

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة

أ. م. د. تامر محمد محمد جاد حسنين *

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة".

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبتها لطبيعة هذا البحث.

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة من نادي الصيد الرياضي بالمحلة الكبرى، والمقيدين بالإتحاد المصري للمصارعة عن الموسم التدريبي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م، وكان حجم العينة (١٨) ناشئي، وقد تم إختيار عدد (٨) ناشئين كعينة إستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية، لتصبح عينة البحث الأساسية (١٠) ناشين مصارعة تحت (١٥) سنة بنسبة مئوية قدرها (٥٥,٥٦%). وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة :

- تمثلت القدرات التوافقية الخاصة بمستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة في (سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي).

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة. استخدام اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وقائمة الثقة بالنفس عند إنتقاء ناشئي المصارعة.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة كفر الشيخ

تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة

*أ.م.د/ تامر محمد محمد جاد حسنين

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضة بصفة خاصة، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي مستفيدة في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة، والتي تؤدي بدورها إلى تحقيق إنجازات رياضية هائلة، ومتواصلة على المستوى العالمي، ولكي نواكب هذا التطور فلا بد من الكشف عن القدرات الكامنة لدى البراعم والناشئين، والتي لم تتل قسطاً وافراً من التدريب، والتي لم يستفاد منها في العملية التدريبية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء، وتتمثل هذه القدرات في القدرات التوافقية الخاصة بناشئي الرياضات المختلفة.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) أن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن، والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، وبناءً على ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانيه يعنى الأداء الحركي السليم بالسرعة، والدقة، والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد، وقلة الأخطاء الفنية. (٢٠٥:١)

ويتفق كل من ديفز وآخرون **Davis, et., al** (١٩٩٥م)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التوافق هو قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية التي تتضمن عمل الحواس والانقباضات العضلية المرتبطة ببعضها البعض بدقة وإنسيابية، وتتأثر بالمدى الحركي للمفاصل والأطراف، والتكوين الجسمي. (٢٧: ١١٦)، (١٤: ١٨٦)

وتتأسس القدرات التوافقية بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب، حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ، ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي **Ability of Regulation** وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي، ويمكن أن نطلق على هذا المحور "الأساس أو القاعدة الفسيولوجية"، أما المحور الثاني فيتضمن "القدرات الحس حركية" **Psycho Motor Abilities**، وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي. (٣٢ : ١١)، (٢٨ : ١٦٠)

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

ويشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** بأهمية القدرات التوافقية من خلال إنعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على تحسين نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفعالية وجمال، وانسيابية الحركات. (١٤: ١٨٩)

ويضيف **محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م)** أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يُمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين، ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري. (٢٠: ١٢٤)

ويتفق كل من **كروسوفسكي Krusuveski (٢٠١٠م) (٢٩)** ، **داريوس Darius (٢٠١١م) (٢٦)** أن القدرات التوافقية للمصارعين تشتمل على العديد من المكونات مثل القدرة على الاستجابة الحركية، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والقدرة على الربط الحركي، التناسق الحركي، والتوجيه المكاني، والإيقاع الحركي.

ويعتمد سر التفوق في المنافسات الرياضية أساساً على مدى استفادة الرياضي من قدراته النفسية والعقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما. (٦: ١٣)

ويشير **روبين Robin (١٩٩٨م)** أن الثقة الرياضية تعتبر من السمات الهامة في المجال الرياضي، نظراً لتأثيرها المباشر على أداء الرياضيين، وأن الأداء الحركي يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها العامل النفسي، وتعتبر كل من الثقة الرياضية كسمة، وكحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في المواقف التنافسية. (٣٠: ٢٢٣)

ويضيف **أسامة راتب (٢٠٠١م)** أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس مناسب، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة، وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلباً في انخفاض الأداء ، ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة تخدع الرياضي، ومن ثم لا يبذل الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء. (٥: ٣٣٧)

وتعد رياضة المصارعة من الرياضات المشوقة والمحبة للنفس وذلك لارتباطها بمستوى عال من المنافسة، حيث المواجهة المباشرة مع المنافس، والتصارع النظيف من أجل الفوز مما يجعلها تتسم بمستوى عال من التنافس الجاد، وهي سمات تتضح من شخصية المصارع فتساهم بذلك في إعداد المصارعين لتحمل مسؤوليتهم في المجتمع، وهذا لن يتحقق إلا بوجود برامج علمية مقننة. (٢٥: ٢)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته المستمرة لبطولات الإتحاد المصري للمصارعة بشكل عام، ومنطقة الغربية للمصارعة بشكل خاص في منافسات المرحلة الأولى لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة وجود إنخفاض في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة أثناء المباريات تتمثل في عدم فعاليته حيث بلغت المحاولات الفاشلة نسبة أكثر من المحاولات الناجحة، وقد يرجع ذلك إلي الافتقار لبعض القدرات التوافقية الخاصة مثل (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) حيث أتضح ذلك في عدم قدرة ناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة في الربط الحركي بين المهارات الحركية المكونة للحركات الهجومية والدفاعية أثناء المباريات، وزيادة زمن سرعة الاستجابة الحركية عن الزمن المناسب لتنفيذ حركات الهجوم، الأمر الذي يؤثر سلبياً على حالة الثقة بالنفس لدى ناشئي المصارعة، بالإضافة إلى ندرة الدراسات العلمية التي تناولت القدرات التوافقية الخاصة بناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة، وهي مشكلة في حد ذاتها تحتاج إيجاد حلول علمية، الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء دراسته الحالية للتعرف علي تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على:

- ١- القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لدى ناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
- ٢- مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التوافق Compatibility :

هو "الأداء الحركي السليم المتصف بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد المبذول وقلة الأخطاء الفنية". (٢٠٥:١)

القدرات التوافقية Harmonic Abilities :

هي "قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة، والارتباط بين الجهازين العصبي والعضلي في السيطرة على الإشارات العصبية حتى تتم الحركة في التوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة". (١٨٨:١٤)

الثقة بالنفس Self Confidence :

هي "درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة".

(٢٧٨:١٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة من نادي الصيد الرياضي بالمحلة الكبرى، والمقيدين بالإتحاد المصري للمصارعة عن الموسم التدريبي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م، وكان حجم العينة (١٨) ناشئ، وقد تم إختيار عدد (٨) ناشئين كعينة إستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية، لتصبح عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين مصارعة تحت (١٥) سنة بنسبة مئوية قدرها (٥٥,٥٦%).

وقام الباحث بإجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والثقة بالنفس والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة قيد البحث ، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية والمهارية والنفسية قيد البحث، والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول

- الوزن - العمر التدريبي) والثقة بالنفس

ن = ١٨

المتغيرات -	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣,٩٠	٠,٦٢	١٣,٧٠	٠,٩٨
الطول	سم	١٥٤,٧٢	٥,٤١	١٥٣,٥٠	٠,٦٨
الوزن	كجم	٥٢,٥٠	٤,٩٣	٥١,٠٠	٠,٩١
العمر التدريبي	سنة	١,٩٤	٠,٦٥	١,٨٠	٠,٦٥
الثقة بالنفس	درجة	٧٢,٢٠	٦,١١	٧١,٠٠	٠,٥٩

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والثقة بالنفس تراوحت ما بين (٠,٥٩ : ٠,٩٨) أي أنها تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في القدرات التوافقية الخاصة ومستوى

الأداء المهاري لناشئي المصارعة قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات -	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	٠,٣٥	٠,١١	٠,٣٣	٠,٥٥
القدرة على الربط الحركي	ثانية	٧,٢٦	٠,٤٨	٧,١١	٠,٩٤
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٤,٩٨	٠,٧٩	٤,٧٦	٠,٨٤
مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق	نقاط	٦٠,٢٢	٥,٩٢	٥٩,٠٠	٠,٦٢
مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق	نقاط	٤١,٨٩	٤,٨٨	٤٠,٥٠	٠,٨٥

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٥٥ : ٠,٩٤) أي أنها تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: تحديد القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث:

قام الباحث بمسح مرجعي للقدرات التوافقية الخاصة المرتبطة بمستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة، من خلال المراجع والدراسات العلمية في المصارعة (٢)، (٨)، (٩)، (١٥)، (١٩)، (٢٣) ثم تم عرض ما تم التوصل إليه من قدرات توافقية مرتبطة بممارسة المصارعة في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب المصارعة لتحديد القدرات التوافقية الخاصة ملحق (١)، ويوضح الجدول (٣) النسبة المئوية للقدرات التوافقية الخاصة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء :

جدول (٣)

النسبة المئوية للقدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء
المهاري في المصارعة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

ن = ٥

م	القدرات التوافقية	النسبة المئوية
١	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	١٠٠%
٢	القدرة على التوجيه الحركي	٦٠,٠٠%
٣	القدرة على التوافق بين الذراع والعين	٦٠,٠٠%
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	٦٠,٠٠%
٥	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١٠٠%
٦	القدرة على المرونة الحركية	٦٠,٠٠%
٧	القدرة على الحفاظ على التوازن	٦٠,٠٠%
٨	القدرة على الربط الحركي	١٠٠%
٩	القدرة على الإبداع الحركي	٤٠,٠٠%

وقد أرتضى الباحث بنسبة ٨٠% فيما فوق من نسب الاتفاق على القدرات التوافقية الخاصة، وقد

أسفر ذلك عن عدد (٣) قدرات توافقية وهي:

١- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية.

٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

٣- القدرة على الربط الحركي.

ثانياً : إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث : ملحق (٢)

١- إختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. (٩:١٣٦)

٢- إختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة. (٩:١٤٣)

٣- إختبار القدرة على الربط الحركي. (٩:١٣٨)

ثالثاً : الإختبارات المهارية : ملحق (٣)

١- إختبار مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق.

٢- إختبار مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق.

رابعاً : قائمة حالة الثقة بالنفس : ملحق (٤)

- قامت روبين فيلي **R. Vealy** (١٩٨٦م) بتصميم قائمة حالة الثقة بالنفس

وذلك بهدف تحديد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها الرياضي عندما يتنافس في المجال الرياضي، وقام **محمد حسن علاوي** (١٩٩٨م) (١٨) بتعريب المقياس وتقنيه في البيئة المصرية، ويتكون المقياس من (١٣) عبارة يقوم المختبر بالإجابة عليها من خلال مقياس مدرج من تسع نقاط تحدد الثقة الرياضية وتتراوح درجات المقياس ما بين (١٣ - ١١٧) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تميز المختبر بدرجة كبيرة من الثقة الرياضية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف الثقة الرياضية للمختبر.

خامساً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.

- ميزان طب معايير لقياس الوزن.

- جهاز سرعة الاستجابة الحركية.

- ساعة إيقاف.

- بساط مصارعة.

- شواخص مختلفة الأوزان.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:**أولاً: معامل الصدق:**

لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق إختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية وقائمة حالة الثقة بالنفس قيد البحث على أفراد عينة البحث الإستطلاعية، وعددهم (٨) ناشئين مصارعة تحت (١٥) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم تطبيق نفس الإختبارات على عينة أخرى وعددهم (٨) ناشئين مصارعة تحت (١٧) سنة (مجموعة مميزة)، ثم تم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٦/٩م وحتى ٢٠١٩/٦/١٥م، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق لإختبارات القدرات التوافقية والمهارة والثقة بالنفس قيد البحث

ق ي ا م ة م ت ا	المجموعة غير مميزة ن = ٨		المجموعة المميزة ن = ٨		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
					*٣,٠٨	٠,٠٩
*٩,١٦	٠,٣٧	٧,٣٢	٠,٢٩	٥,٦٩	ثانية	القدرة على الربط الحركي
*٨,٥٦	٠,٥١	٤,٩٩	٠,٢٦	٣,١٤	ثانية	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
*٧,٣٩	٤,٢٦	٥٨,٥٠	٦,٩٣	٨١,٢٥	نقاط	مهارة من أعلى بالشاخص (١) ق
*١١,٥١	٣,٤٩	٤٠,٨٨	٥,٧١	٧٠,٠٠	نقاط	مهارة من أسفل بالشاخص (١) ق
*٢,٨١	٤,٨٢	٦٩,٣٨	٤,١٦	٧٦,١٣	درجة	الثقة بالنفس

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية وقائمة حالة الثقة بالنفس قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات قيد البحث.
ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات لإختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية وقائمة حالة الثقة بالنفس قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) على عينة البحث الإستطلاعية بفواصل زمني قدره (٧) أيام من التطبيق الأول، وحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الثبات لإختبارات القدرات التوافقية والمهارة والثقة بالنفس قيد البحث

ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	س	ع	س		
*٠,٩٠١	٠,٠٦	٠,٣٤٩	٠,٠٩	٠,٣٥١	ثانية	القدرة على الاستجابة الحركية
*٠,٨٩٥	٠,٣٩	٧,٢٨	٠,٣٧	٧,٣٢	ثانية	القدرة على الربط الحركي
*٠,٨٢١	٠,٤٦	٤,٩١	٠,٥١	٤,٩٩	ثانية	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
*٠,٨١٧	٤,١١	٦٠,٠٠	٤,٢٦	٥٨,٥٠	نقاط	مهارة من أعلى بالشاخص (١) ق
*٠,٨٣٣	٣,٦٨	٤١,٥٠	٣,٤٩	٤٠,٨٨	نقاط	مهارة من أسفل بالشاخص (١) ق
*٠,٨٥٢	٤,٩٣	٧١,٠٠	٤,٨٢	٦٩,٣٨	درجة	الثقة بالنفس

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول (٥) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية وقائمة حالة الثقة بالنفس قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

- ١- تطوير القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
- ٢- تحسين مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٢- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدني والوظيفي للمرحلة السنوية تحت (١٥) سنة.
- ٣- التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.
- ٤- التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- ٥- أن تكون فترات الراحة بين المجموعات كافية للإستشفاء.
- ٦- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

تحديد محتوى الوحدات التدريبية:

قام الباحث بتحديد تدريبات القدرات التوافقية الخاصة ملحق (٥) التي يجب أن يتضمنها محتوى

الوحدات التدريبية اليومية، والتي يتم عن طريقها تطوير القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث كما يلي:

- ١- تطوير القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :
 - تدريبات مع تغير الاتجاه عند سماع إشارة المدرب.
 - تدريبات مع تغير الاتجاه مع رؤية إشارة المدرب.
- ٢- تطوير القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:
 - تدريبات مع أكثر من منافس مختلفي الأوزان.
 - تدريبات مع منافس سلبي.
 - تدريبات مع منافس إيجابي.
- ٣- تطوير القدرة على الربط الحركي:
 - تدريبات لأداء أكثر من مهارة والربط بينهما.
 - تدريبات للربط بين الدفاع والهجوم.

تحديد طرق التدريب المستخدمة:

قام الباحث بعرض استمارة لإستطلاع الرأى على مجموعة من أساتذة تدريب المصارعة بكليات التربية الرياضية (ملحق ١)، بهدف تحديد طرق التدريب المناسبة لتطوير القدرات التوافقية قيد البحث، وكذلك دورة الحمل المناسبة، وأسفر ذلك عن ما يلي:

- إستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة وذلك لتطوير القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث.

- تحديد دورة الحمل ١ : ١ أى أسبوع منخفض يعقبه آخر مرتفع.

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى على مجموعة من أساتذة تدريب المصارعة بكليات التربية الرياضية، بهدف تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وأسفر ذلك عن ما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية المناسبة (٣) وحدات في الأسبوع.

- زمن الوحدات التدريبية اليومية يتراوح من (٩٠ - ١٠٠) ق.

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

يتفق كل من : عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) على أن الوحدة

التدريبية اليومية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :

أولاً: الجزء التمهيدي : (١٥) دقيقة

يشتمل على التهيئة البدنية والوظيفية لتهيئة المصارع لأداء مجموعة التدريبات التى يتضمنها

الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية اليومية.

ثانياً: الجزء الرئيسى : (٣٥) دقيقة

ويشتمل على تدريبات متنوعة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية الخاصة والمرتبطة بمستوى

الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة، كما يتضمن هذا الجزء مجموعة

من التدريبات الفنية لمدة تتراوح ما بين (٣٥ - ٤٥) دقيقة.

ثالثاً: الجزء الختامى : (٥) دقائق

ويشتمل على تدريبات استرخاء تهدف إلى عودة الناشئ للحالة الطبيعية.

(١٢ : ٢٤٨)، (١ : ٢٦٨)

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس، ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة في الفترة من ٢٠١٩/٦/١٧م وحتى ٢٠١٩/٦/١٩م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة ملحق (٦) في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٢م وحتى ٢٠١٩/٨/١٦م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس، ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة في الفترة من ٢٠١٩/٨/١٨م وحتى ٢٠١٩/٨/٢٠م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

أساليب التحليل الإحصائي :

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الالتواء
- نسب التحسن
- اختبار "ت" T.Test

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*٢,٩١	٠,٠٥	٠,٢٥٩	٠,٠٩	٠,٣٤٦	ثانية	القدرة على الاستجابة الحركية
*٦,١٤	٠,٣٣	٥,٩٦	٠,٥١	٧,٢٨	ثانية	القدرة على الربط الحركي
*٤,٣٧	٠,٤١	٣,٧٤	٠,٧٧	٤,٩٥	ثانية	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
*٢,٧٢	٤,٢٥	٧٧,٠٠	٥,٠٣	٧٠,٥٠	درجة	الثقة بالنفس

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
		قبلي	بعدي	
القدرة على الاستجابة الحركية	ثانية	٠,٣٤٦	٠,٢٥٩	%٣٣,٥٩
القدرة على الربط الحركي	ثانية	٧,٢٨	٥,٩٦	%٢٢,١٥
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٤,٩٥	٣,٧٤	%٣٢,٣٥
الثقة بالنفس	درجة	٧٠,٥٠	٧٧,٠٠	%٩,٢٢

يتضح من الجدول (٧) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩,٢٢% : ٣٣,٥٩%).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق	نقاط	٥٩,٢٠	٥,٤٢	٧٨,٠٠	٥,١٦	*٧,٢٤
مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق	نقاط	٤١,٠٠	٤,١٩	٦٤,٢٠	٤,٨٢	*١٠,٥٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة
 في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
		قبلي	بعدي	
مهاري من أعلى بالشاخص (١) ق	نقاط	٥٩,٢٠	٧٨,٠٠	%٢٤,١٠
مهاري من أسفل بالشاخص (١) ق	نقاط	٤١,٠٠	٦٤,٢٠	%٣٦,١٤

يتضح من الجدول (٩) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤,١٠% : ٣٦,١٤%).

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

كما أسفرت نتائج الجدول (٧) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩,٢٢% : ٣٣,٥٩%).

ويعزي الباحث التحسن الحادث في القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية الواحدة إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي المقترح، والذي تضمن مجموعة من التدريبات المقننة، والتي تتشابه مع أداء الحركات الدفاعية والهجومية في المصارعة، والموجهة لتطوير القدرة على سرعة الاستجابة الحركية، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة والقدرة على الربط الحركي، والذي بدورها ساهمت في تحسين كفاءة الجهاز العصبي، وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية، والتي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج مما أدى إلى تحسن القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث الأمر الذي انعكس إيجابياً على حالة الثقة بالنفس لدى ناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة أفراد المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وليام **William** (١٩٩٩م) أنه يمكن تطوير مستوى القدرات التوافقية الخاصة من خلال تدريب الناشئين على الإحساس بجميع أجزاء جسمه، وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء الحركي. (٣٣: ١٠٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من زاك وهنريك ديودا Zak & Henryk Duda (٢٠٠٣م) (٣٤)، أحمد مصطفى محمد (٢٠١٥م) (٣)، أحمد وجدي إبراهيم (٢٠١٦م) (٤)، محمود المرسي المرسي (٢٠١٦م) (٢١)، محمد أنور عثمان (٢٠١٩م) (١٧) على أن البرامج التدريبية المقننة تؤثر إيجابياً على القدرات التوافقية وبعض المتغيرات النفسية لدى الرياضيين.

ويضيف كل من فلاديمير ليخ Vladimir Liakh (٢٠٠١م)، ستانيسلوا وهنريك Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م) أنه يمكن تطوير القدرات التوافقية للاعبين الأنشطة الرياضية من خلال البرامج التدريبية النوعية وتطبيقها في سن مبكر من حياة الرياضي، وذلك في مرحلة الناشئين بحيث لا يتعدى عمر الناشئ عن ١٥ سنة. (٢٥٥ : ٣٢)، (١٨٧ : ٣١)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي.

كما أشارت نتائج الجدول (٩) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤,١٠% : ٣٦,١٤%).

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة إلى فاعلية تطوير القدرات التوافقية والثقة بالنفس حيث أن مهارات المصارعة تتأسس على استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم (اليدين - الرجلين - الجذع) في وقت واحد، وهذا يتطلب درجة عالية من التوافق والربط الحركي بين الدفاع والانتقال إلى الهجوم وتنفيذه، كما يجب أن يتم الهجوم في صورة انسيابية، وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء جسم، ويجب أن يتحلى المصارعين بالثقة بالنفس، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مسعد علي محمود، ومحروس قنديل (٢٠٠٥م) أن التوافق من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي ترتبط مباشرة بالأداء المهاري، وتعلم إتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الآلية، ويعد أهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً زادت الحاجة إلى التوافق بدرجة عالية. (٢٤ : ١٢٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عمر محمد مصلح (٢٠١٥م) (١٦)، أحمد وجدي إبراهيم (٢٠١٦م) (٤)، خالد محمد الدسوقي (٢٠١٦م) (١٠)، سعيد محمد حامد (٢٠١٦م) (١١)، محمد أنور عثمان (٢٠١٩م) (١٧)، محمود عيد علي (٢٠١٩م) (٢٢) على أن تطوير القدرات التوافقية والثقة بالنفس يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للرياضيين.

وفي هذا الصدد يتفق كل من جوليوس كاسا **Julius Kasa** (٢٠٠٥م) (٢٨)، ستانيسلوا وهنريك **Stanistaw & Henryk** (٢٠٠٥م) (٣١) على أن امتلاك الرياضيين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية وإتقانها، وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الإرتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تؤدي لتطوير مستوى الأداء الحركي للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات :

- ١- تمثلت القدرات التوافقية الخاصة بمستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة في (سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي).
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
- ٣- يؤثر تطوير القدرات التوافقية الخاصة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
- ٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في القدرات التوافقية الخاصة والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.

التوصيات :

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :
- ١- إستخدام البرنامج التدريبي لتطوير القدرات التوافقية الخاصة لما له من تأثير فعال على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري من أعلى ومن أسفل لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
 - ٢- استخدام اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وقائمة الثقة بالنفس عند إنتقاء ناشئي المصارعة.
 - ٣- بناء بطارية إختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة لناشئي المصارعة تحت (١٥) سنة.
 - ٤- البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر ناشئي المصارعة.
 - ٥- إجراء دراسات مماثلة على باقى الجوانب الفنية المختلفة فى المصارعة وعلى مراحل سنية أصغر.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠١٠م): "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لرياضة المصارعة"، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد مصطفى محمد (٢٠١٥م): "تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- أحمد وجدى إبراهيم (٢٠١٦م): "تأثير تدريبات نوعية على بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) :علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٧- الإتحاد المصرى للمصارعة (٢٠١٠م) : بطارية الإختبارات البدنية والمهارية لناشئى المصارعة مواليد (١٩٩٧م)، إستمارات التقييم ، اللجنة العلمية بالإتحاد المصرى للمصارعة، القاهرة.
- ٨- السيد صديق عوض (٢٠١٠م): "تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية فى ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٩- بلال المرسى محمد (٢٠٠٩م): " القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ١٠- خالد محمد الدسوقى (٢٠١٦م): "تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفنى للبوُمزا للناشئى من ١٤ - ١٨ سنة فى رياضة التايكوندو"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

- ١١ - سعيد محمد حامد (٢٠١٦م): "تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المستوى الرقوى لمتسابقى دفع الجلة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٢ - عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضى - التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر ، بورسعيد.
- ١٣ - عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٥م): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤ - عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى، (النظريات - التطبيقات)، ط ١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥ - علي السعيد ربحان (٢٠٠٦م): الموسوعة العلمية للمصارعين ، دار إيمان ، المنصورة.
- ١٦ - عمر محمد مصلح (٢٠١٥م): "تأثير تمرينات القدرات التوافقية على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧ - محمد أنور عثمان (٢٠١٩م): "تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الإلتباه والأداء الفنى للمهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ١٨ - محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩ - محمد رضا الروبى (٢٠٠٥م): مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
- ٢٠ - محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢١ - محمود المرسى المرسى (٢٠١٦م): "تأثير برنامج باستخدام القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء المهارات المركبة ودافعية الإنجاز فى هوكى الميدان"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٢ - محمود عيد على (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات مركبة بدنية - مهارية فى تطوير القدرات التوافقية ومستوى أداء ناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.



- ٢٣- مسعد على محمود (١٩٩٩م): المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، مطبعة جامعة المنصورة ، المنصورة.
- ٢٤- مسعد على محمود ، محروس قنديل (٢٠٠٥م): التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسى ، دار الكتب القومي ، المنصورة .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 25-Barrow, H., & Mc Gee, R., (1998) :** A practical Approach to Measurement in Physical Education, 3nd ed, Lea and Febiger, Philadelphia .
- 26-Darius, Gierzuk (2011):** Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco-roman and free style wrestling, Jose pilsudski University.
- 27-Davis, B., et.,al (1995) :** Physical education and the study of sport, Second Edition, Mosby Publisher, London.
- 28-Julius Kasa (2005):** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 29-Krusuveski, A., (2010):** The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland.
- 30-Robin Vealey (1998) :** Conceptualization of sport - confidence and competitive orientation : preliminary investigation and instrument development , Journal of sport psych.
- 31-Stanistaw, Z., (2005):** Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players, Team games in Physical Education and sport, Poland, [http :// tkocek. Net /konferencja](http://tkocek.Net/konferencja).
- 32-Vladimir Liakh (2001) :** Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles", Human Movement , Poland.
- 33-Willam, E., Prentice (1999) :** Fitness and Wellness Life. Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A.
- 34-Zak, H., (2003) :** Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players, www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.