

الفصل الثالث

٣ / ٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث .

٢/٣ عينة البحث .

٣/٣ وسائل جمع البيانات .

٤/٣ مجالات البحث .

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية .

٦/٣ خطوات إجراء التجربة .

٧/٣ المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

٣ / ٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياس القبلي والقياس البعدي لملائمته لطبيعة البحث.

٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية بنادي الجمهورية بشبين الكوم مركز شباب مليج بمحافظة المنوفية للمرحلة السنية الثانية (تحت ١٧ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وقد بلغ الحجم الكلى لمجتمع الدراسة (٢٨) مصارع ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (٢٠) مصارع تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) لاعبين مجموعة تجريبية ، (١٠) لاعبين مجموعة ضابطة ، أما عدد لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (٨) مصارعين وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة والجدول التالي يوضح تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث قيد الدراسة.

شروط العينة :

- ١- أن لا يقل العمر التدريبي للناشئين عن سنتين كحد أدنى .
- ٢- أن يكون مسجل بالاتحاد المصري للمصارعة.
- ٣- أن يكون اللاعب متخصص في المصارعة الرومانية.

جدول رقم (١-٣)
تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١.	لاعبي الدراسة الاستطلاعية	٨	٢٨,٥٨ %
٢.	لاعبي المجموعة التجريبية	١٠	٣٥,٧١ %
٣.	لاعبي المجموعة الضابطة	١٠	٣٥,٧١ %
٤.	الإجمالي	٢٨	١٠٠ %

معامل الالتواء :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كلا من المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية كما يتضح من الجدول التالى :

جدول (٢-٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١.	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٥,٣	٤٥	٧,٤٤	٠,١٢
٢.	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٩,٣٨٥	٤٠	٦,٢٠	٠,٣٠
٣.	قوة عضلات الظهر	كجم	١١٧,٠٥	١٢٠	٢٦,٣٤	٠,٣٣-
٤.	القوة المميزة بالسرعة	ث	٦,٢٥	٦,٢٠	٠,٥٣	٠,٢٨
٥.	الرشاقة	مرة	٣,٩٥	٤	٠,٧٥-	٠,٩
٦.	تحمل القوة	مرة	١٤,٨	١٤	٢,٧٧	٠,٨٧
٧.	تحمل السرعة	مرة	١٠,٨	١١	٢,٢٨	٠,١٢-
٨.	المسافة الأفقية للكوبرى	سم	٥٥,٦	٥٥	٨,٩٤	٠,٢١-
٩.	المسافة الرأسية للكوبرى	سم	٤٤,٢	٤٥	٣,٢٨	٠,٠٢

يتضح من جدول (٢-٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث للاعبى المصارعة حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣-٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء براولية - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	١٠,١٥	١٠,٠٠	١,٧٢	٠,٢٦
	الدرجات	٨,٥٥	٩,٠٠	٠,٧٦	١,٧٨-
٢	من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء تلفيحة - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	٨,٣٥	٨,٠٠	١,٢٤	٠,٠٨
	الدرجات	٧,٧٥	٨,٠٠	٠,٧٢	٠,٤١
٣	من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء هنكا - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً	٨,٤٢	٨,٠٠	١,٥٢	٠,٦٠
	الدرجات	٧,٤٠	٧,٠٠	٠,٦٨	٠,٤٠
٤	من وضع الصراع أرضاً محاولة المهاجم أداء ريبو - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء ريبو .	٧,٩٢	٨,٠٠	١,١١	٠,٣٤-
	الدرجات	٦,٠٥	٦	٠,٦٠	٠,٠١-
٥	من وضع الصراع أرضاً محاولة الأداء ريبو - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	٧,٧٠	٨,٠٠	١,٠٣-	١,٢٤-
	الدرجات	٦,٠٠	٦,٠٠	٠,٨٠	٠,٠٠
٦	من وضع الصراع محاولة المهاجم أداء برمة أرضاً - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً.	٧,٣٨	٧,٠٠	١,٠٩	١,٧٧
	الدرجات	٦,٠٠	٦,٠٠	٠,٦٥	صفر

يتضح من الجدول رقم (٣-٣) أن درجات معامل الالتواء في الاختبارات المستخدمة قيد تراوحت ما بين (١,٧٧) كأكبر درجة ، (-١,٢٤) كأصغر 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 (٣-٤)

معامل التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٢=١٠

م	الاختبارات البدنية والانثروبومترية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١.	السن	١٦,٣	٠,٩٥	١٥,٧	٠,٨٣	٠,٦٠	١,٥١
٢.	الوزن	٥٧,٣	١٣,٩٧	٦٠,٧	١١,٩٢	٣,٤-	٠,٥٨-
٣.	الطول	١٦٢	١٢,٥	١٦,٧٦	٨,٩	٥,٦-	١,١٥-
٤.	سنوات الخبرة	٣,٥	١,٥	٢,٣	١,٠٦	١,٢	٢,٠٥
٥.	قوة القبضة اليمنى	٤٥,٦	٧,٤٤	٤٥	٨,٢٢	٠,٦	٠,١٧
٦.	قوة القبضة اليسرى	٣٨,٩	٥,٩٨	٤٠,٨	٦,٥٨	١,٩	٠,٦٧
٧.	قوة عضلات الظهر	١٠٨,٦	٣٢,٠٢	١٢٥,٥	١٦,٧٤	١٦,٩	١,٤٨
٨.	القوة المميزة بالسرعة	٦,٢٤	٠,٤٨	٦,٢٥	٠,٦٠	١,٠٠	٠,٠٤١
٩.	الرشاقة	٣,٨	٠,٧٨	٧,١٠	٠,٧٤	٠,٣٠	٠,٨٧
١٠.	تحمل القوة	١٣,٨٠	٢,٨٦	١٥,٨	٢,٤٠	٢,٠٠	١,٦٩
١١.	تحمل السرعة	١٠,١٠	٢,٥٦	١١,٦٠	١,٧٧	١,٥	١,٥٣
١٢.	المسافة الأفقية للكوبرى	٥٨	٨,٢٤	٥٣,٢٠	٩,٣٨	٤,٨٠	١,٢٢
١٣.	المسافة الرأسية للكوبرى	٤٥	٣,٤٧	٤٣,٤٠	٣,٠٣	١,٦٠	١,١٠

قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٣-٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤهما في تلك المتغيرات.

جدول (٥-٣)

معامل التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية في فاعلية الأداء المهارى لناشئى المصارعة قيد البحث

$$10 = 2n = 1$$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١	الدرجات	٩,٤٥	١,٥٤	١٠,٨٥	١,٦٧	١,٤	١,٩٥
	المحاولات	٨,٤٠	٠,٦٩	٨,٧٠	٠,٨٣	٠,٣٠	٠,٨٧
٢	الدرجات	٨,٤٠	١,٢٩	٨,٣٠	١,٢٥	١,٠٠	٠,١٨
	المحاولات	٧,٩٠	٠,٧٤	٧,٦٠	٠,٦٩	٠,٣٠	٠,٩٣
٣	الدرجات	٧,٤٥	٠,٦٩	٩,٤٠	١,٥١	١,٩٥	١,٥٠
	المحاولات	٧,٤٠	٠,٥٢	٧,٤٠	٠,٨٥	٠,٠	٠,٠
٤	الدرجات	٧,٣٠	١,٠٦	٨,٥٥	٠,٧٧	١,٢٥	٠,٢٥
	المحاولات	٥,٩٠	٠,٥٧	٦,٢٠	٠,٦٤	٠,٣٠	١,١١

تابع / جدول (٣-٥)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
٥	من وضع الصراع أرضاً محاولة الأداء ريبو - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	٧,٦	١,٤٣	٧,٨	٠,٤٣	٠,٢٠	٠,٤٣
		٦,١٠	٠,٨٨	٥,٩٠	٠,٧٤	٠,٢٠	٠,٥٥
٦	من وضع الصراع محاولة المهاجم أداء برمة أرضاً - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	٧,٤٥	١,٤٥	٧,٣٠	٠,٦٨	٠,١٥	*٢,٩٨
		٦,١٠	٠,٧٤	٥,٩٠	٠,٥٧	٠,٢٠	٠,٦٧

قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٣-٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في فاعلية الأداء المهارى لناشئى المصارعة قيد البحث مما يدل على تكافؤهما في تلك المتغيرات.

٣/٣ وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحث الوسائل

التالية:

- المقابلات الشخصية للخبراء المدربين والعاملين في مجال التدريب .

١/٣/٣ الاستمارات :

- أ- قام الباحث بتصميم استمارة لتحليل بطولة أفريقيا (٢٠٠٧ م) في المصارعة الرومانية وذلك للتعرف على الحركات الهجومية المضادة الأكثر استخداماً.
مرفق (٦)
- ب- استمارة قياس مستوى الأداء البدني . مرفق (٢)
- ج- استمارة قياس فاعلية الأداء المهارى لناشئي المصارعة . مرفق (١)

٢/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- جهاز رستاميتتر Restameter لقياس الطول.
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- بساط مصارعة قانوني.
- شواخص مصارعة .
- شرائط فيديو لبطولة أفريقيا ٢٠٠٧ .
- آلة تصوير فيديو لتصوير فعالية الأداء المهارى للاعبين .
- تليفزيون وفيديو للعرض على أعضاء هيئة التحكيم .

٢/٣/٢ القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبحث .

أ- الاختبارات البدنية :

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

١- المرونة :

اختبار المرونة الخاصة : عن طريق قياس المسافة الأفقية والمسافة الرأسية لمهارة الكوبرى حسن محفوظ (١٩٩٤م) (٢٥ : ١٥٣) ، فرج عبد الرازق (١٩٩٣م) (٥٣ : ٥١) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥) .

٢- الرشاقة :

عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن مقداره ١٠ ث ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) ، (٢٥ : ١٥٣) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥)

٣- القوة العضلية :

أ- اختبار قوة القبضة :

الغرض من الاختبار : قياس قوة القبضة .

الادوات : جهاز ديناموميتر القبضة .

مواصفات الاداء : يمسك اللاعب الجهاز في راحة اليد ليقوم باعتصاره لاجراء أقصى قوة ممكنة .

التسجيل : يشير الجهاز الى قوة قبضة المختبر بالكيلو جرام (للمختبر الحق في ثلاث محاولات تسجل لة أفضلهم) محمد صبحي حساتين (٧٥ : ٨٧)

ب- قوة عضلات الظهر : باستخدام الديناموميتر ، فرج عبد الرازق (١٩٩٣م) (٥٣ : ٣٨) ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥)

ج- القوة المميزة بالسرعة : أداء مهارة الكوبرى ثلاث تكرارات فى اقل زمن ممكن ، إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٤ : ٥٥) .

٤- التحمل :

أ- تحمل السرعة : عدد مرات أداء مهارة الكوبرى فى زمن قدرة (٣٠ ث) ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) (٢٥ : ٢٠٨) .

ب- تحمل القوة : عدد مرات أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة واحدة ، حسن محفوظ (١٩٩٢م) (٢٥ : ٢٠٨) .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

أ- الصدق (صدق التمايز) :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (٨) والأخرى غير مميزة وعددها (٨) وحيث تم تطبيق الاختبارات البدنية على المجموعتين وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٦-٣) يوضح النتائج التى توصل إليها.

جدول (٦-٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لبيان معامل الصدق
للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٨

م	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١.	قوة القبضة اليمنى	٤٣,٤	٨,٥٧	٥١,٣	٥,٦٠	٧,٩	*٢,٤٤
٢.	قوة القبضة اليسرى	٣٦,٤	٧,٧٣	٤٥,٥	٥,٧٨	٩,١	*٢,٩٩
٣.	قوة عضلات الظهر	١٢٣,٥	١٢,٢٤	١٤٠,١	١١,٥٧	١٦,٦٠	*٣,١٢
٤.	القوة المميزة بالسرعة	٥,٦٤	٠,٥٨	٧	٠,٣٨	١,٣٦	*٦,٢١
٥.	الرشاقة	٤,٣	٠,٩٥	٥,٢٠	٠,٧٨	٠,٩٠	*٢,٣١
٦.	تحمل القوة	١٣,٧٠	٣,١٣	١٨,٤	١,٥٨	٤,٧٠	*٤,٢٥
٧.	تحمل السرعة	١٠,٧	٢,٨٥	١٤	١,٤٢	٣,٣٠	*٣,٢٩
٨.	المسافة الأفقية للكوبرى	٥٤,٢	٨,٣٦	٦١,٣	٢,٤١	٧,١٠	*٢,٥٩
٩.	المسافة الرأسية للكوبرى	٤٣,٣	٢,٨٠	٤٥,٥	٠,٨٥	٢,٢٠	*٢,٣٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٦-٣) وجود فروق معنوية حيث قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢,٣١) كأصغر قيمة ، (٦,٢١) كأكبر قيمة ، أما قيمة (ت) الجدولية فهي عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٤) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والقدرة على إظهار الفروق بين المجموعتين.

ب- الثبات :

كما قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيقين ، حيث أخذت عينة قوامها (٨) مصارعين ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وجدول (٧-٣) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية .

جدول (٧-٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية
قيد البحث لبيان معامل الثبات

ن=٨

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		س	ع±	س	ع±	
١.	قوة القبضة اليمنى	٤٢	٧,٧٥	٤٤,٥	٥,٤٨	٠,٩٠
٢.	قوة القبضة اليسرى	٣٤,٨٨	٦,١٣	٣٧,٥	٤,٨٢	٠,٩٠٤
٣.	قوة عضلات الظهر	١٢١,١٢	١٢,٠٩	١٢٠,١٣	١٣,٢٣	٠,٨٦
٤.	القوة المميزة بالسرعة	٥,٧٩	٠,٥٥	٥,٦٨	٠,٥٤	٠,٩٤
٥.	الرشاقة	٤	٠,٧٦	٤,٣٧	٠,٩٢	٠,٨٢
٦.	تحمل القوة	١٢,٧٥	٢,٣٨	١٣,٣٨	٣,٠٢	٠,٩٧
٧.	تحمل السرعة	٩,٨٨	٢,٣٠	١٠,٨٧	٢,٢٤	٠,٩٧
٨.	المسافة الأفقية للكوبرى	٥٣,٧٥	٩,١٦	٥١,٨٨	٥,٩٤	٠,٩٠
٩.	المسافة الرأسية للكوبرى	٤٢,٨٧	٢,٩٩	٤٣,٨٨	٢,١٠	٠,٨٠

قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٧-٣) أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

ب- الاختبارات المهارية :

اختبار فاعلية الأداء المهارى :

قياس فاعلية الأداء المهارى : عند طريق استمارة فاعلية الاداء المهارى مرفق (١)

قام الباحث بالاستعانة باستمارة تقييم فاعلية الأداء المهارى والتي استخدمت من قبل فى دراسة إيهاب صبرى (١٩٩٥م) (١٥ : ٥١) مع تعديل فى أداء الاختبار ليكون الاختبار على ثلاث جولات كل جولة ٢ق بين كل جولة ٣٠ ث راحة وتم اختيار ستة مهارات للهجوم المضاد من خلال تحليل بطولة أفريقيا ٢٠٠٧م حيث يؤدى اللاعب فى الجولة الأولى مهارة رقم (١ ، ٢) من وضع الصراع عالياً ثم يأخذ اللاعب ٣٠ ث راحة وفى الجولة الثانية مهارة رقم (٣) من وضع الصراع عالياً و مهارة رقم (٤) من وضع الصراع أرضاً ثم ٣٠ ث راحة وفى الجولة الثالثة يؤدى مهارة رقم (٥ ، ٦) من وضع الصراع أرضاً علي ان يكون زمن اداء كل مهارة ١ق .

طريقة أداء اختبار فاعلية الأداء المهارى :

الهدف من الاختبار : قياس فاعلية الأداء المهارى لبعض المهارات لناشئى المصارعة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب فى منتصف البساط مع منافس سلبى الذي يقوم بمحاولة الهجوم باستخدام المهارات المحددة فى الاختبار وعند سماع إشارة البدء يقوم المنافس المهاجم بمحاولة أداء المهارة الأولى ويقوم اللاعب الآخر بالسيطرة على المهاجم وأداء الهجوم المضاد للمهارة ، يقف اللاعب بسرعة ويحاول تكرار المهارة لمدة دقيقة ثم يبدأ فى تنفيذ باقى المهارات من وضع الصراع عالياً فى الجولة الأولى لمدة ٣ق ثم يأخذ اللاعب فترة راحة ٣٠ ث ، وفى الجولة الثانية ويقوم بأداء ثلاث مهارات من وضع الصراع أرضاً زمن كل مهارة ١ق بنفس الطريقة السابقة .

تعليمات الاختبار:

- عدم إضافة أي حركات بخلاف الحركات أثناء الأداء .
- عدم خروج اللاعب خارج منطقة السلبية .

- محاولة تكرار اللاعب للمهارة بأكثر عدد من المرات .

احتساب الدرجات : تحتسب النقاط للاعب الذي يؤدي الهجوم المضاد كالتالي :

شروط احتساب الدرجات من وضع الصراع عاليا :

١. تقعيد المهاجم . درجة واحدة .
٢. السيطرة على المهاجم في وضع الصراع أرضا . درجة واحدة .
٣. أداء هجوم مضاد . درجة واحدة .

شروط احتساب الدرجات من وضع الصراع أرضا :

٤. التخلص من المهاجم والالتفاف حولة . درجة واحدة .
٥. السيطرة على المهاجم في وضع الصراع أرضا . درجة واحدة .
٦. أداء هجوم مضاد . درجة واحدة .

تحليل بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ م :

قام الباحث بالحصول علي اسطوانات البطولة وتحليلها لاستخراج مهارات الهجوم المضاد ثم قام الباحث بعرضها علي السادة الحكام وبالتنسيق مع السادة المشرفين تم اختيار ستة مهارات الأكثر تكرارا لوضعها بالبرنامج التدريبي وفيما يلي عرض للمهارات الهجومية المضادة التي تم استخراجها من بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ م :

عدد مباريات البطولة : ٤٠ مباراة ولقد لاحظ الباحث من خلال تحليل المباريات أن جميع اللاعبين الذين استخدموا مهارات الهجوم المضاد قد فازو ماعدا لاعب واحد فقط ولم يقوم بأداء هجوم مضاد سوى حبس اللاعب وأوقف هجومه .

جدول (٢-٨)
تحليل بطولة أفريقيا

م	الهجوم	الهجوم المضاد	التكرار	النسبة المئوية
١	من وضع الصراع عاليا محاولة أداء براولية.	يقوم اللاعب المدافع بالسيطرة علي اللاعب المهاجم بقعيدة في وضع الصراع أرضا وأداء برمة أرضا.	٥	%٤٦
٢	من وضع الصراع عاليا يقوم اللاعب المهاجم بمحاولة أداء تلقحه .	قيام المدافع بتقعيد المهاجم وحبسه في الوضع الخطر (٢ نقطة)	٢	%١٩
٣	من وضع الصراع عاليا محاولة اللاعب المهاجم خطف هنكا بالذراع والرقبة	سيطرة المدافع علي في وضع الصراع أرضا ثم أداء برمة أرضا	٣	%٢٨
٤	من وضع الصراع عاليا سيطرة يحاول اللاعب المهاجم السيطرة علي الخصم بتقعيده	يقوم اللاعب المدافع بالالتفاف حوله من وضع الصراع أرضا وأخذ سننير خلفي (٣ نقط) .	١	%٩
٥	من وضع الصراع عاليا محاولة اللاعب (المهاجم) السقوط علي وسط اللاعب (الغطس)	التفاف اللاعب المدافع حوله والسيطرة علي من الخلف في وضع الصراع أرضا وأداء برمة أرضا	١	%٩
٦	من وضع الصراع أرضا محاولة اللاعب المهاجم (الأزرق) خطف ريبو	الالتفاف حول الخصم وأداء البرمة أرضا	٤	%٣٧
٧	من وضع الصراع أرضا (التشبيكه) محاولة اللاعب المهاجم خطف ريبو.	الالتفاف (الدوران) حول الخصم والسيطرة علي و عكس الحركة أداء ريبو.	٢	%١٩
٨	من وضع الصراع أرضا محاولة اللاعب المهاجم أداء برمة	قيام اللاعب المدافع بالدوران حول الخصم مع تطويق الذراع و السيطرة علي المهاجم في الوضع الخطر	٢	%١٩
٩	من وضع الصراع أرضا يقوم اللاعب المهاجم بتطويق الذراع والرقبة والدفع للخلف مع محاولة السيطرة علي المدافع في الوضع الخطر	سيطرة اللاعب المدافع علي بالالتفاف حوله وأداء البرمة أرضا	١	%٩
١٠	يحاول اللاعب المهاجم السيطرة من وضع الصراع أرضا	يقف اللاعب المدافع مع أداء هنكا بالذراعين	١	%٩
١١	من وضع الصراع أرضا أداء اللاعب الأحمر ريبو من وضع التشبيكه و السيطرة علي اللاعب المهاجم في وضع الصراع أرضا.	التفاف المدافع خلف المهاجم والسيطرة علي في وضع الخطر والعد ٥ ثوان علي	١	%٩

أسماء السادة المقيمين:

- ١ - كابتن / معتز صادق يونس . (حكم دولي)
- ٢ - كابتن / علاء عبد المنعم شلضم . (مدرب ولاعب دولي)
- ٣ - كابتن / احمد عدس . (مدرب ولاعب دولي)

والمهارات التى تم اختيارها هى :

١. من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء براولية - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً . مرفق (٧) رقم ١
٢. من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء تلفيحة - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً . مرفق (٧) رقم ٢
٣. من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء هنكا - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً . مرفق (٧) رقم ٣
٤. من وضع الصراع أرضاً محاولة المهاجم أداء ريبو - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليّة وأداء ريبو . مرفق (٧) رقم ٧
٥. من وضع الصراع أرضاً محاولة المهاجم أداء ريبو - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً . مرفق (٧) رقم ٦
٦. من وضع الصراع أرضاً محاولة المهاجم أداء برمة أرضاً - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً . مرفق (٧) رقم ٨

جدول (٩-٣)

معامل الصلوق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة فى اختبارفاعلية الأداء المهارى لناشنى المصارعة

ن=١٦

م	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١	من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء براولية - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة عليّة وأداء برمة أرضاً .	٧,٩	٢,٣٤	١٩,٧	٢,٤١	١١,٨٠	*١١,١٤
		٧	١,٠٦	٧,٨	٠,٤٣	٠,٨٠	*٢,٢٣

تابع / جدول (٣-٩)

م	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
٢	الدرجات من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء تلقحية - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة على أداء برمة أرضاً .	٧,٥	١,٩١	١٨,١٠	٣,١٨	١٠,٦٠	*٩,٠٥
		٦,٨	٠,٩٢	٧,٩	٠,٧٤	١,١٠	*٢,٩٥
٣	الدرجات من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء هنكا - يقوم المدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة على أداء برمة أرضاً	٧,٩	١,١٠	١٩,٢٠	٣,٩٢	١١,٣٠	*٨,٨٠
		٥,٩	٠,٧٤	٨,٠٠	٠,٤٨	٢,١٠	*٧,٥٩
٤	الدرجات من وضع الصراع أرضاً محاولة المهاجم أداء ريبو - يقوم المدافع بالانتفاف حول المهاجم والسيطرة على أداء ريبو .	٧	٠,٩٥	١٨,٩٠	٢,٥٦	١١,٩٠	*١٣,٨٠
		٥,٨	١,٠٤	٧,٤	٠,٨٥	١,٦٠	*٣,٨٠
٥	الدرجات من وضع الصراع أرضاً محاولة الأداء ريبو - يقوم المدافع بالانتفاف حول المهاجم والسيطرة على أداء برمة أرضاً .	٦,٥٠	٠,٨٥	١٨,٤٠	١,٧٢	١١,٩٠	*١٩,٦٩
		٥,٥	٠,٧١	٧,١٠	٠,٥٧	١,٦٠	*٥,٥٨

تابع / جدول (٣-٩)

م	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
٦	من وضع الصراع محاولة المهاجم أداء برمة أرضاً - يقوم الدافع بالانتفاف حول المهاجم والسيطرة علية وأداء برمة أرضاً .	٦,٦٠	٠,٩٧	١٧,١٠	١,٣٨	١٠,٥٠	*١٩,٨٠
	الترجيحات	٧	٠,٨٢	٧,٩٠	٠,٥٧	٠,٩٠	*٢,٨٦
	المحاولات						

قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٣-٩) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة مما يدل على صدق تلك الاختبارات حيث أن قيمة (ت) ما بين أكبر قيمة (١٩,٨٠) ، أصغر قيمة (٢,٢٣) حيث أن قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤ .

جدول (٣-١٠)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني في اختبارفاعلية الأداء المهارى

ن=٨

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	من وضع الصراع عاليا محاولة المهاجم أداء براولية - يقوم الدافع بتقعيد المهاجم والسيطرة علية وأداء برمة أرضاً .	٨,٢٥	٢,٥٠	٨,٦٣	٢,١٤	٠,٧١
	الترجيحات	٧,١٣	١,١٣	٧,٧٥	٠,٨٩	٠,٧٥
	المحاولات					

تابع / جدول (٣-١٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
٢	الدرجات المحاولات	٧,٧٥	٢,٠٦	٧,١٣	٢,٠٤	٠,٨٦
		٦,٨٨	٠,٩٩	٧,١٣	١,١٣	٠,٧٨
٣	الدرجات المحاولات	٨,٢٥	٠,٨٨	٨,٢٥	١,١٧	٠,٨٩
		٥,٥٧	٠,٧٠	٦,٣٨	١,٠٦	٠,٩٠
٤	الدرجات المحاولات	٧,١٣	٠,٩٩	٦,٧٥	١,٠٤	٠,٨٧
		٥,٦٣	١,٠٦	٣,١٣	١,٣٦	٠,٩٣
٥	الدرجات المحاولات	٦,٥	٠,٩٢	٧,٢٥	٠,٧١	٠,٨٨
		٥,٢٥	٠,٤٧	٦	٠,٧٦	٠,٨١

تابع / جدول (١٠-٢)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
٦	من وضع الصراع محاولة المهاجم أداء برمة أرضاً - يقوم المدافع بالالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه وأداء برمة أرضاً .	٦,٦٣	١,٠٦	٦,٦٣	١,١٩	٠,٧٨
		٧,١٣	٠,٨٤	٧,٧٥	١,٠٤	٠,٨٦

قيمة (ت) المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من الجدول رقم (١٠-٣) أن معامل الارتباط بين تقريب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات هذا الاختبار .

٤/٣ مجالات البحث :

المجال البشري : قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي نادى الجمهورية بشبين الكوم - منوفية.

المجال المكانى : تم تطبيق الاختبارات والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بنادى الجمهورية بشبين الكوم - منوفية.

المجال الزمني :

جدول (١١-٣)

يوضح التوزيع الزمني للدراسة

المحتويات	من	إلى
الدراسة الاستطلاعية	٢٠٠٩/١/٢٤	٢٠٠٩/١/٢٩
القياس القبلي	٢٠٠٩/١/٣٠	٢٠٠٩/٢/٢
الدراسة الأساسية	٢٠٠٩/٢/٣	٢٠٠٩/٤/٢٨
القياس البعدي	٢٠٠٩/٤/٣٠	٢٠٠٩/٥/٢

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٤/١/٢٠٠٩ إلى ٢٩/١/٢٠٠٩م بمركز شباب مليج على عدد (٨) مصارعين فى المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة وهم خارج المجتمع الأصلي لعينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة .

١/٥/٣ هدف الدراسة الاستطلاعية :

- تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تحديد ترتيب القياسات والاختبارات لسهولة القياس ولتوفير الوقت .

٢/٥/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التأكد من معرفة الماعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج فى الاستثمارات المعدة لهذا الغرض .
- ترتيب الاختبارات حيث يؤدى اختبار القوة المميزة بالسرعة فى البداية ثم اختبار تحمل الأداء ثم التوازن بعد أخذ راحة كافية .
- تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياسات والاختبارات ، مناسبة المكان لإجراء هذه الاختبارات .

٦/٣ خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبع الباحث الإجراءات التالية :

١/٦/٣ المرحلة التمهيدية :

أ- اختيار الماعدين :

تم اختيار (٢) مدرب ، للمساعدة فى إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث مدرب نادي جمهورية شبين للمصارعة ك / علاء عبد المنعم شلضم ، مدرب مركز شباب مليج ك/ احمد عدس

وقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدین ومدى الفائدة من النتائج التي سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة ، وطريقة التسجيل في الاستثمارات المخصصة لذلك .

ب- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية وقد أجريت تلك القياسات في الفترة من ٢٠٠٩/١/٣٠ إلى ٢٠٠٩/٢/٢ م

٢/٦/٣ المرحلة الأساسية :

وقد استملت على :

- خطوات بناء البرنامج .
- تطبيق البرنامج .

أ- خطوات بناء البرنامج :

- (١) تحديد الهدف من البرنامج .
- (٢) تحديد أسس وضع البرنامج .
- (٣) تخطيط البرنامج .
- (٤) عرض محتوى البرنامج على الخبراء .

أولاً : الهدف من البرنامج :

- ١ . تصميم برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة من خلال تحليل مباريات بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ .
- ٢ . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للحركات الهجومية المضادة على فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة المصارعة .

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

- (١) أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجلها .
- (٢) ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .
- (٣) تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
- (٤) مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .

درجات حمل التدريب :

يذكر مفتي حماد (٢٠٠٢ م) أن درجة حمل التدريب الرياضي هي درجة مقدرة تشير إلى تأثير مكونات الحمل مجتمعة (الشدة والحجم والكثافة) وتتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يتحملة اللاعب ، وفي هذا الصدد يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) على تقسيم درجات الحمل ومعدل نبضات القلب / دقيقة لدرجات الحمل المختلفة ، وفقاً للجدول التالي :

م	درجات الحمل	الحمل الأقصى	الحمل أقل من الأقصى	الحمل المتوسط	الحمل أقل من المتوسط	الراحة الإيجابية
١	شدة الحمل	٩٠- % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٧٥- % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٥٠- ٧٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٥٠- ٧٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٢٠- ٣٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
٢	حجم الحمل	٥- ١٠ تكرار من مرات	٦- ١٠ تكرار من مرات	١٠- ١٥ تكرار من مرات	١٥- ٢٠ تكرار من مرات	٢٠- ٣٠ تكرار من مرات
٣	كثافة الحمل	٥ : ٤ دقائق	٤ : ٢ دقائق	٢ : ١ دقيقة	١ : ٤٥ دقيقة	٣٠ : ٤٥ ثانية
٤	معدل النبض	١٨٠- ١٩٠ ن/ق	١٦٠- ١٨٠ ن/ق	١٥٠ / ١٦٠ ن/ق	١٣٠- ١٥٠ ن/ق	١٢٠ : ١٣٠ ن/ق

(١١٩ : ٨٨) (٥٥ : ٧١) (٤٠ : ٦١) (٣٦ : ٦٢) (٨٨ : ١٥٠)

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع التى تناولت وضع البرامج التدريبية للناشئين توصل الباحث إلى النتائج التالية :

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة والإتفاق
١.	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٩٠٪
٢.	عدد الأسابيع	أثنى عشر	٩٠٪
٣.	عدد الوحدات التدريبية	أربعة وخمسون وحدة تدريبية (٥٤) وحدة .	٩٠٪
٤.	الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى	٨٥٪
٥.	طرق التدريب المستخدمة	الفترةى منخفض الشدة , مرتفع الشدة .	١٠٠٪

٢/٦/٣ تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- (١) تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة (الإعداد الخاص) .
- (٢) تحديد عدد الأسابيع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج (فترة الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، فترة المنافسات) .
- عدد أسابيع البرنامج = ١٢ أسبوع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد العام ٣ أسابيع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص ٥ أسابيع .
- عدد أسابيع فترة المنافسات ٤ أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ٥٤ وحدة .

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠-٧٥٪) والحمل العالي ما بين (٧٥-٩٠٪) والحمل الأقصى ما بين (٩٠٪) إلى حدود مقدرة اللاعب ، على أن تكون درجة حمل الأسبوع الأخير متوسطة ما بين (٦٠-٧٠٪) من أقصى حمل وقد رأى الباحث توزيع درجة الحمل على أسابيع البرنامج ومستويات الشدة بنسبة (١ : ١) و(١ : ٢)

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٩٢م) إلى أن الوحدة التدريبية يتم تقسيمها إلى ثلاث أجزاء وهي:

١- الجزء الإعدادي (التمهيدي) ويستغرق (٥٠ق) ويراعى فيه ما يلي:

- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات التسخين وإعطاء اللاعبين تمرينات الإقالة والمرونة.
- استثارة الجهاز العصبي المركزي.

٢- الجزء الرئيسي ويستغرق هذا الجزء (٥٠ : ١٠٠ق) ويراعى فيه ما يلي:

- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداء المهارى.
- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الحركات الهجومية المضادة لناشئي المصارعة خلال مختلف المواقف التنافسية الودية مع الزميل خلال المباراة.

٣- الجزء الختامي ويستغرق هذا الجزء (٥) ق ويراعى فيه ما يلي:

- تمرينات تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية. (٤٣ : ٢١٩)

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي في الفترة من ٢٠٠٩/٢/٣ حتى ٢٠٠٩/٤/٢٨م.

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية و الخطئية وذلك بنفس ترتيب القياسات القلبية فى الفترة من ٢٠٠٩ / ٤ / ٣٠ حتى ٢٠٠٩ / ٥ / ٢ .

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط (بيرسون)
- نسبة التحسن
- اختبار (ت)