



تأثير التدريب التبايني على تنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء للاعبي المصارعة

أ.د/ احمد عبد الحميد عمارة

أستاذ المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ السيد صلاح السيد

أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

م.د/ ربيع السيد سراج

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحث/ اسلام زكريا امين سلام

معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان الدراسة تأثير التدريب التبايني علي تنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء للاعبي المصارعة تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب التبايني علي تنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء للاعبي المصارعة، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، ويتمثل مجتمع البحث علي عدد (١٦) مصارع بالمشروع القومي للموهبين بمحافظة المنوفية منهم (١٠) مصارع كمجموعة اساسية، وقام الباحثون باجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٦) مصارع، وكذلك لحساب العماملات العلمية للاختبارات البدنية وذلك للتأكد من صدق وثبات الاختبارات ومدى صلاحيتها للإستخدام ثم قاموا الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التبايني وكانت اهم النتائج تأثير البرنامج التدريب باستخدام الطريقه التباينيه تأثيرا إيجابيا على القدرة العضلية وتحمل الاداء لاعبي المصارعة.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

(التدريب التبايني، القدرة العضلية، تحمل الاداء)





أولا المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال الإعداد البدني للرياضيين ، بعد أن وضعت الدول المتقدمة رياضيا الإعداد البدني على قمة الجوانب الأخرى إيماناً بأنها عناصر اللياقة البدنية يجب أن تُنمي أولاً وبدرجة مناسبة. (٧:٩)

تُعد المتطلبات البدنية الخاصة بأي نشاط رياضي شرطاً لأداء مهارات هذا النشاط والتي يستطيع الرياضي من خلالها أن ينفذ الواجبات المطلوبة منه بسهولة ويسر محققاً الهدف الحقيقي من خلال الأداء الصحيح للمهارة والتي يتوقف أدائها على وجود هذه المتطلبات. (٢:١٣)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة لتحقيق الفوز وانجاز المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد متميز ذو شمولية وتكامل من النواحي المهارية والخطئية والبدنية حيث تتضمن مهارات هجومية ومهارات دفاعية ، كما أنها تتطلب سمات إرادية وقدرات عقلية يتمكن من خلالها المصارع القدرة علي سرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وخلال المواقف المتغيرة التي تواجهه. (١٢ : ١)

ويذكر احمد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) ان الاعداد البدني الخاص للمصارعين يعني تحسين وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمه لممارسه رياضة المصارعة والعمل على دوام تطويرها الى اقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعب الى اعلى مستوى ممكن وترتبط عمليه تنميه الصفات البدنيه الضرورية ارتباطاً وثيقاً بعملية تنميه المهارات الحركية. (٢١:١)

ويذكر أيضاً أحمد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) أن سرعة الاداء عند تدريب القدرة العضلية في رياضة المصارعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الاداء في المنافسة الفعلية لان أداء تدريبات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب لأن خفض سرعة العضلات يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات العضلية السريعة، كما يضيفا أنه يشترط لتنفيذ حركات الرمي مثل رمي المنافس أن يبدأ التنفيذ بتسارع عالي الوتيرة من اجل أخلال توازن المنافس بقوة انفجارية دون أن يترك للمنافس الوقت الكافي لإبطال هذه القوة المخلة للتوازن أو لاستعادة التوازن بحيث يقلل من مخاطر قيام منافسة بهجوم مضاد. (٣٦ ، ٣٥:١)

ويتفق كل من فليك و كريمة FLECK & KREAMER (١٩٩٣م) ,عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) ان انسب الطرق لتنميه القوه العضليه للاعبين في جميع الرياضات هي تدريب الانتقال حيث انها تكسب اللاعب السرعة و قدره علي الاداء الجيد و تجعله اكثر ارتكازا و اشارت نتائج الابحاث التي قاموا بها الي حدوث تنميه في معدلات القوه العضليه كما لم يحدث اي اصابات لافراد عينه . (١٦ :

(١٢٦) (١٦٩:٨)





ويشير هيرم HERM (٢٠٠٣م) الى ان تدريبات الاثقال لها منافع كثيرة تكون في زياده القوه العضليه والقدرة العضليه وتطوير التحمل العضلي بالاضافه الى تغيرات في حجم العضله وتؤثر ايجابيا على مستوى الاداء والانجاز الرياضي بصورة واضحة. (١٧: ٥٥)

ويشير ريسان خريبط (٢٠١٦م) الى ان معظم الرياضات تتطلب الوصول الى قمه الاداء الرياضي باستخدام صفتين بدنيتين على الاقل ، وتلعب العلاقة بين كل من السرعة والقوه والتحمل دوراً هاماً في الوصول الي قمه الاداء ، لذا فان الفهم الجيد لعلاقه هذه الصفات ببعضها البعض يساعد المدرب لتنميه تلك الصفات وفقاً لمتطلبات النشاط التخصصي مثل ارتباط القوه والسرعه والذي ينتج عنه القوه المميزه بالسرعه او ارتباط القوه بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل القوه. (٥٩٥:٥)

ويعتبر التدريب التبايني من احدي طرق التدريب المستحدثه التي تهدف الي تنمية بعض الصفات البدنيه وتعمل على تنشيط عدد كبير من الوحدات الحركية في أن واحد من أجل تأدية الحركات المطلوبة، وتعتبر طريقه فعاله لتحويل القوه العظمي المكتسبة الي القوه المميزه بالسرعه . (١ : ١٣٦)

ويشير احمد عمارة (٢٠١٢م) إلى أن القدرة العضلية وتحمل الاداء من أهم متطلبات رياضة المصارعة حيث انهما يلعبان دورا هاما وفعالاً في سرعة اداء المهارات الحركية وحسم الصراع بين اللاعبين. (١:٣)

ويشير محمد الويللي (٢٠٠١م) إلى أن القدرة العضلية واحدة من أهم العوامل الديناميكية للاداء الحركي وهي مؤثرة بدرجة كبيرة على سرعة الاداء الحركي وإتقان المهارات المطلوبة وتعتبر من الاساليب الرئيسية في التقدم بمستوى الاداء الحركي . (٦٥ : ١١)

ويشير أحمد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) الى أن خصائص التدريب التبايني يكون حمل التدريب فية متباين الشدة من شدة مرتفعة (٧٠_ ٨٠ %) ومن ثم شدة منخفضة (٤٠ - ٥٠ %) ويكون الحجم فيها منخفض بحيث يتراوح تكرر المجهود العالي الشده ويكون ما بين (٣-٤) مرات ويتكرر المجهود المنخفض الشده ويكون ما بين (٢ - ٣) مرات وبحيث تتراوح المجموعات من (٦ - ٨) مجموعات، وتتراوح فترات الراحة البينية بين كل مجموعة ما بين (٢ - ٣) دقائق ، وتعتبر طريقه فعاله لتحويل القوه العظمي المكتسبة الي القوه المميزه بالسرعه . وفيها يقوم اللاعب بتكرار تمرين معين ثلاثة مرات بجهد كبير نسبياً ثم يقوم دون اي تأخير بتكرار نفس التمرين مرتين بجهد منخفض نسبياً ولكن بصورة انفجارية . (١ : ١٣٦)





وتلعب سرعة الاشارات العصبية العضلية و نوع الالياف العضلية التي تدخل في تركيب العضلة دوراً بارزاً في تحديد كفاءة اللاعب علي العمل اللاهوائي ، فكلما تحسنت سرعة وصول الاشارة العصبية وسرعة الاستجابة العضلية لهذه الاوامر العصبية كلما تحسنت ردود افعال اللاعب ؛ ويظهر ذلك داخل أنشطة العمل اللاهوائي في شكل تحسن القدرة علي التغلب علي المقاومات الخارجية التي يواجهها اللاعب خلال الزمن الكلي المحدد للأداء اللاهوائي وتأخر الشعور بالتعب مع توفير احتياطي للجهد المبذول سواء علي مستوى الجهاز العصبي المركزي او علي مستوى الخلية العضلية والنشاط الهرموني والانزيمي وعمليات تجهيز الطاقة العضلية. (١٤ : ٢١٠)

يري محمد علاوي (٢٠٠١م) أن التحمل ينقسم إلى (تحمل قوه - تحمل سرعة - تحمل دوري تنفسي -تحمل التوتر العضلي الثابت - تحمل الأداء). (١٢ : ١٧٥)

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن رياضة المصارعة تعتمد على كلا من نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي، ولكن العمل السائد بنسبة كبيرة هو نظام انتاج الطاقة اللاهوائية، مما يقتضي الاستمرار في الصراع بكفاءة والمقدرة على تنفيذ المهارات الهجومية والاحتفاظ بكفاءة وظيفية مرتفعة حتى نهاية المباراة، الأمر الذي يجعل تحمل الاداء إحدى الصفات البدنية الهامة في لمصارعة (١٠ : ٧٣)

ويشير أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) إلى أن هناك ارتباط بين صفة التحمل وصفة الرشاقة وهو يعني " قدرة اللاعب على تحمل تكرار أداء المهارات الفنية لفترات طويلة دون الشعور بالتعب مع الاستعانة بالنظام الهوائي في إنتاج الطاقة". (١ : ٤٢)

ومن خلال خبره الباحثون في المجال التدريبي لرياضة المصارعة والتدريسي بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، وجدوا أن هناك تشبعا في البرامج التدريبية المقننة والتي يخضع لها اللاعبون سواء في برامج الأتقال التقليدية أو غيرها مما يؤدي إلى عدم حدوث تطور ملموس في مستوى تطوير القدرة العضلية و تحمل الاداء مقارنة بحجم الأحمال التدريبية ووحدة التدريب البدنية المعطاة للاعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمرهم التدريبي، ولوحظ ايضا في الكثير من المنافسات وجود ضعف واضح في القدرة العضلية وتحمل الاداء لدى اللاعبين وذلك من خلال مستواهم البدني اثناء تنفيذ التدريبات البدنية واداء التكرارات الخاصه .

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث مما دفع الباحثون الي التنقيب عن أسلوب تدريبي مستحدث يحدث تطوراً ونمواً في المستوى البدني ويكسر حالة الملل والرتابة من تكرار برامج التدريب التي غالبا ما يكون الاختلاف بينها في شدتها وإحجامها وأن يستخدم نفس التدريبات بنفس الأداء الحركي ، لذا يقترح





الباحثون تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبايني ومعرفة تأثيره على تحسين مستوى القدرة العضلية وتحمل الاداء للمصارعين .
ومما سبق تتضح أهمية البحث في دور برنامج التدريب التبايني على تحسين القدرة العضلية وتحمل الاداء للاعبين المصارعة .

ثانيا اهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب التبايني ومعرفة تأثيره على كل من:

- القدرة العضلية .
- تحمل الاداء .

ثالثاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القدرة العضلية قيد البحث للاعبين المصارعة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين تحمل الاداء قيد البحث للاعبين المصارعة لصالح القياس البعدي.

رابعاً : إجراءات البحث :

١ . منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة تجريبية ، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

٢ . عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة للمشروع القومي للموهوبين بمحافظة المنوفية ، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (١٦) لاعب .. تم تقسيمهم كالتالي:

- المجموعة التجريبية (الأساسية): وبلغ عددها (١٠) لاعبين، وسوف يتم تطبيق برنامج التدريب التبايني عليهم تحت إشراف الباحثون.
- مجموعة الدراسات الاستطلاعية: وبلغ عددها (٦) لاعبين، سوف يستخدمها الباحثون لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (قيد البحث)، والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.



جدول (١)

تصنيف عينة البحث

ن = ١٦

النسبة المئوية %	العدد	فئة العينة
٦٢.٥ %	١٠	الأساسية
٣٧.٥ %	٦	الاستطلاعية
١٠٠ %	١٦	إجمالي عدد العينة

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة التجريبية بلغ (١٠) لاعب بنسبة (٦٢.٥ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٦) لاعبين بنسبة (٣٧.٥ %) من إجمالي عينة البحث .

تجانس عينة البحث الكلية :

أ- تجانس عينة البحث:

تم حساب تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) بدلالة كل من الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و معامل الالتواء .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث ككل

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	18.1250	18.0000	1.14746	0.327
الطول	سم	174.0625	175.0000	3.19309	-0.881
الوزن	كجم	70.2500	71.5000	9.95657	-0.377
العمر التدريبي	سنة	7.0000	7.0000	1.50555	0.327

تشير نتائج الجدول (٢) إلى تجانس افراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حيث قد إنحصرت ما بين (0.327 - -0.881)، وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى وسائل وأدوات وقد راع الباحثين أن تتوفر فيها الشروط التالية :





- أن تكون الاختبارات المستخدمه في القياس سهلة التنفيذ للأستخدام والتطبيق.
- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث وقياس متغيراته.
- أن تتوفر فيها المعايير العلمية (الصدق - الثبات).

الوسائل التي استعان بها الباحثون:

١- المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

قام الباحثون بعمل مسحاً مرجعياً للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة في مجالات (التدريب التبايني - القدرات البدنية الخاصة) وذلك لتصميم استبيانات البحث واختيار الأسلوب الإحصائي المناسب والمساعدة في تفسير ومناقشة النتائج وكذلك التعرف على التدريب التبايني.

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- صالة جيم.
- ساعة إيقاف.
- كرات طبية.
- بساط مصارعة.
- شواخص مصارعة.
- شريط قياس.

٣- استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحثون بتصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث ، حيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً وهي :

- إستماره تسجيل القياسات الأساسية في لعينه البحث (السن - الطول - الوزن- العمر التدريبي) مرفق (٤).
- إستماره تسجيل نتائج الاختبارات لقياسات القدرة العضلية وتحمل الاداء لعينه البحث مرفق (٥).

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

١- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (صدق - ثبات) (قيد البحث) :

أ- الصدق : قام الباحثون بإيجاد الصدق (صدق التمايز) للاختبارات بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة من اللاعبين وعددهم (٦) ومن خارج العينة الاساسية من لاعبي نادي الجيش الرياضي في الإختبارات قيد البحث.





جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

قيمة " ت "	المجموعة الغير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
* 12.928	0.12280	3.8600	0.24823	2.3983	ثانية	أداء الكوبري والوقوف والتخلص منه	القدرة
* 11.189	2.97887	29.9833	5.31542	57.8167	متر	قذف كرة طبية ٣ كجم للخلف	العضلية
* 7.946	1.63299	11.6667	3.20416	23.3333	عدد	الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٢ ق	تحمل الاداء

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ١١ = ٢.٢٠١

تشير نتائج الجدول (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد البحث في ، كما يتضح أنه توجد فروق داله إحصائياً بين دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات قيد الدراسة حيث " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

ب- الثبات:

قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره أسبوع، وكان التطبيق الأول يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١١/٢م وتم عمل التطبيق الثاني في نفس ظروف التطبيق الأول في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١١/٩م حيث قام بتطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٦) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين.



جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات
واعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
القدرة العضلية	أداء الكوبري والوقوف والتخلص منه	الثانية	2.4083	0.24887	2.3695	.69007	.996**
	كذف كرة طبية ٣ كجم للخلف	متر	57.8167	5.31542	57.6345	2.2457	.960**
تحمل الاداء	الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٢ق	تكرار	23.3333	2.73252	23.6504	2.22724	.997**

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٦٩

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات واعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة .

خطوات تطبيق الدراسة الأساسية :

خامسا: برنامج التدريب التبايني :

أ - هدف البرنامج:

يهدف برنامج التدريب التبايني (قيد البحث) إلى تنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء.

مدة وزمن البرنامج:

- زمن الوحدة التدريبية: (٦٠) دقيقة.
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية: (٤) أربعة وحدات تدريب في الأسبوع.
- إجمالي مده تطبيق البرنامج: (٨) اسابيع.
- إجمالي عدد الوحدات في البرنامج التدريبي: (٣٢) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب: (السبت - الاحد - الثلاثاء - الأربعاء) من كل أسبوع.





زمن وحدات التدريب اليومية:

تم تثبيت زمن وحدات التدريب اليومية لمجموعة البحث التجريبية — (٦٠) دقيقة يومياً، حيث اعتمد الباحثين على تثبيت الزمن والتغيير في أحجام (تكرارات) التدريبات والراحات البينية، وقد تم تقسيم زمن وحدة التدريب اليومية إلى ثلاثة أقسام رئيسية .. على النحو التالي:

جدول (٥)

زمن وحدة التدريب اليومية	الإحماء (التهيئة البدنية)	الجزء الرئيسي	الختام (التهديئة)
(٦٠) دقائق	(١٥) دقيقة	(٤٠) دقيقة	(٥) دقيقة

القياسات القبلية:

- قام الباحثون بقياس القدرة العضلية وتحمل الاداء (مرفق ٥) (قيد البحث) لمجموعة البحث الأساسية من لاعبي المصارعة للمشروع القومي للموهوبين بمحافظة المنوفية، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١١/٩ م.

تنفيذ البرنامج:

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج (قيد البحث) على مرحلتين .. على النحو التالي:
- المرحلة الاولى: مرحلة التثبيت، ومدتها (٤) أربعة أسابيع، وبدأت من يوم السبت ٢٠٢٣/١١/١١ م حتى يوم الأربعاء ٢٠٢٣/١٢/٦ م.
- المرحلة الثانية: مرحلة التحسين، ومدتها (٤) أربعة أسابيع، وبدأت من يوم السبت ٢٠٢٣/١٢/٩ م حتى يوم الأربعاء ٢٠٢٤/١/٣ م.

القياس البعدي:

- تم إجراء القياس البعدي على المجموعة الأساسية في كلا من: القدرة العضلية و تحمل الاداء. (وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١/٤ م بمواصفات وشروط القياس القبلي).

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحثين البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- * المتوسط الحسابي.
- * الاختبار Z.Test لحساب دلالة الفروق.
- * الانحراف المعياري.
- * معامل الارتباط البسيط لبيرسون.





- * الوسيط.
* معامل الالتواء.
* اختبار **T.Test** لحساب دلالة الفروق.
* معدلات التحسن باستخدام النسبة المئويةية %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

١ - عرض نتائج الفرض (قيد البحث) :

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي

في متغيرات البحث (القدرة العضلية - تحمل الاداء)

ن = ١٠

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.18466	2.1610	0.23535	2.5010	ثانية	أداء الكوبري والوقوف والتخلص منه	القدرة العضلية
9.12713	64.0300	8.55022	57.4200	متر	قذف كرة طبية ٣ كجم للخلف	
2.22361	25.5000	2.66875	23.3000	عدد	الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٢ق	تحمل الاداء

يشير جدول (٦) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياس القبلي و البعدي للمجموعة الاساسية في القدرة العضلية وتحمل الاداء لصالح القياس البعدي. ومن خلال العرض السابق لنتائج المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي نلاحظ ان هنالك فروق بين القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة الاساسية و لذلك استخدم الباحثين اختبار (ولكوكسن) لمعرفة هذه الفروق وظهرت النتائج كالآتي :-



جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الاساسية
في متغيرات البحث (القدرة العضلية - تحمل الاداء)

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	احتمال الخطأ
القدرة العضلية	اختبار أداء الكوبري والوقوف والتخلص منه	ثانية	-	0	0.00	0.00	-2.812	0.005
			+	10	5.50	55.00		
			=	0				
			المجموع	10				
القدرة العضلية	قذف كرة طبية ٣ كجم للخلف	متر	-	10	5.50	55.00	-2.807	0.005
			+	0	0.00	0.00		
			=	0				
			المجموع	10				
تحمل الاداء	الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٢ ق	عدد	-	10	5.50	55.00	-2.877	0.004
			+	0	0.00	0.00		
			=	0				
			المجموع	10				

*قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الاساسية في القدرة العضلية واللاهوائية وتحمل الاداء لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة " Z " المحسوبة (٢.٨٧٧ : ٢.٨١٢) وهي أكبر من قيمة " Z " الجدولية .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي
في متغيرات البحث (القدرة العضلية - تحمل الاداء)

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	
			القياس القبلي	القياس البعدي
القدرة	اختبار أداء الكوبري والوقوف والتخلص منه	ثانية	2.5010	2.1610
العضلية	قذف كرة طبية ٣ كجم للخلف	متر	57.4200	64.0300
تحمل الاداء	الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٢ ق	عدد	23.3000	25.5000





يتضح من جدول (٨)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات (القدرة العضلية وتحمل الاداء) (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.

كما تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرة العضلية (قيد البحث) ما بين (٩ % إلى ١٤ %)، حيث جاء في الترتيب الأول اختبار القدرة العضلية بمُعدل تحسن بلغ (١٤ %)، بينما جاء اختبار تحمل الاداء في الترتيب الثالث والأخير بمُعدل تحسن (٩ %)، وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشه النتائج:

مناقشه نتائج الفرض (قيد البحث):

يتضح من جدول (٨)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرة العضلية واللاهوائية وتحمل الاداء (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.

كما تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٩ % إلى ١٤ %)، حيث جاء في الترتيب الأول اختبار القدرة العضلية بمُعدل تحسن بلغ (١٤ %)، بينما جاء اختبار تحمل الاداء في الترتيب الثالث والأخير بمُعدل تحسن (٩ %)، وجميعها جاء لصالح القياس البعدي مما يدل علي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الطريقة التباينية الموضوعية من قبل الباحثون قد ادي الي تنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء قيد البحث وان استخدام الاختلاف عن المألون في تدريبات الانتقال باستخدام التدريب التبايني قد اضاف مبدأ التنوع والتغيير كمبدأ من مبادئ واساسيات التدريب الرياضي فسوف يزيل الرتابة والملل ويزيد من اندفاع اللاعبين علي بذل الجهد في اداء وحداتهم التدريبية وهذا يؤدي الي الاستفاده القصوي من التدريب.

ويري الباحثون هذا التحسن في القدرة العضلية وتحمل الاداء إلى فاعلية أسلوب التدريب التبايني فيرى الباحثون أن القدرة العضلية وتحمل الاداء لها دور هام وحيوي عند أداء جميع المهارات وهي تلعب دوراً هاماً وحاسماً لإنجاز العديد من المتطلبات المهارية .

ويشير السيد عبد المقصود إلى أن التدريب التبايني يهدف إلى أن لا يتقصر التدريب على استخدام طريقة نمطية معنية إعتاد عليها اللاعبين حتى نتجنب حدوث هضبة وبالتالي نتجنب توقف





مسار تطوير القوة والسرعة والذي يؤكد اهمية التدريب التبايني في تطوير بعض القدرات البدنية. (٣١٥:٥)

كما يضيف روكيو **Roque** (٢٠٠٦م) أن تنمية القوة العضلية من خلال التدريب التبايني تؤثر بدورها على أى مهارة تحتاج إلى القدرة ومن ثم فهي تدريبات فعالة فى العديد من الرياضات (٦٢:١٨)

فان الباحثون يعزو هذه الفروق وهذا التقدم الي ان البرنامج التدريبي قد ادي الي التحسن في المتغيرات قيد البحث، وذلك لانتظام اللاعبين والتزامهم في التدريب وتكرار اداء التدريبات والذي ادي بدوره الي الارتقاء بالمتغيرات قيد البحث حيث يذكر عادل عبدالبصير (٢٠٠٠م) انا عملية التكيف في التدريب لا يمكن ان تستمر او تتطور الا عن طريق التدريب المستمر المتواصل. (٧٢:٧) ومن خلال ما سبق يتضح صحة فروض البحث والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في القدرات العضلية وتحمل الاداء (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي).

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفرضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكن الباحثون من استخلاص ما يلي:
برنامج التدريب التبايني يؤثر إيجابياً على:

- القدرة العضلية وتحمل الاداء (قيد البحث)، حيث توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرات (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.
- وجود مُعدلات تحسن حادّة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرة العضلية وتحمل الاداء حيث تراوحت ما بين ١٤٪ - ٩٪

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال المصارعة، وذلك على النحو التالي:
١. استخدام التدريب التبايني لتنمية القدرة العضلية وتحمل الاداء.





٢. عمل ندوات توعيه لأهمية التدريب التبايني.
٣. اجراء دراسات متشابهة وتأثيرها علي متغيرات أخرى.
٤. ضرورة إعداد مدربين مؤهلين لتصميم البرامج التدريبية المقننة للاعبى رياضة المصارعة لمجاراة التطور الهائل الحادث داخل اللعبة.
٥. تبنى الإتحاد المصرى للمصارعة لعدد من البرامج ودراستها بهدف رفع كفاءة لاعبى رياضة المصارعة البدنيه.

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م) : أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٢. احمد عبدالحميد عمارة (٢٠١٠م) : القدرة اللاهوائية للمصارعين، بحث منشور ، World Journal of Sport Science WJSS University of Tehran.
٣. _____ (٢٠١٢م) : تأثير استخدام التدريب البالستي علي القدرة العضلية وتحمل الاداء لدي لاعبي الفريق القومي للمصارعة الرومانية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
٤. أشرف حافظ محمود وآخرون (٢٠٢١م) : تأثير التدريبات بالانتقال في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لمهاره رفعه الوسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلون.
٥. ريسان خريط ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٦م) : التدريب الرياضي ، الطبعة الاولي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. السيد عبد المقصود (٢٠٠٢م) : نظريات التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٧. عادل عبدالبصير (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) : القوة العضلية (تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي) ، الاساتذه للكتاب الرياضي ، القاهرة .





٩. **علي فهمي البيك (٢٠٠٨م) :** سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات ، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرة اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف بالاسكندرية.
١٠. **عويس الجبالي (٢٠٠٠م) :** التدريب الرياضي – النظريات والتطبيق، G.M.S دار للطباعة، القاهرة.
١١. **محمد توفيق الويلبي (٢٠٠١م) :** كره اليد ، تعليم تدريب تكنيك ، ط٢، القاهرة.
١٢. **محمد حسن علاوي (٢٠٠١م) :** علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
١٣. **محمد مجدى عماره (٢٠١٠م) :** القدرات التوافقية للاعبى رياضه التايكوندو، رساله ماجستير غير منشورة، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان.
١٤. **محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤ م) :** الأسس الفسيولوجية لتحطيط أعمال التدريب (خطوات نحو النجاح)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
١٥. **ياسر عبد العظيم وآخرون (٢٠٠٠م) :** بدراسه عنوانها:تأثير إستخدام الطريقه التباينيه فى تنميه وتطوير القوه المميزه بالسرعه للتلاميذ الممارسين للوثب الطويل بالمدارس الإعداديه الرياضيه، بحث منشور، مجله كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الزقازيق.

ثانياً الدراسات الأجنبية :

16. **Fleck, s, j, Kreamer ,(1993) :** strength training for young athletes: champion “ it humank in ectics .
17. **Herm, (2003) :** Koerperfettmessung , Standers der Sportmedizin, Deutsche Zeitschrift fuer Sportmedizin, Jahrgang 54 ,NO., 5 Deutschland.
18. **Roque (2006) :** complex training combining strength exercise with plyometric work pays off volley ball 10 (7) , 60-65

