



أثر استخدام التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداءات

الهجوم المضاد في الصراع من أسفل للمصارعات الناشئات

أ.م. د/ محمود احمد توفيق معوض

أستاذ مساعد دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية
بكلية علوم الرياضة – جامعة بني سويف

Doi: [10.21608/mnase.2025.361944.1662](https://doi.org/10.21608/mnase.2025.361944.1662)

ملخص البحث باللغة العربية

تعتبر المنافسة الرياضية الاختبار الحقيقي لحصاد مفردات مكونات التدريب الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتي تم التدريب عليها خلال الموسم الرياضي للاعب والموضوعة من قبل الجهاز الفني ، لذا نجد أن كل الأرقام والاحصائيات وتطور مستوى الإنجاز الفني للأداءات المهارية والخطية تتطور من منافسة الي اخري وظهور مولد بطل جديد قادر علي تغيير الواقع التنافسي للرياضة التخصصية مما يستدعي من البحث العلمي البحث عن كل ما هو جديد لتطوير فاعلية الأداء المهاري والخطي خلال المنافسات الرياضية. ويهدف البحث الحالي الي التعرف علي

١- المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – تحمل السرعة – السرعة الحركية التفاعلية- السرعة الخطية- الرشاقة الخاصة التفاعلية- المرونة – تحمل الأداء) للمصارعات الناشئات.

٢- متغيرات الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل للمصارعات الناشئات.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، بلغ عدد افراد العينة (٣٠) لاعبة، تم تقسيمهم الي (١٠) لاعبات للعينة الاستطلاعية و (٢٠) لاعبة للعينة الأساسية.

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.
- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في متغير الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية له تأثير إيجابي دال احصائياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعات الناشئات. وأيضاً له تأثير إيجابي في تطوير القدرات المهارية.
- استخدام التدريبات التنافسية يؤهل اللاعب لدخول أجواء المنافسة بشكل أسرع ويؤثر ذلك على نتائج المباريات.
- استخدام الأدوات والأساليب التدريبية الحديثة في تدريبات اللياقة البدنية للعضلات العاملة في المصارعة من وضع الصراع أرضاً يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(التدريبات التنافسية ، المصارعة النسائية ، الصراع من اسفل)





مقدمة ومشكلة البحث

تبدل الكثير من الدول الوقت والجهد في تطوير الرياضيين من عام إلي اخر بأستخدام أفضل الطرق والأساليب العلمية الحديثة، ويشهد التدريب الرياضي الحديث طفرة علمية في العصر الحالي وذلك بسبب تعدد أساليب وطرق اللعب المختلفة للكثير من الألعاب، وذلك بسبب استحداث أساليب تدريبية تتمثل في محاكاة الجهاز العصبي والطفرة الجينية لمعظم لاعبي العالم.

وتشهد رياضة المصارعة تطوراً ملحوظاً في مختلف الأوزان، وذلك بسبب تطور قواعد اللعبة الأمر الذي يجعل المصارعة أكثر إثارة وفاعلية، وتعتبر المصارعة من الرياضات المشوقة والمحبة لطائفة كبيرة من الشباب حيث المواجهات المباشرة مع المنافس، والتصارع من أجل الفوز وتتسم المصارعة بمستوي عالي من التنافس الجاد الذي يتيح للاعب اخراج أكبر قدر من القوة التنافسية للفوز بالمباريات.

ويشير عبد الله محمد عبد الغني (٢٠١٨م) إن الوصول باللاعب الي أفضل مستوي من الأداء يكمن في تهيئة اللاعب، إعداداته الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والذي يشمل الاعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الاعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الي أفضل مستوي قبل واثناء المنافسة الرياضية، وذلك من خلال استخدام الأساليب العلمية الحديثة. (٨ : ١).

ومن المعروف علمياً ان التدريب الرياضي يعتبر الطريق الصحيح الذي يعبر باللاعب او الرياضي الي اعلي مستوي ممكن من الجاهزية النفسية والبدنية والعقلية والمهارية ولحدوث ذلك المستوي يتطلب ان يكون اللاعب قد حصل على جرعات تدريب عالية مع الأخذ في الاعتبار ان هذه الجرعات تكون مقننة وحسب إمكانيات وقدرات اللاعب.

ويوضح محمود توفيق (٢٠٢٠) إلى أن التدريب الرياضي يهتم بإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ومتزناً من جميع النواحي المختلفة التي تؤهلهم إلى تحقيق المستوي المثالي في رياضتهم التخصصية، مما جعل للبحث العلمي أهمية قصوى في المساهمة بكل ما هو جديد وفعال في تطوير التدريب الرياضي الحديث (٢٠ : ٢).

وتعتبر المنافسة الرياضية الاختبار الحقيقي لحصاد مفردات مكونات التدريب الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي تم التدريب عليها خلال الموسم الرياضي للاعب والموضوعة من قبل الجهاز الفني ، لذا نجد أن كل الأرقام والاحصائيات وتطور مستوي الإنجاز الفني للأداءات المهارية والخططية تتطور من منافسة الي اخري وظهور مولد بطل جديد قادر





علي تغيير الواقع التنافسي للرياضة التخصصية مما يستدعي من البحث العلمي البحث عن كل ما هو جديد لتطوير فاعلية الأداء المهاري والخططي خلال المنافسات الرياضية.

ويضيف فيت ميل وهيلاند (vet & Helland ٢٠٠٧) ان التدريبات التنافسية تهدف إلى صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الرياضات الفردية والجماعية من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي قد تكون في صورة مباريات في اغلب الأحيان أو تدريبات تنافسية جماعية في أحيان أخرى (٣٧ : ١٣٩)

ويذكر عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦) أن التدريبات التنافسية تعد إحدى الوسائل الهامة لمبدأ خصوصية التدريب وان تطبيقها يؤدي الي حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة حيث يوجد الكثير من الأدوات التي تؤدي لتطبيق هذا المبدئ الذي يهدف الي تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية الخاصة كذلك المسار الحركي الصحيح وذلك في ان واحد من خلال التدريب على المهارات ذاتها. (٩ : ١٣)

ويذكر فليك وكرامر Fleck s,& Kramer (٢٠١٤) أن تدريبات المنافسة لها دور هام في رفع مستوى اللياقة البدنية وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية البدنية والنفسية والحركية وتعتبر تدريبات المنافسة من أهم التدريبات التي ترفع مستوى كفاءة الأداء المتكامل بصورة جيدة في الاداء البدني والمهارى حيث يستطيع أن يؤدي متطلبات الاداء تحت ضغوط المنافسة الحقيقية. (٣٩ : ١٨)

ويذكر شريف السيد (٢٠١٩) أن المصارعة من الرياضات الفريدة التي تتميز باللياقة البدنية الشاملة للفرد وتراعي التكوين الجسمي وتحسن القوام بشكل متناسق و جيد، كما تحسن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة كما تنمي الكفاءة الدورية التنفسية لأعتمدها علي اكثر من أسلوب في انتاج الطاقة نظراً لتغيير شدة وتيرة الصراع، كما انها تنمي الصفات البدنية الأساسية بشكل مطلق ونسبي (القوة - السرعة - التحمل) وكذلك المرونة و القدرة و القدرات التوافقية ، كما أنها تحقق لممارسيه- استخدام جميع اجزاء الجسم ، كما انها تحسن اللياقة البدنية و الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم (١٢ : ٩-١٠)

ويذكر السيد قنديل (٢٠٠٧م) ان القدرات المهارية تلعب دورا هاما في رياضة المصارعة، فالمصارع الذي يمتلك مقومات الأداء الفني العالي للحركات الهجومية والدفاعية بالإضافة الي مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة يستطيع التغلب على منافسة في أي وقت من المباراة. (٦ : ٤٠)





كما يشير واتسون **Watson (٢٠٠٩)** إلي ان تحسين الأداء المهاري والقدرات المهارية والقدرة علي تنفيذ المهارات الحركية يعد احد أهم المتطلبات المنتظرة من برامج التدريب ، ويتحسن الأداء المهاري بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة ، ويتم تتمتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة. (٣٨ : ٢٩٥)

ويشير محمود توفيق (٢٠٢٣) أن المصارعة النسائية أصبحت محط انظار الباحثين في الآونة الأخيرة نظرا لتقدم المستوى المهاري والبدني والخططي بالإضافة الي قوة المنافسة العالمية، وما نراه اليوم من تأهل اللاعبين المصريين للمنافسة الأولمبية او التتويج ببعض الميداليات في البطولات العالمية هو خير دليل علي ذلك (٢١ : ١).

ويذكر محمد محسن (٢٠٢٣) ان الهجوم المضاد في جميع أنواع الصراع أحد اهم المكاسب والأسلحة التي يمتلكها اللاعب مما يسمح له بتنفيذ الجوانب الخطئية اثناء المباراة بسهولة، ذلك الأمر يعطي للاعب افضلية تعديل أوضاعه عندما يتعرض للهجوم سواء كان الهجوم في وضع الصراع عاليا او وضع الصراع ارضا وهذا يتطلب قدرات بدنية عالية تتمثل في امتلاك المصارع المنفذ للمهارة قدرات بدنية خاصة تتمثل في (تحمل القدرة - تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) والتي تعطي للمصارع افضلية في تنفيذ الأداء المهاري. (١٦ : ٥)

وتشير المنظمة الامريكية للبرامج التربوية والرياضية (٢٠٠٧) إلى انه اثناء الهجوم المضاد يستخدم المصارع كل ما يحاول ان يؤديه الخصم تجاهه وان يحوله الي ميزة يستفيد منها، وهذا يعني استخدام الحركة التي يؤديها الخصم اثناء عملية الهجوم ويجب عليه ان يخل باتزان المهاجم أولاً ثم يصنع هجوم مضاد عند تراجع الخصم من هجمة فاشلة والتي يكون فيها الخصم أحياناً غير قادر علي الأداء الدفاعي بشكل جيد (٢٨ : ١٠٦)

ومن خلال متابعه أولمبياد باريس (٢٠٢٤) للمصارعة النسائية والتي لم تحقق فيها اللاعبين المصريين أي ميدالية لاحظ الباحث ان اللاعبين التي تتعرض للهزيمة يكون بسبب انها لا تستطيع الدفاع ولا تستطيع تحويل الهجوم المباشر الواقع عليها من المنافس الي هجوم مضاد نظرا لأنها تفتقد الي عنصرين أساسيين وهما

(فقد القدرة البدنية اثناء النزال - لا تتقن فن الهجوم المضاد) ونظراً لان بعض المدربين يقوموا بتدريب اللاعبين علي المهارات الهجومية والدفاعية فقط دون التركيز علي الهجوم المضاد وأيضاً





اغفال الجانب البدني في الفترة التحضيرية للبطولة او فترة ما قبل المنافسة والتي يجب ان تركز علي تدريب الالعاب علي المواقف التنافسية التي تخضع لها اللاعبه اثناء المنافسة.

وهذا ما أشار اليه فيت ميل وهيلاند **vet & Helland (٢٠٠٧)** ان طريقة التدريب لتحسين الأداء علي البساط يجب ان يكون مشابه ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثلة لما يحدث في المنافسة حتي يؤدي التدريب الي تطوير الأداء الذي يجمع بين فنية الأداء وسرعة التنفيذ (٣٧ : ١١٧).

ومن خلال خبرات الباحث وسعية الدائم لتطوير منظومة المصارعة المصرية من خلال تطوير اللاعبين والالعاب ومن خلال طرح أفكار علمية مدروسة ومطبقة على ارض الواقع لاحظ ان هناك انخفاض في مستوي القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للهجوم المضاد للمصارعات المشاركات في بطولة الجمهورية المحلية وبطولات العالم الدولية وارجع الباحث تدني المستوي الي اتباع طرق التدريب التقليدية داخل الوحدات التدريبية دون اتباع أساليب تدريبية حديثة تساعد علي تطوير القدرات البدنية والقدرات الفنية للهجوم المضاد للمصارعات.

ومن خلال ما تقدم فإن مشكلة البحث تتمثل في محاولة التعرف على " اثر استخدام التدريبات التنافسية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداءات الهجوم المضاد في الصراع من اسفل للمصارعات الناشئات.

اهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية على كلا من المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة - السرعة الحركية التفاعلية- السرعة الخطية- الرشاقة الخاصة التفاعلية- المرونة - تحمل الأداء) للمصارعات الناشئات.

١- متغيرات الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل للمصارعات الناشئات

فروض البحث: -

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.
- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية في متغير الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.





مصطلحات البحث:

التدريبات التنافسية:

هي تدريبات تتشابه في أدائها مع حركات المنافسة ويستخدمها المدرب بطرق وأساليب تنظيمية مختلفة لإستيعاب اللاعب لاي مهارة فنية ويدركها إدراكاً تاماً وذلك لتنفيذ هذه المهارات اثناء المباريات بكل سهولة ونجاح ودقة (٣٢ : ٣٨٢)

الهجوم المضاد:

قدرة المصارع علي تلقي هجوم المنافس بأداء حركات دفاعية مناسبة في نفس أداء الهجوم او عقب فشل هجوم المنافس من خلال تنفيذ حركات مضادة للهجوم او مهارات دفاعية ممزوجة بمهارات هجومية ويشترط ان يكون تنفيذ الأداء بقوة وسرعه عالية الدقة قبل ان يقوم المنافس بتعديل أوضاعه الهجومية او الدفاعية. (اجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً الدراسات العربية

١. دراسة محمود احمد توفيق (٢٠٢٤) (٢٣)

- عنوان الدراسة " برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري"
- العينة: (٢٨) لاعبة
- المنهج: التجريبي

- اهم النتائج: وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية

٢. دراسة: مروة كامل حسن " ٢٠٢٣ " (١٣)

- عنوان الدراسة " التدريبات التنافسية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.
- العينة: ٢٠ لاعبة
- المنهج: التجريبي

- اهم النتائج: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي. كما أظهرت وجود تحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث

٣. دراسة :امجد زكريا عبد العال "٢٠٢٢" (٣)





- **عنوان الدراسة:** تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وإداءات الهجوم المضاد في الجودو
- **المنهج:** التجريبي
- **العينة :** ١٦ لاعب
- **اهم النتائج:** أظهرت النتائج تحسن في القدرات البدنية لعينة البحث وادت هذه النتائج الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي
- **٤.دراسة: امجد زكريا عبد العال (٢٠٢٠) (٤)**
- **عنوان الدراسة:** تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للاعبين الجودو.
- **المنهج:** التجريبي
- **العينة:** (٣٥) لاعب
- **اهم النتائج:** أن تدريبات المنافسة تحسن الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية للاعبين الجودو.
- **٥.دراسة " عبد الملك مصطفى شفيق "٢٠١٦" (٩)**
- **عنوان الدراسة "** تأثير التدريبات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية في كرة السلة
- **المنهج:** التجريبي
- **العينة:** (23) لاعب
- **اهم النتائج:** تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين (مسافة الوثب العمودي)، القوة المميزة بالسرعة للزراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)، الرشاقة (اختبار سيموا)، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة) ثانية، التحمل (الجري الارتدادي بطول الملعب).

الدراسات الأجنبية:

٦.دراسة " جينفر ميجز "Jennifer Meggs" ٢٠١٩ " (٤١)

- **عنوان الدراسة:** تأثير الأداء التنافسي على المهارات النفسية لناشئ السباحة.
- **العينة:** ٤٠ لاعب
- **اهم النتائج:** أظهرت النتائج تأثير شامل للأهداف التي وضعت في البرنامج.





٧.دراسة: كرستيان جي كوك Christian J Cook (٢٠١٩) (٣٣)

- **عنوان الدراسة:** تأثير بيئة التعلم التنافسي على تغيرات الهرمونات والضغط النفسي والعاطفي واكتساب المهارات والتعبير عنها في المجال الرياضي.
- **العينة:** (١٦) طالب
- **المنهج:** التجريبي
- **اهم النتائج:** اثرت المنافسة في موقف التعلم الطبيعي استجابات هرمونية وعاطفية ونفسية أكثر وضوحاً، تحسن اكتساب المهارة والتعبير عنها إلى حد مماثل في كلتا الحالتين من التقييم التنافسي وغير التنافسي.

٨.دراسة" بارزان عثمان قادر " Barzan Othman Qader "٢٠١٧" (٢٩)

- **عنوان الدراسة "** فاعلية البرنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد بالعراق
- **العينة:** ١٥ ناشئ
- **المنهج:** التجريبي
- **اهم النتائج:** وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وجود نسبة تحسن في الاداءات المهارية.

٩.دراسة " ديانا بلينجر "Daiana Blinger "2014" (٣٦)

- **عنوان الدراسة"** تأثير تدريبات المنافسة على الاداءات الفسيولوجية للرياضيين،
- **العينة.** ٤٤ لاعب
- **المنهج:** التجريبي
- **اهم النتائج:** ادخال الرياضي في أجواء المنافسة يؤثر بشكل إيجابي على الأداء والاستجابة الفسيولوجية في المنافسة الفعلية.

إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.





مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبات المصارعة النسائية بمنطقة القاهرة وعددهم (١٨٠) لاعبة مسجلة في منافسات الاتحاد المصري للمصارعة موسم ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م تحت ١٧ سنة

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منطقة القاهرة للمصارعة والممثلون لنادي المؤسسة العسكرية بالهايكستيب التي شاركت في بطولات الاتحاد المصري للمصارعة وبلغ عددهم (٣٠) لاعبة، تم تقسيمهم إلي (١٠) لاعبات للعينة الاستطلاعية و (٢٠) لاعبة للعينة الأساسية والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٠	٣٣.٣%
٢	العينة الأساسية	٢٠	٦٦.٧%
٣	المجموع	٣٠	١٠٠%

يوضح جدول (١) عدد افراد عينة البحث الاساسية وايضاً افراد العينة الاستطلاعية ومجتمع البحث.

مجالات البحث:

١. المجال البشري: لاعبات المصارعة بمنطقة القاهرة بنادي المؤسسة العسكرية بالهايكستيب

والمسجلة بالاتحاد المصري للمصارعة.

٢. المجال الزمني: الموسم التدريبي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤.

٣. المجال المكاني: نادي المؤسسة العسكرية بالهايكستيب

اعتدالية توزيع البيانات لأفراد عينة البحث

قام الباحث بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث ويوضح جدول (٢) اعتدالية توزيع البيانات.



جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث الكلية (معدلات النمو - القدرات البدنية - القدرات المهارية)

ن = ٣٠

المتغيرات						وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	١٦٥.٣٥	١٦٦	٤.١٨	٠.٠٩				
	الوزن	كجم	٦٦.٨٩	٦٥.٧٨	٣.٠٨	٠.٠٢				
	العمر الزمني	سنة	١٤.٣٢	١٤.٤٢	٠.٨٩	٠.٦٤-				
	العمر التدريبي	سنة	٥.٧	٤.٠٠	١.٩٥	٠.٢٦				
الاختبارات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	٦.١٣	٦.١٤	٠.٢١	٠.١٦				
	تحمل القوة	عدد	١٨.٦٢	١٩.٠٠	٠.٩٧	٠.١٩-				
	القوة العضلية للذراعين.	كجم	٢٥.٩٧	٢٥.٠٠	٤.٢٥٧	٠.١٩٦				
	القوة العضلية للرجلين	كجم	٩٧.٦٢	٩٥.٥٠	١٠.٤٠٥	٠.٧٠٢				
	تحمل السرعة	ثانية	٣٠.٤٢٥	٣٠.٦٠	٠.٤٥	٠.١٥٤-				
	السرعة الحركية التفاعلية	ثانية	٤.١١	٣.٨٢	١.٣١	٢.٥٦				
	السرعة الخطية	ثانية	٥.٤٢	٥.٤٥	٠.١٠	١.٤٤-				
	الرشاقة الخاصة التفاعلية	ثانية	٢.٦٢	٣.٠٠	٠.٥٠	٠.٥٣-				
	المرونة	سم	١٥.٢٧٤	١٥.٠٠	٤.٧١٢	٠.١١٥-				
	التحمل	تكرار	٢١.٠٠	٢١.٠٠	٢.٧٢٥	٠.٠٠٠				
الاختبارات المهارية	الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الالتفاف علي المنافس والاعتلاء	درجة	٨.٥٥	٩.٠٠	٠.٢٥٨	٠.٩٨-				
	الدفاع بثني الركبتين والقفز للأمام	درجة	٦.١١	٥.٠٠	١.٤٣	٠.٠٢١-				
	الدفاع بفرد الجسم على البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم	درجة	٤.٣٢	٤.٠٠	٠.٨٩	٠.٧٦				
	الدفاع بالجلوس طويل واللف خلف المهاجم	درجة	٥.٧٨	٥.٠٠	١.٥٤	٠.٩٩-				

يتضح من جدول (٢) ما يلي :





قيمة كلاً من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية، الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

• الأستمارات المستخدمة في البحث:

- أستمارات تسجيل البيانات الشخصية لأفراد عينة البحث مرفق (١)
- أستمارات الاختبارات البدنية مرفق (٢)
- ١- أستمارات التقييم المهاري الدفاعي لمهارة الهجوم المضاد بعد الرجوع لتقييم خبراء التحكيم في رياضة المصارعة. مرفق (٣)

ثانياً الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- كرات طبية.
- ٥- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية).
- ٦- شريط قياس.
- ٧- بساط مصارعة.
- ٨- أقماع.
- ٩- حبل وثب.
- ١٠- كرة سويسرية.
- ١١- شواخص مصارعة مختلفة الأوزان.
- ١٢- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع، أطباق بلاستيكية، مقاعد سويدي... الخ)
- ١٣- عقلة حائط، متوازي ارضي.
- ١٤- الدينامو ميطر لقياس القوة العضلية للرجلين.

ثالثاً الأختبارات والمقاييس المستخدمة:

من خلال مراجعة الباحث للمراجع العلمية المتخصصة والاطلاع على بعض الدراسات السابقة قام الباحث بجمع البيانات عن طريق المسح المرجعي، إجراء الاختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

القياسات الجسمية:

- ١- قياس الطول باستخدام جهاز رستاميتير (سم).





٢- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي (كجم).

القياسات البدنية:

١- القوة العضلية:

- القوة المميزة بالسرعة

- تحمل القوة.

- القوة العضلية للذراعين

- القوة العضلية للرجلين

٢- السرعة:

- تحمل السرعة

- السرعة الحركية التفاعلية

- السرعة الخطية.

٣- الرشاقة :

- الرشاقة الخاصة التفاعلية

٤- المرونة

- المرونة

٥- التحمل

- تحمل الأداء

مرفق (٢)

القياسات المهارية:

قام الباحث باستخدام استمارة قياس الأداء المهاري لمهارات الهجوم المضاد لقياس هذه المهارات عن طريق العرض علي السادة خبراء التحكيم في رياضة المصارعة.

١- الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الألتفاف على المنافس والأعتلاء

٢- الدفاع بثني الركبتين والقفز للأمام

٣- الدفاع بفرد الجسم على البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم

٤- الدفاع بالجلوس طويل واللف خلف المهاجم

مرفق (٢) .



الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الأستطلاعية علي افراد عينة البحث وعددهم (١٠) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٧ / ٩ / ٢٠٢٤ الي الفترة ١٤ / ٩ / ٢٠٢٤.

واستهدفت الدراسة

- ١- مدي ملائمة الأختبارات البدنية المستخدمة
 - ٢- عرض أستمارة التقييم المهاري الدفاعي لمهارة الهجوم المضاد علي مجموعة من الخبراء.
 - ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
 - ٤- اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) في متغيرات البحث.
- اولاً: معامل الصدق.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيعي (الأعلى، الأدنى) للاختبارات البدنية والمهارية

(ن = ١٠)

م	المتغير	م	الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
١	البدنية	١	القوة المميزة بالسرعة	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٤٦
				الأعلى	٥	١٥		
		٢	تحمل القوة	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٥٠
				الأعلى	٥	١٥		
		٣	القوة العضلية للذراعين	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٥٠
				الأعلى	٥	١٥		
		٤	القوة العضلية للرجلين	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٥٠
				الأعلى	٥	١٥		
		٥	تحمل السرعة	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٥٠
				الأعلى	٥	١٥		
		٦	السرعة الحركية التفاعلية	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٤٦
				الأعلى	٥	١٥		
		٧	السرعة الخطية	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٤٦
				الأعلى	٥	١٥		
		٨	الرشاقة الخاص التفاعلية	الأدنى	٢	٦	*٠.٠٠٠٠	*٠.٠٠٥٠
				الأعلى	٥	١٥		



الدالة	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	الاختبارات	م	المتغير	م
*.٠٠٤٦	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	المرونة	٩		
		١٥	٥	الأعلى				
*.٠٠٥٠	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	تحمل الأداء	١٠		
		١٥	٥	الأعلى				
*.٠٠٤٦	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الالتفاف على المنافس والاعتلاء	١١		
		١٥	٥	الأعلى				
*.٠٠٣٧	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	الدفاع بثني الركبتين والقفز للأمام	١٢		
		١٥	٥	الأعلى				
*.٠٠٤١	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	الدفاع بفرد الجسم على البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم	١٣		
		١٥	٥	الأعلى				
*.٠٠٤٣	*.٠٠٠٠	٦	٢	الأدنى	الدفاع بالجلوس طويل واللف خلف المهاجم	١٤		
		١٥	٥	الأعلى				

(ن=٢ ن=١+٢=١٠) علماً بأن درجة الحرية ٤ عند مستوي دلالة ٠.٠٠٥ = ٠.٠١٨

يتضح من جدول (٣) أنه: -

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الأدنى، الأعلى) مما يدل على صدق التمايز وأن الاختبارات قيد الدراسة لها القدرة على التميز بين المجموعتين.

النتائج:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من اللاعبين تتطابق عليهم كل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (١٠) لاعبات وذلك يوم ٧ / ٩ / ٢٠٢٤ م، كما تم إعادة التطبيق لنفس الاختبار على نفس العينة يوم ١٤ / ٩ / ٢٠٢٤ م، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الأول والثاني، كما هو موضح بالجدول رقم (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م	
*.٠٩٦٠٩	٠.٢٤	٦.١٥	٠.٢٦	٦.٢٣	القوة المميزة بالسرعة



١٨.٥٥	١.٠٤٥	١٩.٠٣	١.٠٣٥	*.٩٠٩٨	تحمل القوة	
٢٥.٩٠	٢.٢٠١	٢٤.٩٨	٢.٦٩٢	*.٨٨٥	القوة العضلية للذراعين.	
٩٧.٥٠	١.٤١٦	٩٥.٤٥	١.١٦٩	*.٩٥٨	القوة العضلية للرجلين	
٣٠.٣١	٠.٣٠٢	٣٠.٥٧	٠.٣٠٤	*.٩٩٧٨	تحمل السرعة	السرعة
٤.٠١	٢.٦٤	٤.٠٧	٢.٦٧	*.٩٧٥٤	السرعة الحركية التفاعلية	
٥.٤٣	٠.٢٣	٥.٤٠	٠.٢٠	*.٩٨٥٨	السرعة الخطية	
٢.٦٠	٠.٢٤١	٢.٦١	٠.٢٥٠	*.٨٦٤	الرشاقة الخاصة التفاعلية	الرشاقة
١٥.٤١	٣.٦٧	١٥.٣٥	٣.٥٢	*.٩٠٤٧	المرونة	المرونة
٢١.٠٤	١.٢٨١	٢١.١٥	٠.٧٩٤	*.٩٢٣٠	تحمل الأداء	التحمل

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (4) ما يلي: أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٦٤) كأصغر قيمة لصالح الرشاقة الخاصة التفاعلية و (٠.٩٩٧٨) كأكبر قيمة لصالح تحمل السرعة وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث يوم الاثنين الموافق ١٦ / ٩ / 2024 .

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في الفترة من الاثنين الموافق ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٤. حتى الاحد الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠٢٤

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٤.

المعالجات الإحصائية:

سوف يقوم الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث وتلائمه.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط أسبيرمان.
- *الوسيط.
- *معامل الالتواء.
- اختبار t test لمجموعتين .



• ويليكيسون

وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (٠,٠٥) في جميع مراحل البحث .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي وجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

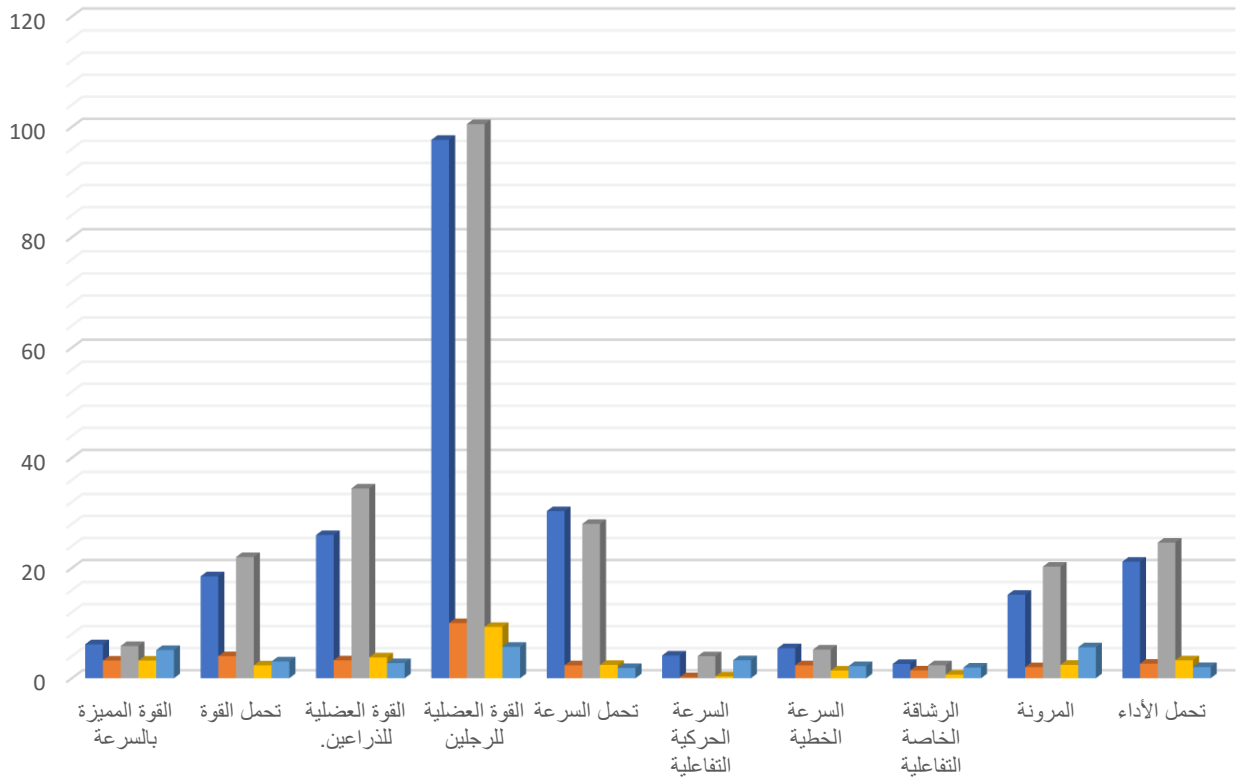
الدالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية	
		ع±	س	ع±	س		
دالة	٥,١٢	٣,٢٠	٥,٨٥	٣,٢٠١	٦,١٦	القوة المميزة بالسرعة	القوة العضلية
دالة	٣,٠٤٦	٢,٣٣	٢٢,٠٠	٤,٠٢٠	١٨,٥٠	تحمل القوة	
دالة	٢,٧٢٨	٣,٧٨٥	٣٤,٤٥	٣,٢٥٨	٢٥,٩٩	القوة العضلية للذراعين .	
دالة	٥,٧٨١	٩,٣٠٢	١٠٠,٥٠	١٠,٠١٥	٩٧,٦٥	القوة العضلية للرجلين	
دالة	١,٧٤٤	٢,٤١٨	٢٨,٠١	٢,٣٤٥	٣٠,٣٢	تحمل السرعة	السرعة
دالة	٣,٢٩٥	٠,٣٢٤	٤,٠٠	٠,١٩٤	٤,١٣	السرعة الحركية التفاعلية	
دالة	٢,٢٠٢	١,٤٠١	٥,٢٠	٢,٣٤٧	٥,٤٥	السرعة الخطية	
دالة	١,٩٥١	٠,٦٥١	٢,٣٥	١,٤٢٣	٢,٦٠	الرشاقة الخاصة التفاعلية	الرشاقة
دالة	٥,٦٢٠	٢,٤٣٢	٢٠,٢٥	٢,٠١٦	١٥,١٥	المرونة	المرونة
دالة	٢,٠٣٤	٣,٢٥٤	٢٤,٦٢	٢,٦٤٧	٢١,١٥	تحمل الأداء	التحمل

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ١٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = 1.728

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي

لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٧٤٤) لصالح تحمل السرعة وهي اقل قيمة ، (٥.٧٨١) اكبر قيمه وهي القوة العضلية للرجلين وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح القياس البعدي.





شكل (١)

يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية

عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في متغير الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

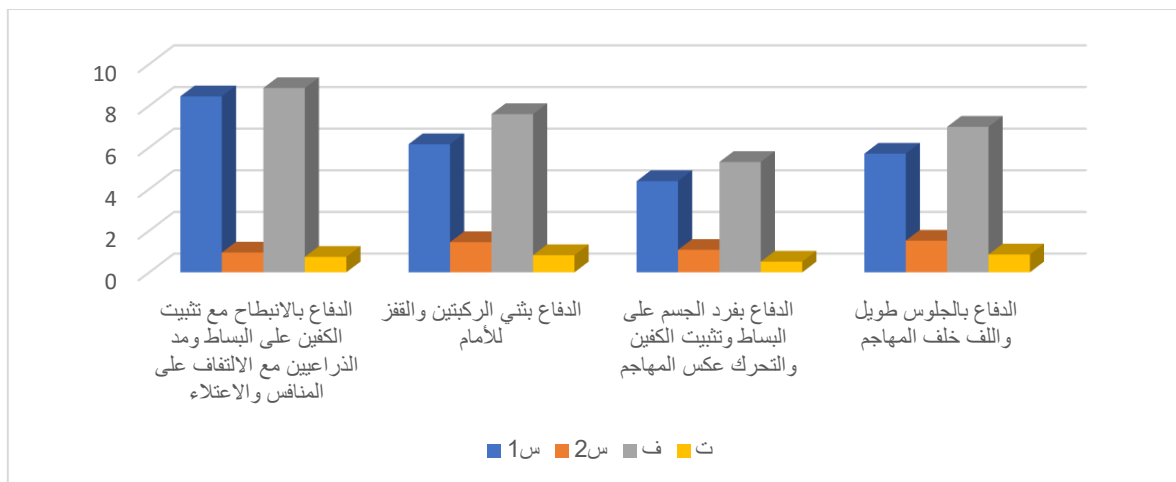
الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س	
دالة	٨.١٦٠	٠.٧٤٢٣	٨.٨٥	٠.٩٥١	٨.٤٥	الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الالتفاف على المنافس والاعتلاء
دالة	٥.٣٤٢	٠.٨٢٣	٧.٦٠	١.٤٥	٦.١٥	الدفاع بثني الركبتين والقفز للأمام



المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
الدفاع بفرد الجسم على البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم	٤.٣٨	١.٠٨	٥.٣٠	٠.٥١٤٢	٣.٤٢٠	دالة
الدفاع بالجلوس طويل واللف خلف المهاجم	٥.٧٠	١.٥٢	٦.٩٩	٠.٨٥٧	٧.٥٠١	دالة

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٩ و مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في الأختبارات المهارية وتراوحت قيمة ت ما بين (٣.٤٢٠) وذلك لصالح الدفاع بفرد الجسم علي البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم، وهي اصغر قيمة (٨.١٦٠) لصالح الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الالتفاف على المنافس والاعتلاء وهي اكبر قيمة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.



شكل (٢)

يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث التجريبية في الأختبارات المهارية

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول: والذي ينص علي وجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

يتضح من جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما





بين (١٠٧٤٤) لصالح تحمل السرعة وهي اقل قيمة ، (٥٠٧٨١) اكبر قيمه وهي القوة العضلية للرجلين وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح القياس البعدي. يرجع الباحث نتائج الفرض الأول في تحسن مستوي القدرات البدنية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المستخدم والذي يهدف الي تحسين مستوي الالعبات بدنياً كما ان استخدام التدريبات التنافسية اثر بشكل إيجابي علي مستوي المصارعات في الجانب البدني لتحسين الجانب المهاري لمهارات الهجوم المضاد، كما ان التدريبات التنافسية والتمرينات البدنية داخل الوحدة التدريبية يؤثر بشكل مباشر علي مستوي القدرات البدنية الخاصة بلاعبات المصارعة.

كما يعزو الباحث هذه الفروق ذات الدلالة الإحصائية إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التنافسية وتطبيقه وخاصة تدريبات الاعداد البدني الخاص وتقنين حمل التدريب واستخدام أجهزة وأدوات وتمرينات بدنية مناسبة وزميل إيجابي وزميل سلبي والأداء التنافسي المحدد للاعبات المصارعة ويتفق هذا مع ما توصل اليه

قصي حاتم " Qusay Hatem " (٢٠١٤) (٤٣) حيث أشار الي ان التدريب بأسلوب المنافسة احد اهم الأساليب التي تعتمد علي صقل المهارات الأساسية والخططية من خلال مواقف اللعب الحقيقية والتي قد تكون في صورة مباريات علي اغلب الأحيان.

وهذا ما توصلت اليه نتائج **جينفر ميگز Jennifer Meggs** (٢٠١٩) (٤١) ان التدريب التنافسي يؤثر علي مستويات القدرات البدنية للاعبين باختلاف تخصصهم لأنه يعتمد علي تطوير مدي الادراك الحركي ويدخل اللاعب في وضع التحفز المستمر وأيضا يتفق هذا مع ما أشار اليه **كاجموفيتش وآخرون Kajmović et al.** (٢٠١٩) (٤٧) في نتائج دراسته الي ان التدريبات التنافسية تعد أحد اهم الوسائل التي تؤثر علي مستوي القدرات البدنية للاعبين وان تطبيقها يعتبر وسيلة ضرورية لتطوير اللاعبين قبل المنافسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلا من احمد حرب أبو زيد (٢٠١٨) (١) عبد الملك شفيق (٢٠١٦) (٩) أمجد ذكريا (٢٠٢٢) (٤) ميشيل هاسمان **Michaela Hassmanna** (٢٠١٠) (٤٥) محمود احمد توفيق (٢٠١٩) (١٨) زاجي ليديس جي، لازار يديس **Zaggelidis G., Lazaridis** (٢٠١١) (٤٦) سارة الاشرم (٢٠٢٠) (١١) ونتائج كل من إيهاب البديوي (٢٠٢٣) (٥) السيد المحمدي قنديل (٢٠٠٧) (٦) محمد محسن محمود (٢٠٢٣) (١٦) محمود احمد توفيق (٢٠١٧) (١٧) ومن خلال العرض السابق يكون قد تحقق الفرض الأول





والذي ينص على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على وجود فروق دالة احصائياً بين

القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في متغير الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

تشير نتائج جدول (6) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في الاختبارات المهارية وتراوح قيمة ت ما بين ما بين (٣.٤٥٢٠) وذلك لصالح الدفاع بفرد الجسم علي البساط وتثبيت الكفين والتحرك عكس المهاجم (وهي اصغر قيمة (٨.١٦٠) لصالح الدفاع بالانبطاح مع تثبيت الكفين على البساط ومد الذراعين مع الالتفاف على المنافس والاعتلاء وهي اكبر قيمة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا التقدم في مستوى مهارات الهجوم المضاد الي البرنامج التدريبي الذي تم تنفيذه وذلك لاحتوائه علي مجموعة من التدريبات والمهارات التنافسية المركبة الملائمة لطبيعة هذا البحث، حيث ساعد علي اثارة واهتمام اللاعبين وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في الأداء، وتقنين تلك التدريبات بأسلوب علمي راعي مبادئ التدريب الرياضي داخل البرنامج التدريبي ووحداته التدريبية . ويعزو الباحث أيضا هذا التطور في مستوى مهارات الهجوم المضاد الي تشابهه التدريبات التنافسية التي اعتمد عليها الباحث والتي تحاكي واقع الاداء المهاري داخل المنافسة التي تستخدم في المباريات ويتفق هذا مع ما أشار اليه نتائج محمود توفيق (٢٠٢٠) (٢٠)، (٢٠١٧) (١٧) إلي ان التنوع في استخدام أساليب التدريبات البدنية والتي تعمل علي العضلات العاملة للأداء المهاري تؤدي الي رفع الكفاءة المهارية للمصارعين.

ويتفق أيضا هذا مع ما أشار اليه ديفيد مايكل David Michel (٢٠١٦) (٣٤) ان التدريبات التنافسية تؤثر على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد.

وهذا ما توصلت اليه نتائج دراسة سارة الاشرم (٢٠٢٠) (١٠) ان استخدام تدريبات متنوعة تتشابه في طبيعتها مع الأداء المهاري تؤدي الي رفع مستويات الأداء المهاري للاعبات المصارعة. كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه حسين عبد الكريم (٢٠١٨) (٧) ان التدريبات التنافسية هي تلك التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيز الأداء المهاري من قوة وسرعه والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي في تلك الحركات التي يتم تنفيذها، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة لتطوير الأداء





المهاري والخططي وأيضا البدني لما تحتويه من تغيرات مفاجئة في الحركات يؤثر إيجابا على تطوير قدرات اللاعبين.

كما يتفق مع ما توصل اليه محمود توفيق (٢٠٢٤) (٢٢) في نتائج دراسته بأن استخدام أساليب التدريب الحديثة يؤثر على الجانب البدني والمهاري للاعبين ويجب استخدام ذلك كلما اتاحت الفرصة.

كما أشار كارلوس لوج Carlos logo (٢٠١٨) (٣٢) ان التدريبات التنافسية تؤثر بقدر وافر علي تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية المختلفة لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وكذلك استمرارية حضور اللاعب الي التدريب.

ويتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشارت اليه نتائج ايمن مسلم سليمان (٢٠١٢) (٢) محمود توفيق (٢٠٢٤) (٢٣) مايكل واخرون (2012) Michael, A., et, al (2012) كارلوس لوج Carlos log (٢٠١٨) (٣٢) (٤٣) سارة الاشرم (٢٠١٩) (١١) ونتائج كلا من اندرسون جارد Aspenes, S., Kjendlie, P.L., Hoff, J. (2010): Andersen, agaard. (٢٦) هيلجارد واخرون Balabinis, C.P., Psarakis, C. H., Moukas, M., (٢٧) و Helgerud, J. (2009) موكسا واخرون Vassiliou, (2003) (٣٠) كارلوس لوج Carlos logo (2018) (٣٢) كوك كريستيان واخرون Cook, Christian J; Crowther, Blair (٢٠١٩) (٣٣) ديفيد مايكل Da vid Michel (٢٠١٦) (٣٤) .

ومن خلال العرض السابق يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في متغير الأداء المهاري للهجوم المضاد في الصراع من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدي للمصارعات الناشئات.

الاستنتاجات والتوصيات.

أولاً: الاستنتاجات.

- وجود فروق دالة احصائياً في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي
- وجود فروق دالة احصائياً في المتغيرات المهارية (لمهارات الهجوم المضاد في الصراع من اسفل للمصارعات الناشئات) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية له تأثير إيجابي دال احصائياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعات الناشئات. وأيضا له تأثير إيجابي في تطوير القدرات المهارية.





- استخدام التدريبات التنافسية يؤهل اللاعب لدخول أجواء المنافسة بشكل أسرع ويؤثر ذلك علي نتائج المباريات.
- استخدام الأدوات والأساليب التدريبية الحديثة في تدريبات اللياقة البدنية للعضلات العاملة في المصارعة من وضع الصراع أرضاً يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً

التوصيات:

- في حدود عينة البحث وما توصل اليه الباحث من نتائج يوصي الباحث بما يلي :
- استخدام التدريبات التنافسية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الدفاعية والهجومية ومهارات الهجوم المضاد للمصارعين والمصارعات.
- الاهتمام بتنفيذ جزء من التدريبات التنافسية اثناء البرنامج التدريبي يعطي للتدريب صبغة تنافسية عالية تؤثر فيما بعد علي نتائج المباريات .
- الاهتمام بصقل المدربين للتعرف علي أسلوب التدريبات التنافسية وأهميته في تطوير مستوى اللاعبين.
- اجراء دراسات مشابهه علي لاعبي المصارعة الروماني والحررة ومعرفة تأثير ذلك علي المستوى المهاري والخططي لهم.

المراجع.

1. احمد حرب أبو زايد ٢٠١٨
 2. أيمن مسلم سليمان (٢٠١٢)
 3. أمجد زكريا احمد عبد العال "٢٠٢٢"
 4. امجد زكريا احمد عبد العال ٢٠٢٠
- اثر استخدام التدريب المركب علي تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد الأول العدد الأول
- تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء مهارة السنتير الامامي لناشئي المصارعة ، مجلة بحوث التربية الرياضية -جامعة الزقازيق
- تأثير التدريبات التنافسية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة واداءات الهجوم المضاد في الجودو مجلة بحوث التربية الرياضية جامعة الزقازيق
- تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للاعبي الجودو، بحث منشور جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين.





تأثير تدريبات البلانك على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبات المصارعة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة الهجومية علي فاعلية الأداء المهارى لحركات السقوط علي الرجل لناشئي المصارعة الحرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد رسالة دكتوراة، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية

ابعاد التفوق الرياضي لدي لاعبي كرة اليد بمحافظة سوهاج، بحث منشور مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية.

تأثير التدريبات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية في كرة السلة ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق

تأثير استخدام التدريب المتزامن علي مستوي القوة العضلية والتحمل وبعض مكونات البناء الجسمي للاعبات المصارعة النسائية ، بحث منشور مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

تدريب المجموعات العنقودية وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مها ا رت النقص خلفا من الرفع لأعلي للاعبات المصارعة النسائية، بحث منشور مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

فاعلية برنامج تمرينات وظيفية خارج الوسط المائي لتأهيل مصابي ألام أسفل الظهر للناشئين الرياضيين، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

التدريبات التنافسية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الأول المصارعة للمبتدئين، منشاءه المعارف الإسكندرية

: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة الأداء الفني للحركات في المصارعة الرومانية، ماهية للتوزيع والنشر وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية

5. إيهاب محمد فوزي
البيديوي (٢٠٢٣م)

6. السيد المحمدي قنديل
(٢٠٠٧م)

7. حسين عبد الكريم (٢٠١٨)

8. عبد الله محمد أنور عبد الغني
(٢٠١٨م)

9. عبد الملك مصطفى شفيق
(٢٠١٦):

10. سارة محمد نبوي الاشرم
(٢٠٢٠)

11. سارة محمد نبوي الاشرم
(٢٠١٩)

12. شريف السيد (٢٠١٩):

13. مروة كامل حسن " ٢٠٢٣

14. محمد بريقع وإيهاب البيديوي
(٢٠٠٢)

15. محمد رضا حافظ الروبي
(٢٠٠٥م)





16. محمد محسن محمود (٢٠٢٣): دراسة تحليلية لبعض مهارات الهجوم المضاد المستخدمة لدى لاعبات المصارعة النسائية في بطولة العالم بأسلو عاصمة مملكة النرويج ٢٠٢١م بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية.
17. محمود احمد توفيق (٢٠١٧) اثر تدريبات الهايوكسيك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدي لاعبات الناشئات في المصارعة النسائية، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
18. محمود احمد توفيق (٢٠١٩) تأثير استخدام تدريبات البيلاتس لعضلات المركز على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري للرمية الخلفية بالتقوس للمصارعين البراعم، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
19. محمود احمد توفيق (٢٠١٨) اثر تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط علي الرجلين للاعب المصارعة الحرة للهواة. بحث منشور. مجلة بحوث التربية الشاملة جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات.
20. محمود احمد توفيق (٢٠٢٠) أثر استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (hiit) علي تحسين مستوى اللياقة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.
21. محمود احمد توفيق (٢٠٢٣) "دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الأكثر استخداما وفاعلية لمباريات المصارعة النسائية للوزن الثقيل ببطولة العالم بلغراد ٢٠٢٢عاصمة صربيا. بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية.
22. محمود احمد توفيق (٢٠٢٤) تأثير استخدام تدريبات الكالستانيكس "Calisthenics" وتدريب الكور "core" علي تحسين الأداء المهاري للدفاعي للبرمة الروسي " بحث منشور مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية
23. محمود احمد توفيق ٢٠٢٤ برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداما وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري "بحث منشور مجلة بني سويف لعلوم التربية الرياضية ٢٠٢٤
24. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط ٢ دار الفكر العربي، القاهرة
25. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١١م) : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح، القاهرة دار الكتاب الحديث





ثانيا المراجع الأجنبية :

26.	Aagaard, P. & Andersen, J. L. (2010):	Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes. Scandinavian journal of medicine & science in sports,20(s2),39-
27.	Aspenes, S., Kjendlie, P.L., Hoff, J. & Helgerud, J. (2009):	Combined strength and endurance training in competitive swimmers. Journal of Sports Science and Medicine, 8: 357-365
28.	American sport education program (2007)	coaching youth wrestling human kinetics
29.	Barzan Othman Qader 2017	The effectiveness of a program of competitive games and educational matches on the performance level of some offensive and defensive skills in handball in Iraq, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria University
30.	Balabinis,C.P.,Psarakis, C. H., Moukas, M., Vassiliou, (2003):	Early phase changes by concurrent endurance and strength training. Journal of Strength and Conditioning Research, 17(2), 393-40
31.	Bassetr, D., & Howley, E.,(2002):	Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sport and exercise, Vol. 29, No. 5, pp. 591-603
32.	Carlos logo ٢٠١٨	The effect of intense (compressive) training on some physical and technical aspects of soccer sprouts ,Journal of Human Kinetics, Vol., 30.
33.	Cook, Christian J; Crewther, Blair T ٢٠١٩	The impact of a competitive learning environment on hormonal and emotional stress responses and skill acquisition and expression in a medical student domain, 10.1016/j.physbeh.2018.11.027
34.	Da vid Michel (2016	The effectiveness of competitive situations at the level of the skill and planning performance of basketball players , Journal of sport and exercise psychology, 38,p., 105-110.
35.	David Chiu 2005	Wrestling: Rules, Tips, Strategy, and Safety, The Rosen Publishing Group, USA,2005
36.	Dyana L. Bullinger2014	Effect of Competition on Performance and Physiological Responses in Female Athletes, Medicine and Science in Sports and Exercise
37.	Vet Meil & Heland, (٢٠٠٧)	The Right stuff – Coaching and sport Science, Journal, Chicago, USA.
38.	Watson, S. :2009	Physical Fitness and Athletic Performance, Longman Co., London .
39.	Fleck S,&Kramer 2003	Designing resistance training program,3rd ed.,Human kinetics Champaigne York,U.S.K
40.	Thomas W Buford et all 2006	The effect of a competitive wrestling season on body weight, hydration, and muscular performance in collegiate wrestlers, The National Center for Biotechnology Information advances





		science and health by providing access to biomedical and genomic information
41.	Jennifer Meggs ٢٠١٩	Competitive Performance Effects of Psychological Skill Training for Youth Swimmers
42.	Parimalam & Pushparajan (2013)	: Effect of specific basketball training program on physical fitness and skill performance variables of inter collegiate women basketball players , International Journal of Advanced Life Sciences, (IJALS) , Vol. (6), Issue, (1), Feb
43.	Qusay Hatem, k. : (2014)	The effect of exercises of Tactical: approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr), Vol., 1. Issue 4., p., 29-3
44.	Michael, A., et, al (2012)	NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, Method, USA.
45.	Michaela Hassmann, Michael Buchegger, Klaus-Peter Stollberg, ٢٠١٠	Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw, The Engineering of Sport 8 Engineering Emotion, Volume 2, Issue 2, Pages 3329–3334, University of Applied Sciences Technique Wien, Department of Sports Engineering Biomechanics, Vienna, Austria , ,June 2010.
46.	Zaggelidis G., Lazaridis S ٢٠١١	Evaluation of Vertical Ground Reaction Forces During a Hip Technique in Novice and Advanced Greek Judo Athletes, Department of Physical Education and Sport Science ,Aristotle University of Thessaloniki, Giannakopoulos 16, 56123 Thessaloniki, Greece,
47.	Kajmović et al., 2019	Differences in Performance Indicators Between Winners and Defeated Female Cadet Wrestlers [#533594]-706182

الشبكة العنكبوتية :

48. [\(PDF\) INTERNATIONAL CONFERENCE PROCEEDINGS ON MULTIDISCIPLINARY RESEARCH ON INTEGRATING KNOWLEDGE FOR SUSTAINABLE FUTURE IN GLOBAL OUTLOOK Organised By Edition: First United World Wrestling | Official Website](#)

