school aged children , European psychomotricity journal
- 64 Rebel. M (2000) : Coordination Training after anterior cruciote ligament surgery sportveletz sports chaden .

- 65 Sharma .K.D (1992) : Effects of biological age on Coordination abilitys , biological of sport wars ehou .
- 66 Starosta ,E, Glez(1985) : voruetion idices in young westlers during training po-end .
- 67 Starosta . w. hirtz(1989) : Sensitive and critical periods in development of Coordination abilitys in children and yoths Biology of sports wars chou .
- 68 Starosta wladzimicrz(1989) : Coordination between Coordination and Physical ability the theory and practice of sport training sport kinetics , hampurng .
- 69 Stanislaw sterkowicz wladzimierz Starosta(2005) : slected factors in fluencing level of general fitness in elite . Greco-Roman-wrestlers journal of Human Kinetices volumes 14.
- 70 Stanislaw . zok , Henrek Duda (2005) : level Coordination ability but efficiency of game of young football players team games in physical education and sport Poland .
- 71 Teresa zwierko (1998) : motor coordination level of young play makers in basket ball .
- 72 Tummy . FT. wong .ph(2002) : Coordination exercise and postural in elderly people.

- 73 Yakohata . y (2002) : Rehabililitation for astearhitis clin calcium 12(1)-117-123
- 74 Zimmerman , k Schnabel .y (2002) : Coordinative competence in Gunrun & Bernd ludnug (Eds) Coordinative competence (pp-25-33) kassel Germany University library kassel in Germany.
- 75 Zak,s Duda . H (2003) : level Coordination ability but efficiency of game of young football players .
- 76 Zbiyniew . witkawsky : Specific Coordination properties as criten of forecastimy of soccer players sports achiemants .
- 77 Zimmerman , k (2002) : Coordinative competence in Gunrun & Bernd ludnug (Eds) Coordinative competence (pp-25-33) kassel Germany University library kassel in Germany.

٢/٦ الشبكة الدولية للمعلومات

- 78 : www.bsu.edu/web/yknwon/pep294/introduction.html
- 79 : www.eagle.ca/mikehick/teams
- 80 : www.themat.com
- 81 : www.sportkimetics2007.combatailyakh.doc

مستخلص البحث

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة على فاعلية أداء
مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الحديثة
للقواعد الدولية للمصارعة الرومانية

* / السيد صديق عوض محمد

المنهج المستخدم والعينة

المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعب من المصارعة الرومانية قسمت إلى
مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ما بين سن (١٦-١٧) سنة

أهم النتائج

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى القدرات التوافقية الخاصة بأداء
مسكة الوسط العكسية لأفراد المجموعة التجريبية .
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي
المتع في المتغيرات قيد البحث .

* مدرس تربية رياضية بإدارة كرنس التعليمية .

Abstract

The effect of some special of abilities of Co- Ordination on the effect of reveres of eaching Middle and that is on the light of modern of the rules for Roman wrestling

By

Alsid Sdik Awad Mohamed

The curriculum used and the sample

Researcher used curriculum pilot sample of 30 wrestling players (14-16) and divided equally into, one pilot and the other officer.

The most important results

The suggest Ted training program Leeds to improve the Co-Ordination abilities of the reveres body lift for the members of experimental group and control group .

The experimental group was better than the other group which used the traditional program.