

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- مجالات البحث
- أدوات جمع البيانات
- القياسات والاختبارات المستخدمة قيد الدراسة
- قياس فعالية الأداء المهارى
- الحركات المختارة قيد البحث
- طريقة أداء اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين
- التصوير التليفزيونى وتقييم فعالية الأداء المهارى

خطوات إجراء التجربة

- المرحلة التمهيديّة
- اختيار المساعدين
- الدراسات الاستطلاعية
- تكافؤ مجموعتي البحث والقياس القبلى
- المرحلة الأساسية
- خطوات بناء البرنامج التدريبى
- طريقة التدريب المستخدمة
- المرحلة النهائية
- المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث :-

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى (تجريبية) والثانية (ضابطة) بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي ، بحيث يطبق على المجموعة (التجريبية) برنامج تدريبات البليومتري ، أما المجموعة الأخرى (الضابطة) فتقوم بتنفيذ البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة التجريبية ولكن بدون وجود تدريبات البليومتري في الوحدة التدريبية.

ثانياً : عينة البحث :

بلغ المجتمع الأصلي للدراسة (٣٦) مصارع تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي كلية التربية الرياضية - طنطا ومركز شباب بيلا الرياضي ، وبلغ العمر الزمني لتلك العينة من (١٦ - ١٧) وأجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبي كلية التربية الرياضية - طنطا وبلغ عددهم (١٦) مصارع أما الدراسة الأساسية فتم تطبيقها على مصارع مركز شباب بيلا وبلغ عددهم (٢٠) لاعب هذا وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٠) لاعبين ، والجدول التالي يوضح المجتمع الكلي لعينة البحث :-

جدول (٥)

تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	البيان	عدد المصارعين	النسبة المئوية
١	مصارعى الدراسة الاستطلاعية	١٦	% ٤٤
٢	مصارعى الدراسة الأساسية	٢٠	% ٤٦
٣	إجمالى المجتمع	٣٦	% ١٠٠

أسباب اختيار الباحث لعينة الدراسة الأساسية :

- ١) يقوم الباحث بتدريب أفراد العينة بمركز شباب بيلا الرياضى .
- ٢) يستطيع أفراد العينة من أداء الحركات المقررة قيد البحث بمستوى من الكفاءة وبقدرة على التحمل مما يساعد فى عملية قياس مستوى فعالية الأداء المهارى بدقة كافية .
- ٣) بعض أفراد عينة البحث من لاعبي المنتخب القومى للمصارعة.

ثالثاً : مجالات البحث :-

١- المجال البشرى :

أجرى البحث على (٢٠) لاعب من مصارعى مركز شباب بيلا .

٢- المجال المكانى :

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية - طنطا .
وتم تطبيق التجربة الأساسية بمركز شباب بيلا الرياضى .

٣- المجال الزمانى :

طبق البرنامج خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ م.

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

نتيجة لما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات ، واختبارات بدنية ومهارية لجمع البيانات وهى كالتالى :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ١- جهاز ديناموميتر
- ٢- جهاز رستاميتتر
- ٣- جهاز مانوميتر
- ٤- أشرطة القياس
- ٥- ثمانية صناديق للوثب العميق
- ٦- مقياس للطول
- ٧- ميزان طبي معايير
- ٨- بساط مصارعة قانونى
- ٩- لوحة التحكم عن بعد لتنظيم سرعات العرض وتثبيت الصور (Control System) .
- ١٠- ساعة إيقاف (Stop Watch)
- ١١- جهاز عرض تليفزيونى ملون .
- ١٢- أقماع بارتفاع (٥٠ : ٧٠ سم)
- ١٣- كاميرا تصوير تليفزيونى ملونة
- ١٤- معدل للتيار الكهربى للكاميرا (Adapter)
- ١٥- شرائط تسجيل تليفزيونى
- ١٦- مسجل مرئى متعدد السرعات (Video cassette)
- ١٧- كرات طبية أوزان ٣ - ٥ كجم
- ١٨- شواخص مصارعة
- ١٩- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين
- ٢٠- استمارة تسجيل القياسات والاختبارات البدنية للمصارعين

ثانياً : القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة وتم إجراء القياسات على المتغيرات التالية : ١- السن ٢- الطول ٣- الوزن ٤- عدد سنوات الممارسة
الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

من خلال المسح الشامل والدراسة لأغلب الدراسات المتعلقة بالمصارعة أمكن للباحث أن يستخلص بعض من الاختبارات البدنية الهامة للمصارع وهي :

جدول (٦)

الاختبارات والقياسات البدنية المحددة في البحث

م	الصفات البدنية	الاختبارات	أدوات القياس	وحدة القياس	المرجع
الأول	الرشاقة	عدد مرات أداء مهارة الكوبرى في زمن ١٠ ثواني.	ساعة إيقاف	عدد مرات الأداء	(٥٥ : ٩)
الثاني	القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات في أقل زمن ممكن	ساعة إيقاف	عدد مرات الأداء	(٦٥ : ١٠) (١١٥ : ٤٧)
الثالث	قوة للقبضة	اختبار قوة القبضة اليمينى + اختبار قوة القبضة اليسرى	جهاز المانوميتر	الكيلو جرام	(١٣٣ : ٤٢)
الرابع	القوة العضلية للرجلين	استخدام جهاز الديناموميتر	جهاز الديناموميتر	الكيلو جرام	(٥٥ : ٩) (١٣٣ : ٤٢)
الخامس	القوة العضلية للظهر	استخدام جهاز الديناموميتر	جهاز الديناموميتر	الكيلو جرام	(٥٥ : ٩) (٣٨ : ٣٦)
السادس	مرونة	قياس المسافة الأفقية لمهارة الكوبرى + قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى	بساط مصارعة مسطرة إرشادية	السننيمتر	(٥١ : ٣٦) (٥٥ : ٩)
السابع	مرونة الجذع	ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	جهاز ديبلون ويلز	السننيمتر	(٣٤٦ - ٣٤٤ : ٤٥)
الثامن	قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	شريط قياس	السننيمتر	(٩٥-٩٣ : ٤٥)
التاسع	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليدين	كرة طبية ٣ كجم + شريط قياس	السننيمتر	(١٠٧-١٠٦ : ٤٥)
العاشر	تحمل القوة	أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٦٠ ث.	ساعة إيقاف + بساط مصارعة + شواخص	عدد مرات الأداء	(٦٥ : ١٠)
الحادى عشر	التوازن	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليمنى + اليسرى	مقاعد سويدية + ساعة إيقاف	الثانية	(٣٧٥-٣٧٤ : ٤٥)

أسباب اختيار الباحث لتلك الاختبارات البدنية والمهارية :-

- ١- استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية
 - ٢- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات
 - ٣- تشابه معظم الاختبارات البدنية مع الأداء الفني لرياضة المصارعة
 - ٤- قصر زمن أداء معظم الاختبارات
 - ٥- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ
 - ٦- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق
- هذه الاختبارات تقيس الصفات البدنية التي تم تحديدها من خلال المسح الشامل والتي يتوقع الباحث حدوث تطور فيها نتيجة البرنامج التدريبي موضوع البحث.

قياس فعالية الأداء المهارى :- مرفق رقم (٢)

قام الباحث وبعد الاتفاق مع السادة المشرفين بإجراء التعديلات على الاستمارة وذلك لاختلاف الهدف والعينة في تلك الدراسات عن الدراسة الحالية وكانت التعديلات هي :

- ١- تغيير زمن أداء الاختبار ليصبح ٩٠ ثانية ، وذلك بعد أن قام الباحث بقياس فعالية الأداء المهارى بأزمنة مختلفة (٦٠ ث ، ٩٠ ث ، ١٢٠ ث) وأثبتت التجربة أن أفضل زمن للاستمارة هو ٩٠ ثانية حيث يستطيع اللاعبون الاستمرار فى الأداء دون الوصول لمرحلة الإنهاك والتعب .
- ٢- كذلك تم تغيير عدد مرات أداء المحاولات الصحيحة .

ثم قام الباحث بعرض الاستمارة على الخبراء المختصين فى مجال المصارعة ووافقوا على الاستمارة وكذلك توزيع الدرجات الخاصة بالحركات على أن يتم إخضاع الاستمارات للمعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) .

الحركات المختارة قيد البحث :- مرفق رقم (١)

- ١- سحب الذراع وتطويق الرجل القريبة للاعب ثم التقوس بالجذع والرمى للخلف (السرما) .
- ٢- تطويق الذراع والدخول بالرأس تحت الإبط ثم تطويق الرجل القريبة والدفع لأعلى ثم الرمي (شيلة رجل المطافى) .
- ٣- تطويق الرأس والذراع ثم مسك الرجل القريبة من الذراع ثم الرمي (تطويق الرقبة مع الغطس وتطويق الرجل) .
- ٤- (السقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية ثم الرمي) .

أسباب اختيار الباحث لتلك الحركات المهارية :-

- ١- تلك الحركات سهلة التنفيذ واستطاع المصارع من خلالها تجميع عدد كبير من النقاط تمكنه من الفوز .
- ٢- إتقان تلك الحركات يعزز من المواقف والقدرات التنافسية للمصارع وتكسيبه العديد من السمات النفسية والتي تميزه عن خصومه الآخرين .
- ٣- يكثر استخدام تلك الحركات في المباراة مع سهولة تنفيذها عندما يتمكن المهاجم من السيطرة الجيدة على خصمه .

* طريقة أداء اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين :-

- ١- من وقفة الاستعداد يقف اللاعب أمام الشاخص (فى منتصف البساط) يقوم اللاعب بسحب الذراع اليمنى وتطويق الرجل اليمنى القريبة للاعب ثم يقوم بالدفع بالرجل المسمكة لرجل الشاخص والرمى للخلف والحبس ثم السيطرة على الشاخص والاعتلاء (السرما) .
- ٢- من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب بتطويق ذراع الشاخص والدخول بالرأس تحت إبط الشاخص ثم تطويق رجل الشاخص القريبة والدفع لأعلى من وضع الارتكاز ثم الرمى والحبس والسيطرة على الشاخص والاعتلاء (شيلة رجل المطافى) .
- ٣- من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب بتطويق رأس وذراع الشاخص وسحب رقبته ثم الغطس تحت الإبط ثم مسك الرجل والرفع لأعلى ثم الرمى والحبس والسيطرة على رجل المنافس والاعتلاء (تطويق الرقبة مع الغطس وتطويق الرجل) .
- ٤- من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب بالسقوط على ساقى الشاخص والارتكاز بالرجل اليمنى وتطويق ساقى الشاخص ثم السحب والالتحام لساقى الشاخص بكتف اللاعب وتطويق الرجل العكسية للشاخص ثم الرمى للأمام على أحد الجانبين والاحتفاظ بالقدم الممسوكة للشاخص مفرودة ثم الدفع والرمى والحبس والسيطرة والاعتلاء على الشاخص (السقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية) .

- ينهض اللاعب بسرعة مستعدا ليكرر الحركات الأخرى باستمرار لمدة (٩٠ ثانية) .

* تعليمات الاختبار :-

- ١- عدم إضافة أى حركات بخلاف الحركات المنفذة أثناء الأداء .
- ٢- عدم خروج اللاعب خارج منطقة السلبية .
- ٣- عدم الوقوف للاستراحة أثناء الأداء .
- ٤- من الممكن أن يكرر اللاعب أى حركة من حركات التقييم أكثر من مرة .

* احتساب الدرجات :-

أ- تحتسب حركة (السرما) بخمس نقاط إذا توافرت فيها الشروط التالية :-

١- سحب الذراع اليمنى وتطويق الرجل اليمنى للشاخص . (درجة واحدة)

٢- الدفع بالرجل الممسكة لرجل الشاخص والرمى للخلف . (ثلاث درجات)

٣- الحبس والسيطرة ثم الاعتلاء على الشاخص (السرما) . (درجة واحدة)

ب- تحتسب حركة (شيلة رجل المطافى) بخمسة نقاط إذا توافرت فيها الشروط التالية :-

١- تطويق ذراع الشاخص والدخول برأس اللاعب تحت إبط الشاخص . (درجة واحدة)

٢- تطويق رجل الشاخص القريبة والدفع لأعلى من وضع الارتكاز والرمى .

(ثلاث درجات)

٣- الحبس والسيطرة على الشاخص ثم الاعتلاء (شيلة رجل المطافى) . (درجة واحدة)

ج- تحتسب (حركة تطويق الرقبة مع الغطس وتطويق الرجل) بخمس نقاط إذا توافرت فيها

الشروط التالية :-

١- تطويق الرأس والذراع وسحب الرقبة ثم الغطس تحت الإبط . (درجة واحدة)

٢- مسك الرجل والرفع لأعلى ثم الرمي . (ثلاث درجات)

٣- الحبس والسيطرة على الشاخص ثم الاعتلاء . (تطويق الرقبة مع الغطس

وتطويق الرجل) (درجة واحدة)

د- تحتسب (حركة السقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية) بخمس نقاط إذا توافرت

فيها الشروط التالية :-

١- سقوط اللاعب على ساقى الشاخص والارتكاز بالرجل اليمنى . (درجة واحدة)

٢- يقوم اللاعب بتطويق ساقى الشاخص ثم السحب والالتحام بساقى الشاخص بالكتف

وتطويق الرجل العكسية للشاخص والرمى . (ثلاث درجات)

٣- الحبس والسيطرة والاعتلاء مع مراعاة أن تكون الساق الممسوكة للشاخص مفرودة

(السقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية) (درجة واحدة)

- يتم خصم الدرجات المخصصة للشرط إذ لم يتحقق فيها أداء الحركة .

التصوير التليفزيونى لتقييم فعالية الأداء المهارى :

يشير صلاح عسران (١٩٩٢م) إلى أن طريقة التصوير التليفزيونى من الطرق الفعالة والجديّة لتقييم فعالية الأداء المهارى ، وأن الفيديو (التصوير التليفزيونى أو المسجل المرئى) من أفضل الطرق المستحدثة لتقييم الأداء الفنى للمصارعين . (٢١ : ٤٥)

كما يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) أن هذا التحليل يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل فرصة لتكرار الملاحظة فى أى وقت دون معاناة اللاعب من التكرار . (٢٣ : ٤٣)

لذا فقد استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيونى عند تقييم الأداء المهارى للمصارعين وذلك كما أشار كل من محمد الروبى (١٩٩١م)، صبرى قطب (١٩٩٧م)، إيهاب صبرى (١٩٩٥م).

(٤٧ : ١١٠) (٢٠ : ٧٠ ، ٧١) (٧١ : ٩)

وتضمن التصوير التليفزيونى عند تقييم فعالية الأداء المهارى ثلاث مجموعات

أساسية وهى :

أولاً :- مجموعة التصوير التليفزيونى ، وتشتمل على :

١- كاميرا تصوير تليفزيونى ملونة

٢- معدل للتيار الكهربى للكاميرا (Adapter)

٣- شرائط تسجيل تليفزيونى

ثانياً : مجموعة عرض شرائط التصوير التليفزيونى المسجلة ، وتشتمل على :

١- مسجل مرئى متعدد السرعات (Vedio cassette)

٢- لوحة التحكم عن بعد لتنظيم سرعات العرض وتثبيت الصور (Control System)

٣- جهاز عرض تليفزيونى ملون

ثالثاً : تعيين الإحداثى الزمنى :-

ويتم ذلك من خلال تركيب ساعة إيقاف (Stop Watch) لأقرب (٠,٠١) ثانية على

شرائط الفيديو .

طريقة التقييم :

تم عرض الشرائط الخاصة بالتصوير بعد ذلك على ثلاثة من الخبراء فى مجال

المصارعة وقد اشترط فى مواصفات هؤلاء الخبراء ما يلى :

١- أن يكونوا من العاملين في مجال تدريب المصارعة أو من الحاصلين على درجة الدكتوراه في مجال المصارعة .

٢- أن يكونوا من الأبطال المعروفين والمشهود لهم بالكفاءة .

وأسماء هؤلاء الخبراء كما هو موضح في جدول رقم (٧) وتم تحليل فعالية الأداء المهارى للمصارعين وتسجيل النقاط الخاصة بكل مهارة في الاستمارة المعدة لهذا الغرض ، مرفق رقم (٢) من خلال تشغيل الفيديو بأساليب العرض الثلاث (العادى ، البطئ ، الثابت) .

جدول (٧)

أسماء لجنة تقييم فعالية الأداء المهارى لأفراد عينة البحث

م	اسم الحكم	الدرجة
١	الدكتور / أحمد عبد الحميد عمارة	درجة أولى
٢	الدكتور / ربيع السيد سراج	درجة أولى
٣	الأستاذ / عبد العزيز جاد الله	درجة أولى

خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار عينة المصارعين ، قام الباحث بعمل بعض الإجراءات والخطوات الهامة للدراسة والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وتمثلت تلك الإجراءات فى المراحل التالية :

(أ) المرحلة التمهيديّة : وقد اشتملت على :

١- اختيار المساعدين .

٢- الدراسات الاستطلاعية .

٣- تكافؤ مجموعتى البحث والقياس القبلى .

اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد (٤) من المساعدين وهم من زملاء الباحث المدربين بصالة المصارعة وسبب اختيار هؤلاء الأفراد خبرتهم فى مجال التدريب بجانب اهتماماتهم بتطبيق الجانب العلمى فى مجال رياضة المصارعة ، ولقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف البحث للمساعدين ومدى فائدة النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح الطرق الصحيحة لإجراء القياسات وطريقة التسجيل .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٢/٤/٢٠٠٣م إلى ٨/٥/٢٠٠٣م على عينة من المصارعين بلغ قوامهم (١٦) مصارعاً وهم عينة مماثلة لعينة البحث ولكن من خارج هذه العينة .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث وبلغ قوامهم (١٦) مصارعاً فى الفترة من ٢٢/٤/٢٠٠٣م إلى ٢٩/٤/٢٠٠٣م واستهدفت هذه الدراسة :

- ١- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات والاختبارات .
- ٢- تحديد الزمن الذى يستغرقه كل اختبار .
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراءات البحث .
- ٤- تحديد الزمن المناسب لاختبار فعالية الأداء المهارى .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٣٠/٤/٢٠٠٣م إلى ٥/٥/٢٠٠٣م واستهدفت تحديد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات ، معامل الالتواء) للقياسات المهارية والاختبارات البدنية قيد البحث .

أولاً : معامل الالتواء *Twist* :-

أجرى الباحث معامل الالتواء للاختبارات للتأكد من تجانس العينة في تلك الاختبارات كما هو موضح بالجدول أرقام (٨ ، ٩) .

جدول (٨)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء
لاختبار فعالية الأداء المهاري قيد البحث

(ن = ٢٠)

م	المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	سحب الذراع اليمنى وتطويق الرجل اليمنى القريبة للاعب ثم التقوس بالجذع والرمى للخلف (سرما) .	عدد المحاولات	مرة	١٥,٥	١٥,٥	٠,٩٥	٠,٧٢ -	١,٤
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٩	٣٢,٩	٠,٤٠	١,٧	٠,٢٣
٢	تطويق الذراع والدخول بالرأس تحت الإبط وتطويق الرجل القريبة والدفع لأعلى ثم الرمي (شيلة رجل المطافى) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٢	٨,٥	٠,٨٩	١,٧ -	١,١ -
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٦	٣٢,٩	٠,٨٩	٥,٣	٠,٨٤
٣	تطويق الرأس والذراع ثم مسك الرجل القريبة من الذراع ثم الرمي (تطويق الرقبة مع الغطس وتطويق الرجل) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٥	٩	٠,٦	٠,٢ -	٢,٥ -
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٩	٣٢,٩	٠,١٤	٤,٤	٠,٢١
٤	السقوط على السرجين وتطويق الرجل العكسية ثم الرمي .	عدد المحاولات	مرة	٨,٥	٨,٥	٠,٥١	٢,٢ -	صفر
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٩	٣٢,٩	٠,١٢	٠,١٥ -	صفر

يتضح من الجدول رقم (٨) أن درجات معامل الالتواء في الاختبارات المستخدمة قد تراوحت بين (٢,٥ -) كأصغر درجة و (١,٤) كأكبر درجة . أي أن الدرجات تتراوح بين (± ٣) . مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات الاعتدالية ، مما يدل على تجانسهم في تلك المتغيرات .

جدول (٩)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفاح ومعامل الالتواء
للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	معامل الالتواء
١	عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن ١٠ ثوانى .	مرة	٦,٢	٦	٠,٦٩	٠,٧	٠,٨٧
٢	أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى أقل زمن ممكن .	مرة	٣,٥	٣,٥	٠,٥١	صفر	صفر
٣	اختبار قوة القبضة اليمنى	كجم	١١٤,١	١١٤	١,٢	١,٠٥-	٠,٥٨
٤	اختبار قوة القبضة اليسرى	كجم	٩٩,٢	٩٩	١,٣	٠,٩	٠,٤٥
٥	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	١٤٠,٣	١٤٠	١,٢	٠,٢-	٠,٧٥
٦	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	١٠١,٩	١٠٢	١,٣	٠,٥-	٠,٢٣ -
٧	قياس المسافة الأفقية لمهارة الكوبرى	سم	٤٠,٤	٤٠,٣	١,١٧	١,٣-	٠,٢٦
٨	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى	سم	٤٠,٥	٤٠,٨	١,٣	٠,٧-	٠,٦٩ -
٩	ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	٣٣,٥	٣٣,٥	١,٥	٠,٩-	٠,٢
١٠	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٢	٢,٢	٠,٢٣	١,٣-	١,٣
١١	دفع كرة طبية ٣ كجم إلى أبعد مسافة باليدين	سم	٤,٩	٤,٩	٠,٤٤	١,٣-	٠,٤٨
١٢	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليمنى	ث	٢٩,٩	٢٩,٥	١,٩	١,١٦-	٠,٦
١٣	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليسرى	ث	١٥,٥	١٥,٥	٠,٩٥	٠,٩٢-	صفر
١٤	أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٦٠ ثانية	مرة	١٣,٤	١٣,٨	٠,٧٦	٠,٩٠-	١,٦

يتضح من الجدول رقم (٩) أن درجات معامل الالتواء فى المتغيرات المستخدمة قد تراوحت بين (٠,٦٩ -) كأصغر درجة و (١,٦) كأكبر درجة . أى أن الدرجات تتراوح بين (± ٣) . مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات الاعتدالية ، مما يدل على تجانسهم فى تلك المتغيرات .

صدق الاختبارات *Validity* :-

حيث أن جميع الاختبارات البدنية تم الحصول عليها واستخراجها من مراجع وكتب علمية وأثبت أن لهذه الاختبارات صدق عالي في القياس، ويتفق عبد الرحمن عيسوى (١٩٩٩م) ، خيرى الدين عويس (١٩٩٩م) ، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠م) على أن الاختبار الصادق هو الذى يقيس الغرض الذى وضع من أجله وهذه الصفة من أهم الصفات التى يتميز بها الاختبار .
(٤٥ : ٢٨) (٥٣ : ١٧) (٥٢ : ٤٣)

وتم ذلك عن طريق مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع وبلغت ثمانية مصارعين والأخرى ذات مستوى منخفض بلغت ثمانية مصارعين ، وقد تم تطبيق اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح فى الجداول أرقام (١٠ ، ١١)
جدول (١٠)

معامل الصدق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
فى اختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث

(ن = ١٦)

م	المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		مجموعة غير المميزة		م ف	قيمة (ت)
				ع ±	س	ع ±	س		
١	سحب الذراع اليمنى وتطويق الرجل اليمنى القريبة للاعب ثم التقوس بالجذع والرمى للخلف (السرما) .	عدد المحاولات	مرة	٩,١٣	٠,٦	٦,٢٥	١,٣	٢,٨٨	٦,٦٨ *
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,١٤	٢٩	٠,٦٣	٣,٢٢	١٤ *
٢	تطويق الذراع والدخول بالرأس تحت الإبط وتطويق الرجل القريبة والدفع لأعلى ثم الرمي (شيلة رجل المطافى) .	عدد المحاولات	مرة	٩,٢٥	٠,٤٦	٦,٥	١,٦	٢,٧٥	٦,٦٨ *
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,١٦	٣٠	٠,٣١	٢,٨	٢٢,٦ *
٣	تطويق الرأس والذراع ثم مسك الرجل القريبة من الذراع ثم الرمي (تطويق الرقبة مع الغطس وتطويق الرجل) .	عدد المحاولات	مرة	٩,٤	٠,٥٢	٧,١	٠,٨٣	٢,٢٥	٦,٥ *
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,٢٠	٣٠	٠,١٥	٢,١٠	٤٠,٩٠ *
٤	المسقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية ثم الرمي .	عدد المحاولات	مرة	٩,٥	٠,٥٣	٦,٨	١,٢	٢,٧٥	٦ *
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,١٧	٢٩,٧	٠,٤٣	٣,٤٤	٢١,١٥ *

* مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) تراوحت بين (٤٠,٩٠) كأكبر قيمة و (٦) كأصغر قيمة ، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٤) مما يوضح أن الاختبار يميز بين مستوى الأفراد ويوضحها .

جدول (١١)

معامل الصدق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م ف	قيمة(ت)
			ع ±	س	ع ±	س		
١	عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن ١٠ ثوانى .	مرة	٠,٤٦	٦,٧٥	٠,٥٢	٤,٣٨	٢,٣٨	* ٩,٧
٢	أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى أقل زمن ممكن .	مرة	٠,٥٢	٣,٦	٠,٧٦	٦,٥٠	٢,٩	* ٨,٩
٣	اختبار قوة القبضة اليمنى	كجم	٠,٩٢	١١٤	١,١٨	١١٠,٤	٤,١٩	* ٧,٩
٤	اختبار قوة القبضة اليسرى	كجم	٠,٧٣	٩٩,٩	٠,٨٢	٩٧,٩	٢	* ٥,٢
٥	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	٠,٩٠	٤٢	٠,٨٠	١٣٩	٣	* ٧,٢
٦	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	٠,٧٣	١٠٣	٠,٩٥	٩٩,٤	٣,٧	* ٨,٧
٧	قياس المسافة الأفقية لمهارة الكوبرى	سم	٠,٨٢	٣٨,٩	٠,٨٤	٤١,٥	٢,٦	* ٦,٢
٨	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى	سم	١,٤	٤٢,٩	٢,١	٣٧,٤	٥,٦	* ٦,٢
٩	ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	١,٣	٣٤	١,٣	٢٩,٩	٤,٤	* ٦,٦
١٠	الثوب العريض من الثبات	سم	٠,١٥	٢,١٥	٠,٠٣	١,٩	٢,٩	* ٤,٧
١١	دفع كرة طبية ٣ كجم إلى أبعد مسافة باليدين	سم	٠,٢٢	٥,٥	٠,١٩	٤,٧	٠,٩	* ٨
١٢	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليمنى	ث	٠,٥٣	١٥,٥	٠,٧٦	١٣	٢,٥	* ٧,٦
١٣	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليسرى	ث	٠,٧٦	١٣,٥	٠,٨٣	١١,١	٢,٤	* ٦
١٤	أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٦٠ ثانية	مرة	١,١٢	٣١,٩	٠,٩٣	٢٨,٥	٢,٩	* ٦

* مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة ذات المستوى المرتفع (المميزة) والمجموعة ذات المستوى المنخفض (غير المميزة) في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩,٧) كأكبر قيمة و (٤,٧) كأصغر قيمة ، بينما قيمة (ت) الجدولة عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,١٤) مما يوضح أن تلك الاختبارات تميز بين المصارعين .

ثبات الاختبارات *Reliability* :-

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى (طريقة إعادة الاختبار Test R. Test) على عينة قوامها ثمانية مصارعين ، ويتفق عبد الرحمن عيسوي (١٩٩٩م) ، خيرى الدين عويس (١٩٩٩م) ، ليلى فرحات (٢٠٠١م) على أن الاختبار الثابت هو الذى يعطى نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي نفس الظروف. (٢٨ : ٥٨) (١٧ : ٥٥) (٣٨ : ١٤٣)
وتم التطبيق الثانى بعد فترة زمنية أسبوع واحد من التطبيق الأول وبلغ حجم العينة (٨) لاعبين وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج هذه الاختبارات فى المرة الأولى والثانية كما هو موضح فى الجداول (١٢ ، ١٣) .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

فى اختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث

(ن = ٨)

م	المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
				س	ع ±	س	ع ±	
١	سحب الذراع اليمنى وتطوير الرجل اليمنى القريبة للاعب ثم التقوس بالذراع والرمى للخلف (السرما) .	عدد المحاولات	مرة	٩,٣٨	١,٥١	٨,٥	٠,٩٢	٠,٧٧
		عدد النقاط	درجة	٣٣	١	٣٣	٠,٤٧	٠,٧٩
٢	تطوير الذراع والدخول بالرأس تحت الإبط وتطوير الرجل القريبة والدفع لأعلى ثم الرمى (شيلة رجل المطافى) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٥	١,٦	٩,١٣	٠,٦٤	٠,٧٧
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,٣٧	٣٣	٠,٢١	٠,٨٥
٣	تطوير الرأس والذراع ثم مسك الرجل القريبة من الذراع ثم الرمى (تطوير الرقبة مع الغطس وتطوير الرجل) .	عدد المحاولات	مرة	٩,٢٥	٠,٧١	٩	٠,٥٤	٠,٧٦
		عدد النقاط	درجة	٣٠,٥	٤,١٣	٣٣	٠,١٤	٠,٧٦
٤	السقوط على الرجلين وتطوير الرجل العكسية ثم الرمى .	عدد المحاولات	مرة	٩	٠,٧٦	٨,٦	٠,٧٤	٠,٧٦
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,٤٣	٣٣	٠,٤٢	٠,٧٦

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معامل الثبات للاختبارات فى الفترة الأولى وكذلك فى الفترة الثانية يقترب من الواحد الصحيح وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح يدل هذا على أن الاختبار له معامل ثبات مرتفع .

جدول (١٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س	ع±	س	ع±
١	عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن ١٠ ثوانى .	مرة	٦,١٣	٠,٨٤	٦,٨٨	٠,٨٤
٢	أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى أقل زمن ممكن .	مرة	٣,٦	٠,٥٢	٣,٢٥	٠,٤٦
٣	اختبار قوة القبضة اليمنى	كجم	١١٢,٨٥	٤,٩٣	١١١,٦٩	٤,٨٣
٤	اختبار قوة القبضة اليسرى	كجم	٩٩,٣	١,٦٩	٩٨,٤٤	٠,٧٧
٥	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	٠,١٤٢	١,٢٥	١٤٠,٩	١,٢٤
٦	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	١٠٢,٣٥	١,٥٦	١٠٢,٦	٠,٩٩
٧	قياس المسافة الأفقية لمهارة الكوبرى	سم	٤٠,٧٥	١٤٩	٤٠,٧٥	١,١٠
٨	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى	سم	٤١,٦٩	١,١٣	٤٠,٦٩	١,٤٩
٩	ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	٣٣,٢٥	١,٣٤	٣٣,٤٦	١,٣
١٠	الوثب العريض من الثبات	سم	٢	٠,١٤	٢	٠,٢٣
١١	دفع كرة طبية ٣ كجم إلى أبعد مسافة باليدين	سم	٤,٩٤	٠,٤٠	٤,٨٦	٠,٤٦
١٢	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليمنى	ث	١٤,٨٨	١,١٣	١٥,٦٢	٠,٧٤
١٣	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليسرى	ث	١٣,٦٢	١,٣٠	١٣,٣٨	٠,٧٤
١٤	أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٦٠ ثانية	مرة	٣١,١٣	٢,٣٦	٣٠,١٣	١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة يقترب من الواحد الصحيح وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للاختبار درجة ثبات عالية .

تكافؤ مجموعتي البحث *Equality* :-

بعد التأكد من أن الاختبارات والقياسات تخلو من التوزيعات الغير اعتدالية بإجراء معامل الالتواء ، وكذلك ارتفاع معاملات الصدق والثبات للاختبارات والقياسات قيد الدراسة. قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين كل مجموعة (١٠) لاعبين وذلك بعد تكافؤهم في بعض المتغيرات مثل (السن ، الطول ، الوزن ، عدد سنوات الممارسة) وكذلك في بعض المتغيرات البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى وتوضح الجداول (١٤ ، ١٥ ، ١٦) تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (١٤)

تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، عدد سنوات الممارسة)

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
١	السن	سنة	١٦,٩	٠,٤١	١٦,٨٤	٠,٦١	٠,٠٧	٠,٢٩
٢	الطول	سم	١٧٠,١٣	٢,٢٣	١٦٩,٧	١,٢	٠,٤٤	٠,٤٩
٣	الوزن	كجم	٧٠	١,٣٥	٧٠,٩	٠,٩٩	٠,٨١	١,٣٧
٤	عدد سنوات الممارسة	سنة	٦,١٣	٠,٨٣	٦,٣٨	٠,٥٢	٠,٣٥	١,١٢

* مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة.

جدول (١٥)

تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
فى اختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث

(ن = ٢٠)

م	المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة (ت)
				س	ع±	س	ع±		
١	سحب الذراع اليمنى وتطويق الرجل اليمنى القريبة للاعب ثم التقوس بالجذع والرمى للخلف (سرما) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٢٥	١,١٧	٨,٧٥	١	٠,٥	٠,٩
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٨٥	٠,٥٤	٣٣	٠,٢٨	٠,١٩	٠,٩
٢	تطويق السذراع والدخول بالرأس تحت الإبط وتطويق الرجل القريبة والدفع لأعلى ثم الرمي (شيلة رجل المطافى) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٣٨	٠,٧٤	٧,٨٨	٠,٩٩	٠,٥	١,١٤
		عدد النقاط	درجة	٣٢,٨٨	٠,٣٩	٣٢,٨٥	٠,١٩	٠,٠٢	٠,١٦
٣	تطويق الرأس والذراع ثم مسك الرجل القريبة من الذراع ثم الرمي (تطويق الرقبة مع القطس وتطويق الرجل) .	عدد المحاولات	مرة	٨,٣٨	٠,٤٧	٨,٥	٠,٥٣	٠,١٣	٠,٣٩
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,٢٠	٣٣	٠,١١	٠,٠٢	٠,٠٣
٤	السقوط على الرجلين وتطويق الرجل العكسية ثم الرمي .	عدد المحاولات	مرة	٨,٥	٠,٥٣	٨,٥	٥٣	صفر	صفر
		عدد النقاط	درجة	٣٣	٠,١٤	٣٣	١٣	صفر	صفر

* مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث .

جدول (١٦)

تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

فسي الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة(ت)
			ع ±	س	ع ±	س		
١	عدد مرات أداء مهارة الكوبري في زمن ١٠ ثواني .	مرة	٦,٤	٠,٥٢	٦,١٣	٠,٨٣	٠,٢٥	٠,٧
٢	أداء مهارة الكوبري ثلاث تكرارات في أقل زمن ممكن .	مرة	٣,٦٣	٠,٥٢	٣,٥	٠,٥٣	٠,١٣	٠,٥
٣	اختبار قوة القبضة اليمنى	كجم	١١٣,٩	١,٢	١١٤,١٣	١,٤١	٠,٢٥	٠,٤
٤	اختبار قوة القبضة اليسرى	كجم	٩٩	١,٥	٩٨,١	٠,٨٤	٠,٢٥	٠,٤
٥	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	١٤٠	٠,٩٣	١٤٠,٨	١,٣٩	٠,٨١	١,٤
٦	استخدام جهاز الديناموميتر	كجم	١٠٢	١,٣٠	١٠٢,٣	١,٢٥	٠,١٩	٠,٣
٧	قياس المسافة الأفقية لمهارة الكوبري	سم	٤٠,٦٩	٠,٩٦	٤٠,٣١	١,٢٨	٠,٣٨	٠,٧
٨	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبري	سم	٤٠,١٩	١,٠٦	٤٠,٨٨	١,٤٨	٠,٦٩	١
٩	ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	٣٣,٨٦	١,٤٩	٣٣,٦٥	١,٥٨	٠,٢١	٠,٣
١٠	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٢٠	٠,٢٥	٢,١٠	٠,١٨	٠,١٠	٠,٩
١١	دفع كرة طبية ٣ كجم إلى أبعد مسافة باليدين	سم	٥,١٢	٠,٤٧	٤,٩٥	٠,٤٢	٠,١٧	٠,٨
١٢	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليمنى	ث	٣٠	٢,١٤	٢٩,٤	١,٦	٠,٦٣	٠,٧
١٣	قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز على سطح ضيق للقدم اليسرى	ث	١,٥٦	٠,٧٤	١٥,٢٥	١,١٧	٠,٣٨	٠,٨
١٤	أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة ٦٠ ثانية	مرة	١٣,٧	٠,٤٦	١٣	٠,٩٣	٠,٦٩	١,٩

* مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة تراوحت بين (١,٤) بينما قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٠) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (١٧)

الجدول الزمني فى القياس القبلى للقياسات المهارية والاختبارات البدنية قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	السبت	٢٠٠٣/٦/٢١ م	القياس الأول للاختبارات البدنية + القياس الأول لاختبارات فعالية الأداء المهارى .	٣
٢	الإثنين	٢٠٠٣/٦/٢٣ م	القياس الثانى للاختبارات البدنية + القياس الثانى لاختبارات فعالية الأداء المهارى .	٣

ب- المرحلة الأساسية وقد اشتملت على :

(١) أسس وضع البرنامج

(٢) تطبيق البرنامج

البرنامج التدريبى المقترح :

أسس وضع البرنامج :

راعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التى يبنى عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنوية للمصارعين فى هذه المرحلة حتى يتمكن بناء البرنامج على أسس علمية سليمة وقد حددت الأسس كالاتى :

- ١- مراعاة الفروق الفردية لكل مصارع من حيث (السن ، العمر التدريبى ، المستوى البدنى)
- ٢- التأكد من سلامة وصحة المصارعين .
- ٣- مراعاة توفر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة .
- ٤- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- ٥- توفير الإسعافات الأولية .
- ٦- طريقة التدريب تبعاً لقدرات كل مصارع .
- ٧- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه .
- ٨- مراعاة الأسس والمبادئ العامة (التوقيت الصحيح لتكرار الحمل ، الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل ، الاستمرارية فى التنمية ، التكامل بين الصفات البدنية) .
- ٩- توفير الهدوء فى المكان المخصص للتدريب .
- ١٠- يجب التركيز على أسلوب المهارة والنواحى المرتبطة بها .

خطوات بناء البرنامج التدريبي :-

- بعد الإطلاع على المراجع والأبحاث التي تناولت التدريب البليومتري يقترح الباحث البرنامج مرفق (٤) مع مراعاة الآتي :-
- ١- أن يستمر البرنامج ثلاث أشهر (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع .
 - ٢- راعى الباحث الأسس والمبادئ العامة من حيث التوقيت الصحيح لتكرار الحمل - الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل - التكامل بين الصفات البدنية .
 - ٣- راعى الباحث فترات الراحة بحيث تختلف باختلاف هدف الوحدة .
 - ٤- راعى الباحث اختلاف المجموعات فيما بينها تبعاً لاختلاف الأوزان فهناك لاعبين ذات أوزان خفيفة وللاعبين ذات أوزان ثقيلة .
 - ٥- راعى الباحث اختلاف الوحدة التدريبية تبعاً لاختلاف الهدف من الوحدة .
 - ٦- قام الباحث باختيار طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة عند أداء البرنامج بالجزء الخاص بالتمرنات البدنية الخاصة برياضة المصارعة كذلك استخدم أسلوب التدريب التكرارى بالتناوب مع طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة .

جدول (١٨)

التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لأبعاد البرنامج

النسبة المئوية	زمن البعد بالبرنامج	أبعاد البرنامج	تفسيرات مسلسل
٨,٥%	١٨٠ ق	الإحماء والتهيئة	١
٤٦,٩%	٩٨٠ ق	الإعداد البدنى	٢
١٩,٤%	٤٠٥ ق	التدريب على الأداء الحركى	٣
١٩,٤%	٤٠٥ ق	المصارعة التنافسية	٤
٥,٨%	١٢٠ ق	الجزء الختامى	٥
١٠٠%	٦٢٧٠ ق	الإجمالى	

طريقة التدريب المستخدمة :

يشير محمد حسانين (١٩٩٥ م) أن طريقة التدريب التكرارى بالشدة القصوى التى يمكن تحديدها من ٨٠ : ١٠٠% من الشدة القصوى للاعب ، وتستخدم تلك الطريقة مع المستويات العليا فى موسم المنافسات بالتساوى مع طريقتى التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة ، حيث تعمل ديناميكية العمل بتلك الطرق على تحسين مستوى اللاعب حيث يتميز حمل التدريب بالتموج وليس على وتيرة واحدة ، وبذلك يعتبر ذلك أساساً من أسس الارتقاء بمكونات حمل التدريب ، وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزى والتعب الموضعى الطرفى حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب ، مما يعطى التدريب بالحمل التكرارى والقصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عنصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى . (٤٨ : ٣١٣ - ٣١٥)

ويشير إيهاب صبرى (١٩٩٥ م) إلى أن التدريب الفترى ينقسم إلى نوعين يختلف كل منهما عن الآخر طبقاً لدرجة الحمل ، كما تختلف فى درجة تأثيرها على تنمية الصفات البدنية ، ويطلق على النوع الأول التدريب الفترى المنخفض الشدة Extensive ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته ، أما النوع الثانى من التدريب الفترى فيطلق عليه مصطلح التدريب الفترى مرتفع الشدة Intensive ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه . (٩ : ٧٣ - ٧٤)

ولهذا قام الباحث باختيار طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة عند أداء البرنامج فى الجزء الخاص بالتمرينات البدنية الخاصة برياضة المصارعة والوثب بالحبل ، كذلك تم استخدام أسلوب التدريب التكرارى بطريقة التدريب التكرارى بالتناوب مع طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج البليومترى من خلال الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية فقط ، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدى المتبع بالنادى وذلك فى الفترة من ٢٠٠٣/٧/١٠م حتى ٢٠٠٣/١٠/٧م أى بواقع (١٢) اثنى عشر أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع .

المرحلة النهائية واشتملت على :

القياس البعدي لمجموعتي البحث بعد نهاية الأسبوع الثاني عشر الموافق ٢٠٠٣/١٠/٩م حتى ٢٠٠٣/١٠/١١م وبنفس ترتيب ظروف القياس القبلي.

جدول (١٩)

الجدول الزمني في القياس البعدي لتنفيذ القياسات المهارية والاختبارات البدنية قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	الأربعاء	٢٠٠٣/١٠/٩م	الاختبارات البدنية قيد البحث	٣
٢	الجمعة	٢٠٠٣/١٠/١١م	اختبارات فعالية الأداء المهارى	٣

المعالجات الإحصائية :

تأسست المعالجة الإحصائية للبحث على إيجاد الفروق بين مجموعتي البحث في

القياسات والاختبارات (البدنية - المهارية) قيد الدراسة ، وعلى ذلك استخدم الباحث :

أ) مقاييس النزعة المركزية :-

١- المتوسط الحسابى Mean

٢- الانحراف المعياري Standard Deviation

٣- الوسط Mediator

٤- معامل الالتواء Sickliness

٥- معامل التفلطح Kurtosis

ب) معامل التحسن Improvement Factor

ج) النسبة المئوية

د) معامل الارتباط البسيط لبيرسون Person Correlation Coefficient

هـ) دلالة الفروق بين المجموعات باستخدام اختبارات (ت) test - T