

## تأثير التدريب المتزامن على الحالة التدريبية للمصارعين

د. / عماد صبرى صليب سعد

### مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي لاقت إهتمام كبير على مر العصور منذ ممارستها في القدم وصولاً الى عصرنا الحالى ، وتوجة الدول المتقدمة فى المجال الرياضى الجهود المادية والبشرية لإعداد الفرق القومية على أسس وقواعد علمية للوصول بهم الى المستويات العليا .

وتعد رياضة المصارعة من الرياضات التي تنمى معظم القدرات البدنية والمهارية وكذلك الوظيفية للمصارع وما تعتمد عليه المنافسة أثناء الصراع من مقومات تساعد على التنمية لهذه القدرات . ( ٤ : ١٢ )

ويرى محمد رضا حافظ الروبى (٢٠٠٧م) أن من الضروري إمتلاك المصارع قدر كبير من التحمل مرتباً بالرشاقة ورد الفعل وسرعة الحركة حتى يستمر فى معدل مرتفع من الأداء خلال المباراة . ( ١٢ : ١٥٣ )

و تتطلب رياضة المصارعة قدرات بدنية عالية لأداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وإمكانات المصارع البدنية وطبيعة المهارات وزمن المباراة وكثرة الواجبات الهجومية والدفاعية الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز ( ١٥ : ٢٥ )

كما يُعدّ تحسين الأداء المهارى والقدرة على تنفيذ المهارات الحركية أحد المتطلبات المنتظرة من برامج التدريب ، ويتحسن الأداء المهارى بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة ، ويتم ترميتها بنفس كيفية إستخدامها فى المنافسة وبنفس سرعة الحركة وإستخدام نفس ممرات ومصائد الطاقة .

( ٧ : ٥٤ ) ( ٨ : ٢٩٥ ) ( ٢٨ : ١٤ )

وفى هذا الصدد يشير مسعد على محمود (٢٠٠٠م) أن مباريات المصارعة تعتمد على حركات فنية مختلفة يتكون منها الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ، لذا يتطلب الأداء الجيد للمصارع القدرة على التنوع فى استخدام هذه الحركات حتى يصبح أداء المصارع فى المباريات

ذات فعالية عالية تتمثل في تحقيق أكبر قدر ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة معتمداً على حالته التدريبية . ( ١٤ : ٢٢ )

ويضيف لورا هوكا **Laura Hokka** (٢٠٠٩م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل إلى تدريبات القوة ربما يحقق لهم المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب (٢٥ : ٩٨)

كما يشير كلاً من أجارد و أندرسون **Agaard & Andersen** (٢٠٠٩م) إلى أن متطلبات الرياضة من عنصرى القوة و التحمل تختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس ، فبعض الرياضات تحتاج القوة العضلية بدرجة أكبر من عنصر التحمل ، و البعض الآخر يحتاج إلى عنصر التحمل العضلى بدرجة أكبر من القوة العضلية ، والغالبية تحتاج إلى العنصرين معاً بنفس الدرجة والأهمية . ( ١٩ : ٩٨ )

وهنا يؤكد كرافتيز **Kravtiz** (٢٠٠٤م) إلى التأكيد المستمر والمتزايد للوصول إلى الإنجاز الرياضى قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء ، والتدريب المتزامن يعتبر احدى هذه الطرق التى إستدعت الإنتباه فى الآونة الأخيرة . ( ٢٤ : ٣٧ )

ويوضح باتون هوبلكس **Patton Hopkins** (٢٠٠٥م) أن التدريب المتزامن هو مزج بين تدريبات التحمل (هوائى أو لاهوائى) بتدريبات القوة العضلية فى نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبى (وحدة تدريبية لتدريبات المقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) أو ( أسبوع تدريبات المقاومة يتبعها أسبوع تدريبات التحمل) أو تقسيم البرنامج كاملاً وبالتساوى زمنياً بين تدريبات المقاومة و تدريبات التحمل. ( ٢٧ : ٨٢٦ )

ويوضح كلاً من ليفروت و ابيرنتلى **Abernethy & Leveritt** (٢٠٠٤م) أن السؤال الذى كان يلح على معظم المدربين فى الماضى بأيهما نبدأ ؟ تدريب التحمل أم تدريب القوة ، وقد أظهرت الأبحاث و الدراسات التى تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولاً لأن البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكراً و بالتالى عدم قدرة اللاعب على الإستمرارية فى أداء تدريبات القوة . ( ٢٦ : ٤١٣ )

وتكمن مشكلة البحث فيما لاحظته الباحث من خلال عملة فى تدريس وتدريب رياضة المصارعة وإطلاعاً على العديد من المراجع المتخصصة والدراسات السابقه ، وجدا هبوط ملحوظ فى الحالة التدريبية لفريق المصارعة بجامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠١٨م-٢٠١٩م

، وهذا الهبوط أرجعة الباحث لعدة أسباب منها إستخدام تدريبات التحمل اللاهوائى ، و تدريبات المقاومة بشكل منفصل عن بعضهما البعض أى أنهم لا يستخدم التزامن بينهم فى تشكيل الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبى ، كما يرجع الباحث الهبوط فى المستوى المهارى إلى ضعف القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين ومن ثم هبوط حالتهم التدريبية .

لذا فقد رأى الباحث ضرورة إيجاد طريقة من خلالها تطوير القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى خلال الوحدات التدريبية بعيداً عن الرتابة و الملل . كما أنه من خلال المسح المرجعى للدراسات السابقه و التى تناولت التدريب المتزامن للاعبين فى مختلف الرياضات الفردية و الجماعية تبين للباحث من نتائجها فاعلية برامج التدريب المتزامن فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لهم ، إلا ان الدراسات السابقة - فى حدود علم الباحث- لم تتطرق إلى التعرف على تأثير التدريب المتزامن على الحالة التدريبية للمصارعين .

هذا ما دفع الباحث إلى محاولة علمية تجريبية لتصميم برنامج تدريبى مقترح بإستخدام التدريب المتزامن لتطوير الحلة التدريبية لفريق المصارعة بجامعة الزقازيق .

#### **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح بإستخدام التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) لفريق المصارعة بجامعة الزقازيق ودراسة تأثيره على :

- تحسين الحالة التدريبية وبعض المتغيرات البدنية لأفراد العينة قيد البحث.
- تحسين الحالة التدريبية وبعض المتغيرات المهارية لأفراد العينة قيد البحث.
- نسب التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة .
- مقارنة نسب التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة .

#### **فروض البحث :**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الحالة التدريبية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً فى نسب تحسن المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسط المجموعة التجريبية والضابطة لصالح نسب تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لأداء المجموعة التجريبية .

#### **المصطلحات المستخدمة :**

## - التدريب المتزامن : Synchronous Training

مزج بين تدريبات التحمل الهوائى أو اللاهوائى وتدريبات القوة العضلية ويتم التدريب خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة بينهما . ( ١٧ : ٦٣ )  
- الحالة التدريبية : هي حالة اللاعب البدنية والمهارية والخطوية التي يتميز بها ويكتسبها عن طريق عمليات التدريب المنظمة . ( ٩ : ١٥ )  
الدراسات السابقة :

١- دراسة أمجد زكريا (٢٠١٧) بعنوان : تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للمصارعين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للمصارعين ، لعينة من ٣٠ مصارع لناشئى المصارعة بنادى ميت غمر، وجاءت أهم النتائج أن تدريبات المنافسة لها تأثير إيجابى على المستوى البدنى والأداء المهارى للمصارعين الناشئين . (٢)

٢- دراسة محمد سامى محمود سعيد (٢٠١٦) بعنوان : تأثير إستخدام التدريب المتزامن على القوة العضلية و مستوى الأداء الفنى لبعض حركات القوة على جهاز التمرينات الأرضية لناشئىء الجمباز ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير إستخدام التدريب المتزامن على القوة العضلية و مستوى الأداء الفنى لبعض حركات القوة على جهاز التمرينات الأرضية لناشئىء الجمباز ، و إستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٦ ناشئىء لرياضة الجمباز تحت ١١ سنة ، و جاءت أهم النتائج أن التدريب المتزامن لة تأثير إيجابى فى تنمية القوة العضلية و مستوى أداء حركات جهاز التمرينات الأرضية لناشئىء الجمباز تحت ١١ سنة.(١٣)

٣- دراسة مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) بعنوان : تأثير برنامج للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى كرة اليد ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، لعينة قوامها ٣٠ ناشئىء كرة يد تحت ١٨ سنة ، وجاءت أهم النتائج فاعلية التدريب المتزامن فى تطوير القدرات البدنية و المهارية للاعبى كرة اليد . (١٦)

٤- دراسة إيهاب الصادق (٢٠١٤) بعنوان : فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفنى فى تطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى لناشئى المصارعة ، إستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفنى فى تطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى لناشئى

المصارعة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، لعينة من ٢٨ مصارع تحت ١٤ سنة بالمشروع القومى لإعداد الناشئين بالشرقية ، وجاءت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأداء الفنى يحسن مستوى الأداء البدنى و المهارى لناشئى المصارعة.

(٥)

٥- دراسة أيمن عبد العزيز عبد الحميد ، أحمد شعراوى محمد (٢٠١٢) بعنوان : تأثير استخدام التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) على المتغيرات الفسيولوجية و القوة العضلية لدى ناشئى كرة السلة ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريب المتزامن على المتغيرات الفسيولوجية و القوة العضلية لدى ناشئى كرة السلة ، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، لعينة قوامها ٢٠ ناشئى كرة سلة تحت ١٦ سنة ، وجاءت أهم النتائج بأن التدريب المتزامن لة تأثير إيجابى على تحسين قوة عضلات الرجلن و القدرة العضلية و تحمل القوة للذراعين و الرجلين لناشئى كرة السلة.(٣)

٦- دراسة هبة رضوان لبيب (٢٠١١) بعنوان : تأثير التدريب المتزامن على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الأداء فى كرة اليد ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المتزامن على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الأداء فى كرة اليد ، و إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٦ ناشئة تحت ١٥ سنة ، وكانت أهم النتائج أن للتدريب المتزامن فاعلية فى تحسين المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الأداء فى كرة اليد مقارنة بالبرنامج التقليدى.(١٨)

٧- دراسة لورا و هوكا **Laura & Hokka** (٢٠١١) بعنوان : تأثير التدريب المتزامن على مستويات مصل الدم و القوة العضلية لدى لاعبي و لاعبات التحمل ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المتزامن على مستويات مصل الدم و القوة العضلية لدى لاعبي و لاعبات التحمل ، و إستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لعينة قوامها ٣٢ لاعب و لاعبة ، و جاءت أهم النتائج أن التدريب المتزامن لة تأثير إيجابى على تطوير القدرة العضلية و تحمل القوة لدى لاعبي و لاعبات التحمل.(٢٥)

٨- دراسة براء إبراهيم أحمد (٢٠١١) بعنوان : تأثير التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) على مستوى القوة العضلية و بعض مهارات الجودو لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان ، إستهدفت الدراسة التعرف تأثير التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية و بعض مهارات الجودو لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعين قوامها ٣٠ طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية

الرياضية بجامعة حلوان ، وجاءت أهم النتائج بأن للتدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) تأثير إيجابي و فعال في تنمية و تطوير القوة العضلية و بعض مهارات الجودو.(٦)

٩- دراسة جيرتشيك و سادوسكى Gerthyk &Sadoski (٢٠٠٨) بعنوان : تأثير تدريبات القوة على المتغيرات الحركية في المصارعة الرومانية ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات القوة على المتغيرات الحركية في المصارعة الرومانية ، واستخدم المنهج التجريبي ، لعينة من ٣٢ مصارع ، وجاءت أهم النتائج أن تدريبات القوة تحسن المتغيرات الحركية والمهارية للمصارعين . (٢١)

١٠- دراسة هيرمان و سميث Herman &Smith (٢٠٠٨) بعنوان : تأثير ٤ أسابيع إطالة في الإحماء على تطوير الأداء للمصارعين ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير ٤ أسابيع إطالة في الإحماء على تطوير الأداء للمصارعين ، واستخدم المنهج التجريبي ، لعينة من ٢٤ مصارع، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الإطالة تؤدي إلى زيادة القوة والرشاقة وتحسن الأداء المهارى للمصارعين .(٢٣)

١١- دراسة عماد صبرى (٢٠٠٦م) بعنوان : فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطويق الذراعين من الخارج للمصارعين ، إستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطويق الذراعين من الخارج للمصارعين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من ٢٥ مصارعاً ، وكانت أهم النتائج أن التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على تحسين المكونات البدنية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطويق الذراعين من الخارج.(١٠)

١٢- دراسة جريجورى Gregory (٢٠٠٥) بعنوان : تأثير التدريب المتزامن على مستوى أداء سباحى المنافسات ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المتزامن على مستوى أداء سباحى المنافسات ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي لعين قوامها ٣٤ سباحاً ، وجاءت أهم النتائج بأن التدريب المتزامن له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء الفنى و الرقمى لسباحى المنافسات .(٢٢)

١٣- دراسة : محمد عثماوى (٢٠٠٣م) بعنوان : تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى و المهارى لحركة مسكة الوسط و الرفع للقفوس للمصارعين ، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى و

المهارى لحركة مسكة الوسط و الرفع للقفوس للمصارعين ، واستخدم المنهج التجريبي ،  
لعينة من ٣٩ مصارع ، وجاءت أهم النتائج أن التدريبات الخاصة لها تأثير إيجابي على  
الأداء البدنى و المهارى للمصارعين مقارنة بالأسلوب التقليدى . (١١)

١٤- دراسة: ويلسون **Wilson, G.T.,et,al** (١٩٩٧م) بعنوان : **اثر استخدام تدريبات  
الأثقال والبليوومتر ك على القوة العضلية ، إستهدفت الدراسة التعرف على اثر استخدام  
تدريبات الأثقال والبليوومتر ك على القوة العضلية ، واستخدم المنهج التجريبي ، لعينة من ٣٠  
مصارع ، وجاءت أهم النتائج أن تدريبات الأثقال والبليوومتر ك تحسن القدرة والقوة العضلية  
(٣٠) .**

#### إجراءات البحث

- **منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذات القياس القبلي والبعدي  
على مجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة , وذلك لملاءمته لطبيعة هدف البحث .

- **عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق المصارعة بجامعة الزقازيق  
المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للعام الدراسى ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م والبالغ عددهم (٢٥)  
ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٠ سنة مصارعا وتم اختيار (٥) مصارعين منهم لإجراء  
التجربة الاستطلاعية ، وتم تقسيم الباقي عشوائيا إلي مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة  
قوام كل منهما (١٠) مصارعين.

#### جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة البحث	الاستطلاعية		التجريبية		الضابطة		العينة الكلية	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
	٥	٢٠%	١٠	٤٠%	١٠	٤٠%	٢٥	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (١) أن عينة البحث تتكون من ٢٥ مصارع بنسبة ١٠٠% ، عينة البحث  
الاستطلاعية ٥ مصارعين بنسبة ٢٠.٠٠% ، عينة البحث الضابطة ١٠ مصارعين بنسبة  
٤٠.٠٠% ، عينة البحث التجريبية ١٠ مصارعين بنسبة ٤٠.٠٠% .

#### جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث

ن = ٢٥

#### (النمو- البدنية- المهارية) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الفيزيائية	العمر الزمني	سنة	١٩.٤٠	١٩.٥٠	-٠.٧٣
	الطول	سم	١٧٣.٨٢	١٧٢.٥٠	٠.٩٩
	الوزن	كجم	٧٢.٣٠	٤.٥٤	٠.٢٠
المتغيرات الفيزيائية	تحمل القوة العام	عدد	٢٥.٩٦	٢٦.٠٠	-٠.٠٥
	القدرة	سم	٢٠٤.٢٠	٢٠٤.٠٠	٠.١٣

٠.٢٤-	٦.٩٨	٠.٤٦	٦.٩٤	ث	القوة المميزة بالسرعة	المتغيرات
١.٣٢-	٣٢.٠٠	٣.٧٢	٣٠.٣٦	كجم	قوة القبضة اليمنى	
٠.٦٦-	٢٧.٠٠	٣.٩٩	٢٦.١٢	كجم	قوة القبضة اليسرى	
٠.٠٩-	١١٩.٠٠	٦.٨٤	١١٨.٨٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
٠.٠٧-	١٣٠.٠٠	٥.٣٦	١٢٩.٨٨	كجم	قوة عضلات الرجلين	
١.٧٥-	١.٠٠	٠.٤١	٠.٧٦	نقطة	مهارة بنقطتين	
٠.٢٠-	١.٠٠	٠.٦١	٠.٩٦	نقطة	مهارة بأربع نقاط	
١.٦١	٢.٠٠	٠.٨٢	٢.٤٤	نقطة	مهارة بخمس نقاط	

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات البحث (النمو- البدنية- المهارية) تتحصر ما بين (-١.٧٥ : ١.٦١) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm ٣$  ، مما يدل تجانس أفراد عينة البحث و أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات قيد البحث.

#### الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث : مرفق (١)

- قياس الطول الكلي للجسم (سم )
- قياس وزن الجسم(كجم)
- حساب العمر الزمني (سنة)
- التحمل (الإنبطاح المائل من الوقوف ١ ق )
- القدرة ( وثب عريض من الثبات )
- قوة القبضة ( باستخدام ديناموميتر القبضة)
- قوة الظهر (باستخدام الديناموميتر)
- قوة الرجلين (باستخدام الديناموميتر)
- القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمصارع (زمن أداء مهارة الكوبري ٣ مرات)
- المستوى المهاري لعينة البحث : \* مهارة بنقطتين \* مهارة بأربع نقاط \* مهارة بخمس نقاط

(البرمة / الرمي من فوق الكتف/ التماس خلفاً )

#### الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم (حتى ١٠٠ كجم).
- جهاز رستامير لقياس الطول الكلي للجسم (سم).
- ساعات إيقاف لأقرب ١ / ١٠٠ ث
- صالة تدريب ، بساط مصارعة قانوني ، صناديق وحواجز وحبال ، أساتك مطاطة



- إطارات حديد مختلفة الأوزان وبارات حديد و دمبلز وشواخص المصارعة و كرات طبية.
- شريط قياس .
- جهاز ديناموميتر القبضة لقياس قوة القبضة وديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- جهاز تدريب متعدد المحطات **Multi Gym**

الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم ٢٠١٨/٩/٩ م علي عينة قوامها (٥) مصارعين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والدراسة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٠١٨/٩/١٢ لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق-الثبات) **صدق الاختبارات** : تم حساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز وذلك على عينة البحث الاستطلاعية كمجموعة مميزة , ومجموعة غير مميزة من طلبة تخصص المصارعة نفس المرحلة السنوية , وتمت المقارنة بين المجموعتين .

**جدول (٣) معامل صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات**

$$ن = ١ = ٢ = ٥$$

البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±
تحمل القوة العام	عدد	٣٨.٤٠	٢.٧٠	٢٥.٤٠	١.٨٢
القدرة	سم	٢٤١.٠٠	٦.٥٢	٢٠٣.٤٠	٢.٤١
القوة المميزة بالسرعة	ث	٦.١٥	٠.٣٤	٧.٠١	٠.٠٩
قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٠.٢٠	٢.٤٩	٣٢.٢٠	٣.٢٧
قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٦.٢٠	١.٣٠	٢٩.٤٠	٦.٨٧
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٩.٢٠	٣.٧٠	١٢٠.٨٠	٦.٨٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦٨.٠٠	٥.٧٠	١٢٨.٤٠	٥.٠٣

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول رقم (٣) ان قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين ( ٣.٤٧ : ١٢.١٠ ) ، وجميعها دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلي صدق هذه الاختبارات.

**ثبات الاختبارات** : تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات عن طريق استخدام طريقة التطبيق وإعادة علي عينة البحث الاستطلاعية وبفاصل زمني قدره ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين .

**جدول (٤) معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٥**

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±
تحمل القوة العام	عدد	٢٥.٤٠	١.٨٢	٢٥.٢٠	٢.٠٥

القدرة	سم	٢٠٣.٤٠	٢.٤١	٢٠٣.٠٠	٢.٠٠	*٠.٩٣٤
القوة المميزة بالسرعة	ث	٧.٠١	٠.٠٩	٧.٠٢	٠.٠٩	*٠.٩٧٤
قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٢.٢٠	٣.٢٧	٣١.٦٠	٢.٨٨	*٠.٩١٣
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٩.٤٠	٦.٨٧	٢٩.٦٠	٢.٥١	*٠.٩٨٦
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٠.٨٠	٦.٨٧	١٢١.٤٠	٢.٥١	٠.٩٨٢
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢٨.٤٠	٥.٠٣	١٢٧.٤٠	٣.٧١	*٠.٩١٢

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧٨

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث وتراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين ( ٠.٩٨٢ : ٠.٩١٢ ) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ قيد البحث .

جدول (٥) التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (النمو- البدنية-

$$١٠ = ٢ ن = ١ ن$$

المهارية) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت " ودالاتها
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
النمو	العمر الزمني	سنة	١٩.٤٥	٠.٤٤	١٩.٣٥	٠.٤١
	الطول	سم	١٧٣.٧٥	٣.٦٩	١٧٣.٣٥	٤.١٢
	الوزن	كجم	٧٢.٨٥	٤.٦٩	٧١.١٥	٣.٩٦
البدنية	تحمل القوة العام	عدد	٢٦.٢٠	٤.٦٩	٢٦.٠٠	٢.٩٨
	القدرة	سم	٢٠٥.٤٠	٤.٤٨	٢٠٣.٤٠	٥.٥٢
	القوة المميزة بالسرعة	ث	٦.٩٧	٠.٦٢	٦.٩٠	٠.٤١
	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٩.٢٠	٣.٩٧	٣٠.٦٠	٣.٦٠
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٥.٠٠	٤.٠٨	٢٥.٦٠	٣.٩٨
	قوة عضلات الظهر	كجم	١١٧.٩٠	٦.٣٥	١١٨.٧٠	٧.٧٦
	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣١.٤٠	٤.٩٣	١٢٩.١٠	٦.٠٦
المهارية	مهارة بنقطتين	نقطة	٠.٨٥	٠.٣٤	٠.٦٥	٠.٤٧
	مهارة بأربع نقاط	نقطة	١.١٠	٠.٥٧	٠.٩٠	٠.٧٤
	مهارة بخمس نقاط	نقطة	٢.٤٠	٠.٥٢	٢.٢٠	٠.٩٢

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (النمو- البدنية- المهارية) قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث .

- القياسات القبليّة : قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة وتم تطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث الأساسية يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٩/١٣م في ستاد جامعة الزقازيق .

### برنامج التدريب المتزامن المقترح : مرفق(٢)

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية و نتائج الدراسات المرتبطة تم وضع البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) بهدف تنمية وتحسين الحالة التدريبية للاعبين (البدنية - المهاريّة) من الفترة ٢٠١٨/٩/١٥م إلى ٢٠١٨/١١/٧م.

### أسس وضع البرنامج التدريبي :

- ١- تحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- مراعاة عامل الأمن والسلامة .
- ٣- يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية للاعبين .
- ٥- زمن الإحماء (١٥ق) يشمل على تمارينات الإطلاات و المرونة وذلك من أجل تهيئة العضلات العاملة في الأداء بالإضافة إلى تمارينات التهدئة (٥ق) في نهاية الوحدة التدريبية وتشمل على تمارينات التنفس و الإسترخاء للعضلات .
- ٦- البدء بتمارينات القوة (المقاومة) أولاً يتبعها تمارينات التحمل اللاهوائي .
- ٧- التنوع في تمارينات ال  
قوة (المقاومة) و تمارينات التحمل داخل الوحدة التدريبية .
- ٨- فترات الراحة بين المجموعات لتمارينات القوة (المقاومة) تتراوح من ٢-٣ق ، وفترات الراحة بين المجموعات لتمارينات التحمل تتراوح من ٢-٧ق وذلك لإستعادة الإستشفاء .
- ٩- شدة الحمل التدريبي لا تقل عن ٦٠% ولا تزيد عن ٩٠% .
- ١٠- مراعاة عامل التدرج زيادة التكرارات و المجموعات .
- ١١- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي ٢٤ وحدة تدريب .
- ١٢- زمن الوحدة التدريبية من ٨٠ - ٩٠ ق بواقع (١٥ق) إحماء ، (٦٠-٧٠ق) للجزء الرئيسي " ٤٠ ق للتدريب المتزامن ( ٢٠ق لتمارينات القوة (المقاومات) و ٢٠ق لتمارينات التحمل اللاهوائي) و ٢٠-٣٠ق للجزء المهاري " ، (٥ق) للختام .

١٣- تم تحديد محتوى الجزء الرئيسى للبرنامج التدريبى بإستخدام التدريب المتزامن ( مقاومات + تحمل) من خلال الإطلاع على العديد من المراجع المتخصصة و الدراسات المرتبطة فى تدريبات المقاومة بهدف تطوير ( القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) .

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة ، وبنفس الشروط والتعليقات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١١/٨ م .

- المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض وتم حساب : المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار ت ، نسب التحسن ، معامل الارتباط .

### عرض النتائج ومناقشتها

- عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث

$$10 = 2n = 1$$

قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
*١٠.٨٨	٢.٣٩	٣٧.٢٠	٤.٦٩	٢٦.٢٠	عدد	تحمل القوة العام
*٣٠.٦٤	٣.٥٦	٢٣٤.٠٠	٤.٤٨	٢٠٥.٤٠	سم	القدرة
*٣.٢٤	٠.٣٩	٦.٥١	٠.٦٢	٦.٩٧	ث	القوة المميزة بالسرعة
*٦.٠٨	٢.٦٢	٣٧.٢٠	٣.٩٧	٢٩.٢٠	كجم	قوة القبضة اليمنى
*٦.٨٥	٢.٠٨	٣٤.١٠	٤.٠٨	٢٥.٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى
*١٠.٣٤	٥.٦٠	١٤٢.٠٠	٦.٣٥	١١٧.٩٠	كجم	قوة عضلات الظهر
*١٠.٨٨	٧.٥٧	١٥٥.٨٠	٤.٩٣	١٣١.٤٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٧.٢١	٠.٣٥	١.٧٥	٠.٣٤	٠.٨٥	نقطة	مهارة بنقطتين
*٧.٧٣	٠.٦٧	٣.٣٥	٠.٥٧	١.١٠	نقطة	مهارة بأربع نقاط
*٩.٥٠	٠.٤٧	٤.٥٠	٠.٥٢	٢.٤٠	نقطة	مهارة بخمس نقاط

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات (البدنية - المهارية) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وتراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٢٤ : ١٠.٨٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى الحالة التدريبية (المتغيرات البدنية) قيد البحث للمجموعة التجريبية ،

كما يوضح جدول (٩) نسب التحسن للمتغيرات البدنية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، فقد تحسنت تحمل القوة العام ، القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، وقوة عضلات القبضة اليمنى و اليسرى و عضلات الرجلين وعضلات الظهر الخاصة بالمصارعين ، ويعزى الباحث هذا التحسن في الحالة التدريبية (المتغيرات البدنية) المتمثلة في القوى القصوى و القدرة العضلية و تحمل القوة العام للمصارعين قيد البحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام اسلوب التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) على المجموعة التجريبية ، هذا النوع من التدريب الذى جمع بين تدريبات المقاومة (التدريب بالأثقال) و تدريبات التحمل اللاهوائى و الذى روعى فيه التدرج فى شدة الحمل و تقنين الأحمال التدريبية المناسبة لعينة البحث مما كان له أثره الفعال و الإيجابى فى تنمية و تطوير القوة القصوى و القدرة العضلية نتيجة إستخدام تدريبات المقاومة (التدريب بالأثقال) و زيادة تحمل القوة العام للمصارعين نتيجة إستخدام تدريبات التحمل اللاهوائى .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه باسوترو وهولى **Bassetr& Howley** (٢٠٠٢)(٢٠) بأهمية إستخدام أسلوب التدريب المتزامن فى فترة الإعداد الخاص داخل الوحدات التدريبية للرياضيين حيث أنه يجمع ما بين مميزات تدريبات المقاومة (الأثقال) ، و تدريبات التحمل الهوائى و اللاهوائى مما يعمل على تنمية مختلف القدرات البدنية كالقوة والقدرة و التحمل للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ، محمد سامى محمود سعيد (٢٠١٦)(١٣) ، مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٦)، لورا و هوكا **Laura & Hokka** (٢٠١١)(٢٥) ، براء إبراهيم أحمد (٢٠١١)(٦) و جيرتشيكي و سادوسكى **Gerthyk & Sadoski** (٢٠٠٨) (٢١)، باتون هوبلكس **Patton Hopkins** (٢٠٠٥م) (٢٧)، و جريجورى **Gregory** (٢٠٠٥) (٢٢) على فاعلية إستخدام التدريب المتزامن فى تنمية و تطوير (القوة القصوى و القدرة العضلية و التحمل العام) للاعبين فى مختلف الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث و الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى و البعدي للمجموعة التجريبية فى الحالة التدريبية و المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي " .

ويتضح من جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلى و البعدي فى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية ، كما يوضح جدول (٩) نسب التحسن فى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية ، فقد تحسن مستوى المصارع المهارى فى أداء الحركة المهارية المستحقة لنقطتين ، و المستحقة لأربع نقاط ، وكذلك تحسنت قدرته المهارية فى أداء المهارة المستحقة لخمس نقاط

فنية ، ويعزى الباحث هذا التحسن في الحالة التدريبية والمتغيرات المهارية قيد البحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) على المجموعة التجريبية ، حيث أن هذا التحسن في الحالة التدريبية (المتغيرات المهارية ) يرجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) على المجموعة التجريبية في تطوير القوة العضلية للمصارعين (القوة القصوى و القدرة العضلية و تحمل القوة) كل هذا التحسن الملموس في المستوى البدني أدى بالتابعة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ، كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه " و ويلسون **Wilson , G.T.,et,al** (١٩٩٧م) (٣٠) بأن البرامج التدريبية المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز كما أن البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحداث التدريب وفقا لأهداف محددة مسبقة تصل لأفضل مستوى من الانجاز ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح ملائمة حمل التدريب في شدته وحجمه وفترات الراحة ، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين كل على حدة ، أيضاً تتفق هذه النتائج مع ويسكوت و آخرون ٢٠٠٣م **Westcoot et., al** (٢٩) التي تشير إلى ان تدريبات المقاومة (الأنقال) تؤدي إلى زيادة القوة القصوى و القدرة العضلية مما يؤدي ذلك إلى زيادة النسيج العضلي و سمك الأنسجة الرابطة و زيادة التحمل العضلي مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء الفني للرياضيين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد سامى محمود سعيد (٢٠١٦) (١٣) ، مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٦) ، وهبة رضوان لبيب (٢٠١١) (١٨) ، براء إبراهيم أحمد (٢٠١١) (٦) ، لورا و هوكا **Laura & Hokka** (٢٠١١) (٢٥) ، وجيرتشيك و سادوسكى **Gerthyk & Sadoski** (٢٠٠٨) (٢١) وهيرمان و سميث **Herman & Smith** (٢٠٠٨) (٢٣) ، باتون هوبلكس **Patton Hopkins** (٢٠٠٥م) (٢٧) على فاعلية استخدام التدريب المتزامن في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى من خلال تنمية القدرات البدنية للاعبين في مختلف الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية وبهذا يتحقق الفرض الثانى للبحث و الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في الحالة التدريبية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدى "

عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات

(البدنية - المهارية) قيد البحث  $n = 1 = 2 = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة " ت " ودلالاتها
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
تحمل القوة العام القدرة	عدد	٢٦.٠٠	٢.٩٨	٢٧.٥٠	٣.٧٥	٢.١٨
	سم	٢٠٣.٤٠	٥.٥٢	٢١٣.٤٠	٤.٢٥	*٧.٨٥

٠.٢٢	٠.٣٣	٦.٨٧	٠.٤١	٦.٩٠	ث	القوة المميزة بالسرعة	البدنية
*٣.٠٢	٣.٤١	٣٤.١٠	٣.٦٠	٣٠.٦٠	كجم	قوة القبضة اليمنى	
*٨.٥٧	٢.٩٧	٣١.٢٠	٣.٩٨	٢٥.٦٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
*٥.٠٤	٦.٢٨	١٢٩.٤٠	٧.٧٦	١١٨.٧٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
*٩.٠٨	٦.٣٨	١٣٨.٥٠	٦.٠٦	١٢٩.١٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	
*٣.٥٠	٠.٢٦	١.٢٠	٠.٤٧	٠.٦٥	نقطة	مهارة بنقطتين	
*٣.٤٠	٠.٨٥	٢.٠٠	٠.٧٤	٠.٩٠	نقطة	مهارة بأربع نقاط	
٢.٠٥	١.٠٥	٣.٠٠	٠.٩٢	٢.٢٠	نقطة	مهارة بخمس نقاط	

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات (البدنية - المهارية) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى ، وتراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٢٢ : ٩.٠٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ . ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة ، كما يتضح من جدول (٩) نسب التحسن فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة فقد تحسن مصارعوها فى قوة الظهر والرجلين فقط وزاد مستواهم المهارى فى أداء المهارات التى تستحق نقطتين وأربع نقاط فنية فقط ، ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير المران والتدريب المستمر على التمرينات البدنية و المهارية الخاصة بالبرنامج التقليدى الواقع عليهم ، الأمر الذى أدى إلى تحسن نسبي فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية دون غيرها إلا أن هذا التحسن كانت تلقائياً ولا يقارن بنظيره الذى تم بطريقة مقصودة من خلال البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية .

عرض ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ١٠

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	البدنية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±			
*٦.٩٠	٢٧.٥٠	٣.٧٥	٣٧.٢٠	٢.٣٩	عدد	تحمل القوة العام	البدنية
*١١.٧٥	٢١٣.٤٠	٤.٢٥	٢٣٤.٠٠	٣.٥٦	سم	القدرة	
*٢.٢٥	٦.٨٧	٠.٣٣	٦.٥١	٠.٣٩	ث	القوة المميزة بالسرعة	
*٢.٢٨	٣٤.١٠	٣.٤١	٣٧.٢٠	٢.٦٢	كجم	قوة القبضة اليمنى	

*٢.٥٣	٢.٩٧	٣١.٢٠	٢.٠٨	٣٤.١٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	التحسين
*٤.٧٤	٦.٢٨	١٢٩.٤٠	٥.٦٠	١٤٢.٠٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
*٥.٥٣	٦.٣٨	١٣٨.٥٠	٧.٥٧	١٥٥.٨٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	
*٤.٠٢	٠.٥٧	٦.٩٠	٠.٤٢	٧.٨٠	عدد	الرشاقة	
*٣.٩٧	٠.٢٦	١.٢٠	٠.٣٥	١.٧٥	نقطة	مهارة بنقطتين	
*٣.٩٤	٠.٨٥	٢.٠٠	٠.٦٧	٣.٣٥	نقطة	مهارة بأربع نقاط	
*٤.١١	١.٠٥	٣.٠٠	٠.٤٧	٤.٥٠	نقطة	مهارة بخمس نقاط	التحسين

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في المتغيرات (البدينية - المهارية) قيد البحث لدي المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٢٥ : ١١.٧٥) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥

جدول (٩) نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدينية - المهارية) قيد البحث

نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	القياس البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي	القياس القبلي			
٥.٧٧	٢٧.٥٠	٢٦.٠٠	٤١.٩٨	٣٧.٢٠	٢٦.٢٠	عدد	تحمل القوة العام	البدينية
٤.٩٢	٢١٣.٤٠	٢٠٣.٤٠	١٣.٩٢	٢٣٤.٠٠	٢٠٥.٤٠	سم	القدرة	
٠.٤٢	٦.٨٧	٦.٩٠	٦.٦٣	٦.٥١	٦.٩٧	ث	القوة المميزة بالسرعة	
١١.٤٤	٣٤.١٠	٣٠.٦٠	٢٧.٤٠	٣٧.٢٠	٢٩.٢٠	كجم	قوة القبضة اليمنى	
٢١.٨٨	٣١.٢٠	٢٥.٦٠	٣٦.٤٠	٣٤.١٠	٢٥.٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
٩.٠١	١٢٩.٤٠	١١٨.٧٠	٢٠.٤٤	١٤٢.٠٠	١١٧.٩٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
٧.٢٨	١٣٨.٥٠	١٢٩.١٠	١٨.٥٧	١٥٥.٨٠	١٣١.٤٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	
١٣.١١	٦.٩٠	٦.١٠	٣٠.٠٠	٧.٨٠	٦.٠٠	عدد	الرشاقة	المهارية
٨٤.٦٠	١.٢٠	٠.٦٥	١٠٥.٨٨	١.٧٥	٠.٨٥	نقطة	مهارة بنقطتين	
١٢٢.٢٢	٢.٠٠	٠.٩٠	٢٠٤.٥٥	٣.٣٥	١.١٠	نقطة	مهارة بأربع نقاط	
٣٦.٣٦	٣.٠٠	٢.٢٠	٨٧.٥٠	٤.٥٠	٢.٤٠	نقطة	مهارة بخمس نقاط	

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية في المتغيرات (البدينية - المهارية) ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي تتراوح ما بين (٦.٦٣ : ٢٠٤.٥٥) للمجموعة التجريبية، وكانت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي تتراوح ما بين (٠.٤٢ : ١٢٢.٢٢) للمجموعة الضابطة.



ويوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية والمهارية التي جاءت دالة إحصائياً فقد تفوقت المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ، كما تحسنت متغيراتهم المهارية وقدرتهم على أداء المهارات التي تستحق نقطتان وأربع وخمس نقاط فنية ، ويعزى الباحث هذا التحسن في الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن على المجموعة التجريبية ، والتي كان لها بالغ الأثر الإيجابي في تحسين الحالة التدريبية نتيجة استخدام تدريبات الأثقال والمقاومة و تدريبات التحمل اللاهوائى ، ويذكر السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (١) بأنه توجد علاقات متبادلة بين القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية ، ويتوقف مستوى كل منهم علي الآخر ولذلك يجب بناء المتغيرات البدنية والمهارات الحركية في نطاق عملية موحدة ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح ملاءمة حمل التدريب في شدته وحجمه و فترات الراحة، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين كل على حدة، ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد سامى محمود سعيد (٢٠١٦) (١٣) ، مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٦) ، وهبة رضوان لبيب (٢٠١١) (١٨) ، براء إبراهيم أحمد (٢٠١١) (٦) ، لورا و هوكا Laura & Hokka (٢٠١١) (٢٥) ، وهيرمان و سميث Herman & Smith (٢٠٠٨) (٢٣) ، باتون هوبلكس Patton Hopkins (٢٠٠٥م) (٢٧) على فاعلية استخدام التدريب المتزامن في تنمية وتطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى من خلال تنمية القدرات البدنية للاعبين فى مختلف الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية وبهذا يتحقق الفرض الثالث للبحث و الذى ينص "توجد فروق دالة إحصائيا في نسب تحسن المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

- الاستخلاصات والتوصيات:

- الاستخلاصات :

- التدريب المتزامن (تدريبات القوة + تدريبات التحمل اللاهوائى) يحسن الحالة التدريبية والمتغيرات البدنية كتحمل القوة العام والقدرة العضلية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمصارعين .
- تدريب المتزامن (تدريبات القوة + تدريبات التحمل اللاهوائى) يحسن الحالة التدريبية والأداء المهارى للمصارعين .

- تحسن تحمل القوة العام والقدرة العضلية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة تساعد على تحسن الأداء المهارى للمصارعين .

#### - التوصيات :

- استخدام التدريب المتزامن (تدريبات القوة + تدريبات التحمل اللاهوائى) لتحسين الحالة التدريبية للمصارعين .
- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى العاملين في مجال التدريب الرياضى برياضة المصارعة لإمكانية للإستفادة منها .

### المراجع

#### المراجع العربية :

- ١- السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضى "تدريب وفسولوجيا القوة"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢- أمجد زكريا أحمد عبد العال(٢٠١٧): تأثير تدريبات المنافسة على الحالة التدريبية للمصارع ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٣- أيمن عبد العزيز عبد الحميد ، أحمد شعراوى محمد (٢٠١٢): "تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل + مقاومات) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئ كرة السلة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الأول ، جامعة أسبوط .
- ٤- إيهاب صبري ( ٢٠٠٠م): تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، .

- ٥- **ايهاب محمد الصادق حسن (٢٠١٤م):** فاعلية إستخدام تدريبات الأداء الفنى فى تطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى لناشئ المصارعة ،المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٦- **براء إبراهيم أحمد (٢٠١٠):** " تأثير استخدام التدريب المتزامن ( تحمل + مقاومات ) على مستوى القوة العضلية وبعض مهارات الجودو لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان "، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٣٠)، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
- ٧- **طلحة حسام الدين حسين (١٩٩٨م):** المدخل لتحليل الأبعاد الثلاثة لحركة جسم الإنسان فى المجال الرياضى، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،.
- ٨- **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب(٢٠٠٠م):** الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة .
- ٩- **عصام الدين عبد الخالق ( ٢٠٠٥م):** التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ،دار المعارف ، القاهرة .
- ١٠- **عماد صبرى صليب ( ٢٠٠٦ م ) :** فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطويق الذراعين من الخارج للمصارعين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١١- **محمد السيد ع شماوى (٢٠٠٣م):** تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى و المهارى لحركة مسك الوسط و الرفع للنفوس للمصارعين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٢ - **محمد رضا حافظ الروبى (٢٠٠٧م):** برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ١٣- **محمد سامى محمود سعيد (٢٠١٦) :** تأثير إستخدام التدريب المتزامن على القوة العضلية و مستوى الأداء الفنى لبعض حركات القوة على جهاز التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز ، المجلة العلمية للنشر بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .
- ١٤- **مسعد على محمود ( ٢٠٠٠م):** المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحررة للهواة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة .

١٥- **مسعد على محمود (٢٠٠٣ م):** موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.

١٦- **مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥):** "تأثير برنامج للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

١٧- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠):** أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٨- **هبة رضوان لبيب (٢٠١١):** "تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء في كرة اليد"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٣٢)، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.

**19-Aagaard, P., & Andersen, J. ,(2009):** Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J., Med Sci., Sports, 20 (Supp 1.2): 39-47

**20-Bassetr, D., & Howley, E., (2002):** Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, Vol., 29, No., 5, pp. 591-603.

**21- Gierczyk, d. & Sadowski, J. , 2008:**The influence of coordination training on the index level of motor abilities in Greco roman wrestlers ,Education physical training sport ,U S A.

**22-Gregory, et.,al (2005):** Effects of Concurrent inspiratory muscle Training on respiratory and Exercise Performance in competitive swimmers, European journal of Applied Physiology, No.,94,527-540.

**23- Herman .S, Smith, D, (2008):** Fourr weeks dynamic stretching warm up intervention elicits performance benefits ,Strength Cond science of wrestling ,U S A .

**24-Kravitz, L., (2004):** The effect of concurrent training, IDEA Personal Trainer, Vol., 15(3), 34-37.

**25-Laura & Hokka (2011):** Serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training

inrecreational male and female endurance runners, Master's thesis, Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä.

**26- Leveritt , M.,Abernethy , P.J.,Barry,B.K.&Logan, P.A.(1999):** Concurrent Strength and endurance training . A review , Sports medicine (Auckland , N.Z.) Vol . 28,no.6,PP. 413 – 427.

**27-Paton, C., & Hopkins, W. ,(2005):** Combining explosive and highresistance training improves performance in competitive cyclists, Journal of Strength and conditioning Research,Vol., 19 (4), 826-830.

**28- Watson, S. :** Physical Fitness and Athletic Performance, Longman Co., London .

**29-Westcott,W., et., al., (2003) :** Efects of Regular and Slow Speed Resistance Training on Muscle Strength, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness ,No.,41.

**30- Wilson, (1999):** The effect of using drills and weightlifting Albulaometruc muscle strength, 1997.