

# تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية

الدكتور/ محمود السعيد راوي

## مستخلص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية "عينة البحث"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي، كما تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة من سن (١٧ - ١٨) سنة من جمعية الشبان المسلمين بينها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (٤٥) لاعب. وبلغ حجم عينة البحث الاساسية (٣٠) لاعب حينما بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعب تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وأشارت أهم النتائج إلى:

النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب توازن القدرة في مستوى الاداء لمهارى لحركات التقوس خلفاً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. أظهرت المجموعة الضابطة تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث وذلك للأنتظام في التدريب التقليدي. ويوصي الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة في نفس المرحلة السنوية لعينة البحث والمراحل الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى المهاري للاعبي المصارعة، واستخدم تدريبات التقوس خلفاً قيد الدراسة وبما يتفق مع المرحلة العمرية المناسبة.

## Summary of the research in English:

The research aims to identify the effect of a training program for balance ability on the level of performance of the arching skills of a young Romanian wrestling successor, the "research sample." The researcher used the experimental method to suit the nature of this research by using an experimental design for two groups, experimental and control, using a pre-and post-measurement method. The research population and sample were also chosen using the method Al-Amadiya is one of the wrestling players aged (17-18) years old from the Muslim Youth Association in Banha, Qalyubia Governorate, who are registered for the 2023/2024 sports season, numbering (45) players. The size of the basic research sample was (30) players, while the size of the exploratory research sample was (10) players,

who were chosen from within the research community and from outside the basic research sample to conduct the scientific procedures for the tests. The most important results indicated:

Results: There are statistically significant differences between the proposed program using the power balance method in the performance level of the curvature movement skills, in favor of the post-measurement of the experimental group. The control group showed a positive effect on the variables under study due to regularity in traditional training. The researcher recommends applying the proposed training program to wrestling players at the same age stage as the research sample and other stages because of its positive impact on the advancement of the skill level of wrestling players, and using the backward bending exercises under study .in a manner consistent with the appropriate age stage

#### مقدمة البحث:

أن المصارعة من الرياضات النزالية العنيفة التي يقوم المصارع فيها بمجهود بدني شديد أثناء فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات وخلال المنافسات، لذلك يجب التخطيط جيداً لوضع البرنامج التدريبي حيث يتم تقسيم الموسم التدريبي season training إلى فترات مع تحديد الأهداف الخاصة بكل فترة على أن تهدف كل فترة إلى تنمية قدرات المصارع ومتابعة تقدمه مما يحثه على الإستمرار وبذل الجهد. (١٩ : ١٢٥)

**ويوضح هيثم زلط (٢٠١٦) نفلأ عن محمد العيشي (١٩٩٧) بأن الإعداد المهاري للمصارعة يهدف الى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي يتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادراً على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة. (٢٤ : ٤٦)**

وتُعد مهارة التقوس خلفاً من المهارات الأساسية في رياضة المصارعة التي يحاول فيها اللاعب ان يحمل المنافس ويقوم بالتقوس به خلفاً ويبعد كتفياً عن البساط لتجنب احتساب لمسة الاكتاف والخسارة للمباراة وبالتالي يقوم اللاعبون بعمل تدريبات كثيرة ومتعددة لتلك المهارة والتي يقوم فيها اللاعب بالدوران والنزول على الظهر من الوضع وقوفاً وارضاً والارتكاز على الرأس واليدين والقدمين. (٥ : ٢٥١)

**ويضيف حمدان الكبسي (٢٠١٠) عند اداء مهارة التقوس خلفاً يركز المصارع على القدمين تماماً بحيث تكون المسافة بينهما بأنتساع الحوض، ويجب على المصارع الا يقترب بالساق ناحية القدم حتى لا يقلل الزاوية بينهما فالمسافة بين الساق والقدم لا تزيد عن ٩٠ درجة والمسافة بين الفخذ والساق لا تقل عن ٩٠ درجة. (١٠ : ٩٢)**

ويرى أسامة إبراهيم (٢٠٠٢) أن القوس القوي يساعد على تجنب لمسة الكتفين وتحويل الهزيمة الى فوز ويمنح اللاعب الثقة بالنفس والجرأة عند اداء معظم الحركات الهجومية، ويعتبر النقوس من الركائز الأساسية الهامة في اداء حركات الرمية الخلفية، وان الأداء المتكرر لمهارات النقوس بالمصارعين يحسن من اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وخصوصا عناصر القوة والمرونة والاتزان. (٣ : ٨)

ويؤكد عصام حلمي (٢٠١٥) على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهارى على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (١٢ : ١٧١)

ويذكر كلا من جاردينر Gardiner (١٩٩٨) وجونسون وفيش Jensen, and Fisher (١٩٨٧) أن رياضة المصارعة تتطلب كفاءة عالية من إتقان الأداء المهارى، والعمل على تطويره بجانب الإعداد الخططى والبدنى المتكامل بصورة متزيدة خلال البرنامج التدريبى بما يتناسب وقدرات وإمكانات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وما تحويه من جولات ماضى إيجابية العمل خلال دقائق، وكثرة الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز فى المسابقات والبطولات والحصول على الميداليات. (٢٨ : ١٨٩)(٢٩ : ٣)

ويؤكد ايهاب صبحى (٢٠٢٢) أن المصارعة تحقق النمو المتوازن لاجزاء الجسم، كما تكسب لاعبيها القدرة على أستخدام عضلات الجسم بكفاءة عالية والحركات التى يقوم بها المصارع تؤدى فى اتجاهات مختلفة ولها مسارات صعبة وارتفاعات متفاوتة، فالمصارعون يمتلكون طرق متنوعة لاستغلال القوة الناتجة عن الاشتباك والسحب والدفع الذى تؤدى فيه دوراً مهماً وهناك عوامل ومؤثرات خارجية عديدة كوزن وقوة الاحتكاك وحالة الاتزان لكل من المصارعين ومركز الثقل. (٥ : ٢٥٠)

ويضيف محمود السعيد راوي (٢٠١٩) نقلاً عن جيرمان وهانلى Jerman, Hanly (٢٠٠١) أن المصارع يحتاج الى قدر كبير من القدرة العضلية والتوازن حتى يتمكن من اداء مهارات المصارعة بطريقة ملائمة وقدرة عالية. (٢٢ : ٦)

ويرى مسعد على (٢٠٠٤) أن المصارع الجيد هو الذى يستطيع أن يحافظ على توازنه تحت تأثير القوة المبذولة من المنافس ويلعب الجهاز الدهليزى Vestibular apparatus دوراً هاماً فى تحقيق الثبات والتوازن ولذلك يجب أن يظل فى حالة وظيفية جيدة وحسنة. (٢٣ : ٦٥)

**ويوضح عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧)** أن الإلتزان بمفهومه عبارة عن الإحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإلتزان، والتي دائماً ما تكون جزء من الجسم على الأرض، ويجب أن نأخذ في الإعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم الذي هو بمثابة قاعدة الإلتزان كبيراً، كلما كان استقرار الجسم أكبر كما انا الإلتزان من الواجهة العلمية يعتبر صورة من التحكم العضلي العصبي الراقى، فإذا ماكانت قاعدة الإلتزان صغيرة نسبياً وحاول اللاعب أن يمتلك قدرأً عالياً من الرشاقة تصل إلى مايسمى بالبراعة، ولهذا تضح أهمية الإلتزان وضرورة أن يعمل المدرب على الإرتقاء به لكل لاعب.(١٥ : ٢٧٤)

**كما يوضح شكورشا Sikorski (٢٠١٠)** أن التوازن هو قدره الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محدده أثناء الوقوف أو الحركة .وقد تمكنت باس Bass من تحديد نوعين أساسيين من التوازن هما التوازن الثابت Static Balance والتوازن الحركى Dynamic Balance.(٣٠ : ٢٥٩)

**ويشير محمد بريقع وإيهاب البديوى (٢٠٠٧)** بأن التوازن يعنى تناغم العضلات بما يحقق حركة مناسبة للمفاصل فأى فرق فى القوة أو مدى الحركة للمجموعات العضلية يمكن يؤدى إلى إصابة المجموعات العضلية الأضعف.(١٨ : ٨٠)

**ويذكر صبحى حسانين (٢٠٠٤م)** أن التوازن يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية، كما أن التوازن يتطلب على احساس بالمكان أو الابعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن، كما يذكر أن هناك اعتقاد خاطئاً بأن التوازن موروث حيث ثبت أن التدريب لتنمية التوازن يؤدى إلى تطور هذا المكون بصورة ملموسة على الرغم من تاثير العوامل الموروثة.(٢١ : ٣٣٤)

**كما يتفق ايضاً مع كلاً من على فهمى وعماد الدين عباس (٢٠٠٣)، عماد الدين عباس (٢٠٠٧)** بأن الإلتزان من الواجهة العملية يعتبر صورة من التحكم العضلي الراقى، فاذا ما كانت قاعدة الاتزان صغيرة نسبياً ويودى اللاعب مهارة، عند هذا فان الاتزان فى حد ذاته مع أداء المهارة بشكل جيد يعتبر مستوى عال جداً من الرشاقة والقدرة، والحقيقة أن اللاعبين ذو الموهبة الفائقة والملاحظة يتمتعون بتفوق فى مستوى الاتزان ومن هنا يتضح اهمية الاتزان وضرورة أن يعمل المدرب على الارتقاء به عند كل لاعب.(١٣ : ١٠١)(١٥ : ٦١)

**ويتفق تامر عماد درويش (٢٠١٢) مع ابو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧)** أن التوازن يختلف من لاعب لآخر وفقاً لمدى توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة، فاللاعب الذى

يستطيع تعديل الأداء الحركى بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وأن يغير من اوضاع جسمه بسرعة مع الحفاظ على القدر المناسب للتوازن الحركى عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فاعلية عالية للأداء المهارى. (٧: ٢٤٤) (١: ٨٨)

#### مشكلة البحث:

تعتبر رياضة المصارعة شأنها شأن باقي الألعاب والرياضات الأخرى حيث تتكون من مجموعة من المهارات والمبادئ الأساسية التي يجب على المصارع معرفتها والتدريب عليها باستمرار والتطوير منها باستخدام الأدوات والنظريات الحديثة فى مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين. (٣ : ٢)

**ويرى الباحث** أن رياضة المصارعة تتميز بالاداء المستمر طول المباراة، من ما فيها من المهارات الحركية التى تتسم بالصراع على قدم واحدة، مما يجعل المصارعة دائماً فى حالة نشاط، كما ان مهارات السقوط على رجل واحدة تجعل المصارع مرتكز على قدم واحدة وفى حالة عدم توازن ويخسر أربع نقاط فنية وبالتالي يخسر فى المباراة لقله التدريب على صفة التوازن وتنمية قوه عضلات الرجلين، مما جعل الباحث الاهتمام بتنمية التوازن الخاص لما له أهميه كبيره لتطوير فعاليه الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرمانية

**ويرى أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٥)** أن التوازن يلعب دوراً خاصاً فى الأداء المهارى للمصارع، وتفسير ذلك أن المصارعة تحتاج للتوازن أثناء المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة ويحتاج المصارع للتوازن لمقاومة القوة الخارجية التى يبذلها الخصم عند أداء الدفاع ضد المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة، وهناك علاقة بين التوازن والقدرة على التعلم الحركى وأن التوازن ضمن العناصر الحركية التى يجب مراعاتها عند تدريب أى مهارة حركية لأنها الأساس الذى تقوم عليه هذه الحركات. (٢ : ٢٩)

**ويذكر دانيس بول Danis Bull et, al., وآخرون (١٩٩٧)** أن التوازن هام وضروري وخاصة للأنشطة التى تتطلب الحركة فى حيز ضيق مع تغيير مفاجئ فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه و يكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة.

(٢٦ : ١٦)

**ويتفق كلاً من ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠) ومحمد إبراهيم شحاته (١٩٨٢)** أن التوازن من أهم العناصر الحركية التى يجب الإهتمام بها عند تعليم وتدريب أى مهاره حركيه لكونه الأساس الذى تقوم عليه أى مهاره حركيه لكونه الأساس الذى تقوم عليه المهاره وعموما فإن





الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم ويتحسن دون توافر مستوى جيد من الإتران. (٨ : ٢٥١) (١٧ : ١٧٦)

من خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية الخاصة بالمصارعين، وكذلك مقابلة الباحث لعدد من مدربي رياضة المصارعة وجد أن هناك تشعباً في البرامج التدريبية المقننة والتي يخضع لها اللاعبون سواء في تدريب القدرة والتوازن التقليدية أو غيرها، مما يؤدي إلى عدم حدوث تطور ملموس في مستوى تطوير توازن القدرة وبالتبعية مستوى الأداء المهارى للقفوس خلفاً، مقارنة بحجم الأحمال التدريبية ووحدات التدريب البدنية المعطاة للاعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمره التدريبي.

تبلورت من هنا مشكلة هذا البحث في التنقيب عن تدريبات مستحدثة بأدوات غير متزنة تحدث تطوراً ونموماً في المستوى البدني (توازن القدرة) ويكسر حالة الملل والرتابة من تكرار برامج التدريب التي غالباً ما يكون الاختلاف بينها في شدتها وأحجامها وأن إستخدام نفس التدريبات بنفس الأداء الحركي، وهذا ما دفع الباحث لأستخدام تدريبات مستحدثة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي رياضة المصارعة بصفة خاصة من خلال الدمج بين تدريبات القدرة والتوازن بأستخدام أدوات تدريبية مختلفة ويأمل الباحث من خلال إستخدام التدريبات الخاصة للمصارعين المساهمة بدور فعال في برامج الأعداد البدني للمصارعين والتي تساعد المدرب أو القائم على العملية التدريبية.

ومن هنا رأى الباحث وضع برنامج تدريبي مقترح لتوازن القدرة للارتقاء بفاعليه الأداء المهارى لمهارات القفوس خلفاً وتحقيق الانجاز للوصول للمستويات العالمية، ومن هنا تبرز مشكله البحث التي تنحصر في وضع تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء مهارات القفوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية.

#### أهمية البحث:

وتبرز أهمية هذا البحث والحاجة إليه، فيما يلي:

#### أولاً: الأهمية العلمية:

تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه في كونه محاولة علمية جادة إلى إيجاد حل لإحدى المشكلات التي كثيراً ما واجهت القائمين على تدريب المصارعة الرومانية وخاصة تطوير مستوى القدرات البدنية ومستوى اداء مهارات القفوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية وطرق تنميتها وما

يترتب عليه من تطور المستوى الفني، وكذلك تبرز أهمية البحث في النتائج المتوقعة من إجراء البحث وما يترتب على ذلك من تطور المستوى البدني والمهاري

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

وتتضح أهمية البحث التطبيقية في النقاط التالية:

- يعتبر البحث محاولة علمية منظمة لحل مشكلة انخفاض مستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية.
- تقديم أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال استخدام برنامج لتدريبات التوازن والاستفادة من التأثيرات الايجابية لهذا النوع في تدريب مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية.
- زيادة دافعية المصارعين نحو التدريب وتجنب سير التدريب على وتيرة واحدة من خلال التنوع في محتوى البرنامج التدريبي والوحدة التدريبية.
- وضع مادة علمية في يد المدربين للاستعانة بها في رفع تأثيرات التدريب الرياضي واستمرارية تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئ المصارعة الرومانية ورفع المستويات مهارية لديهم.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية "عينة البحث".

### فروض البحث:

في ضوء هدف البحث الحالي يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### - التوازن:

تعريف كارولين ايمرى Emery Carolyn (٢٠٠٣) بانه القدرة على الحفاظ على مركز ثقل الجسم على قاعدة ارتكاز سواء كانت في الحد الأدنى من الثبات او الحد الأقصى.

(٢٧ : ٤٩٣)

##### - توازن القدرة:

عبارة عن أداء حركات متكاملة ومتعددة المستويات تشتمل على القدرة و التسارع والتثبيت والحفاظ والسيطرة على حالة التوازن أثناء أداء الحركات المتعددة بهدف تحسين القدرة الحركية.

(٢٥ : ٤٦)

##### - المصارعة:

هي نزال بين اثنين من المصارعين خلال ثلاث جولات مدة كل منها دقيقتين وتنتهي المباراة قبل الوقت المحدد عند تثبيت الكتفين او التعدد الاخطاء او الاستبعاد واذا انتهت ولم يحصل اى من المصارعين على ثلاث نقاط يتم لعب وقت اضافى. (٦ : ٣٩)

##### التقوس خلفاً:

التقوس خلفاً من المهارات الاساسية الهامة في رياضة المصارعة والتي ينبغي على جميع المصارعين تعميمها واتقانها لأنها تعتبر من الدعائم الهامة التي يتأسس عليها فوز المصارع او هزيمته وذلك لأن المصارع الذي يمتلك القوس القوي يستطيع الهروب من لمسة الكتفين وتحويل الهزيمة الى فوز. (٩ : ٨)

##### الدراسات السابقة :

١- دراسة يسرا درويش عبدالعزيز (٢٠٢٣)(٢٥) بعنوان تأثير برنامج تدريبي للتوازن بنوعيه على بعض المتغيرات البدنية لناشئات الجمباز علي جهاز عارضه التوازن، قامت الباحثة باجراء دراسته هدفت الي التعرف علي تصميم برنامج تدريبي لناشئات الجمباز الفني للتعرف علي تأثير علي بعض المتغيرات البدنيه (التوازن بنوعيه - القوه العضليه - القدره ) علي جهاز عارضه



التوازن) تحت ١٢ سنة) واعتمد البحث علي المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده ذات القياس القبلي والبعدي وتألفت مجموعته البحث من العينه العمديه من ناشئات الجمناز الفني انسات (تحت ١٢ سنة) وعددهن ٦ لاعبات بالنادي الاهلي الرياضي والمسجلات بالاتحاد المصري للجمناز للموسم ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ طبق البرنامج التدريبي لمدته ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا، أشارت أهم نتائج البحث الي تحسن التوازن لدي الناشئات علي عارضه التوازن و تحسن القوه العضليه لدي الناشئات علي عارضه التوازن وتحسن القدره لدي الناشئات علي عارضه التوازن قيد البحث من اهم التوصيات استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تحسين التوازن لدى الناشئات على عارضة التوازن. استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تحسين القوة العضلية لدى الناشئات على عارضة التوازن. استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تحسين القدرة لدى الناشئات على عارضة التوازن.

٢- دراسة **إيهاب صبرى محمد (٢٠٢٢) (٥)** بعنوان تأثير تدريبات التقوس الخلفى على انحرافات الفقرات العنقية للعمود الفقري لدى لاعبي رياضة المصارعة، هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التقوس الخلفى على انحرافات الفقرات العنقية للعمود الفقري لدى لاعبي رياضة المصارعة، وبلغ حجم العينة الاساسية (١٠) مصارعين كما بلاغت العينة الاستطلاعية (٢) مصارع من نادى صيد المحلة والمقيدين بالاتحاد المصري للمصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم نتائج الدراسة عدم وجود تغير ملموس من تأثير تدريبات التقوس خلفاً على الانحرافات الامامية للعمود الفقري، عدم وجود تغير ملموس من تأثير تدريبات التقوس خلفاً على الانحرافات الجانبية للعمود الفقري، الاهتمام بتقنين التدريب والتوجيه الصحيح لاحمال اثناء استخدام تدريبات التقوس خلفاً.

٣- دراسة **حمادة منصور حمادة (٢٠٢٢) (٩)** بعنوان تأثير تدريبات للياقة القوة علي فاعلية أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين، هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات للياقة القوة علي فاعلية أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين، واشتملت العينة علي عدد (٢٠) لاعبين من لاعبي المصارعة الرمانية مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة من مركز شباب المدينة بإستاد المنصورة، واستخدم الباحث المسح المرجعي والدراسات الاستطلاعية وذلك لجمع بيانات البحث، وكانت أهم نتائج الدراسة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات لياقة القوة لتأثيره الإيجابي على مهارات التقوس خلفاً وفعالية الأداء المهارى للاعبي المصارعة وتطبيقها على عينات مماثلة، ضرورة اهتمام المدربين بتنمية تدريبات لياقة القوة ووضعها في شكل

تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

٤- دراسة **إسراء مصباح احمد (٢٠٢٢) (٤)** بعنوان تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات التوازن الحركي علي تحسين المستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات التوازن الحركي علي تحسين المستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية .و تم سحب (١٠) طالبات لاجراء الدراسة الاستطلاعية ويصبح عدد العينة التجريبية (٢٠) طالبة والعينة الضابطة (٢٠) طالبة، وكانت أهم نتائجها وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في نتائج أختبارات القدرات البدنية (دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين - الوثب العريض من الثبات - قوة عضلات الظهر بالديناموميتر - اللمس السفلى والجانبى - باس المعدل للتوازن الديناميكي - الجري الزجراجي بطريقة بارو ) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث، وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في نتائج المستوى الرقى لقذف القرص ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٥- دراسة **ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠) (٨)** بعنوان أثر تطوير التوازن الديناميكي على فعالية مهارة السقوط على رجل واحدة للمصارعين، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التوازن الديناميكي على فعالية مهارة السقوط على رجل واحدة للمصارعين، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣٠) مصارع تم تقسيمهم إلى مجموعتان متساويتان إحدهما تجريبية (١٠) مصارعين والأخرى ضابطة (١٠) مصارعين، و(١٠) مصارعين لتطبيق المعاملات العلمية للاختبارات ، وكانت أهم نتائج البحث البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أثر إيجابياً في أختبارات التوازن الديناميكي والقوة القصوى الثابتة والمرونة للكوبرى والقوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاداء المهارى مثل أختبار أداء (١٠) مرات كوبرى فى دائرة ثم المشى على خط مسقم طوله ٣.٥ م، الصراع داخل دائرة (٧م) ممسك رجل الزميل (ث)، الصراع داخل دائرة (٧م) مع مسك الرجل اليسرى (ث)، الصراع داخل دائرة (٧م) بمسك مهارة الخطاف الداخلى (الصرما)(ث) بنسبة التحسن ما بين (١٥.١١٪ إلى ١٥٦.٤٩٪).

٦- دراسة **علي سلمان عبد الطرقي، محمد خالد (٢٠١٩) (١٤)** بعنوان استعمال وسائل تدريبية وفق تمارين خاصة لتطوير المرونة واداء مهارات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين بأعمار (١٤-١٥)، هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية تتلاءم مع عينة البحث، التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير المرونة الخاصة، والتعرف على

تأثير التمرينات الخاصة في تطوير اداء مسكة الخطف، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٤٠) مصارع تنحصر اعمارهم من (٩-١٦) سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة ان الوسائل التدريبية المصممة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة وتتميز هذه الوسائل الاختبارية بسهولة التطبيق كذلك تعطي نتائج صادقة.

٧- دراسة **خلود أماني عبد المنعم (٢٠١٦)** (١١) بعنوان تأثير برنامج تدريبي للتوازن على درجة أداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعي للناشئات، تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوازن على درجة اداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث) للناشئات تحت ٨ سنوات، واستخدمت الباحثة التجريبي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز الإيقاعي تحت ٨ سنوات بنادي سموحة الرياضي وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (٥) ناشئات، وتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهما باستخدام تدريبات القدرات البدنية الخاصة المتنوعة لتنمية التوازن الثابت والحركي) التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، وقد أظهرت النتائج تفوق عينة البحث في القياس البعدي في اختبارات التوازن و درجة أداء مهارات قيد البحث.

٨- دراسة **محمود السعيد الراوى (٢٠١٦م)** (٢٢) بعنوان تأثير استخدام تدريبات البيلاتس للحفاظ على المكتسبات التدريبية لدى المصارعين، هدفت الدراسة الى وضع مجموعة من تمرينات البيلاتس والتعرف على مدى تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين ومستوى الاجهاد العصبي و تحسن مستوى الاداء المعارى لمهارة السنثير الامامى، وبلغ حجم العينة الاساسية (٤٠) مصارع كما لاغت العينة الاستطلاعية (١٢) مصارع من جمعية الشبان المسلمين ببها محافظة القليوبية، وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات البيلاتس لها تاثير ايجابى على نحسين المتغيرات البدانية بالاضافة الى تحسين الجانب النفسى والال من الاجهاد العصبي مما يحسن مستوى الاداء المهارى لدى المصارعين.

أجراءات البحث:

- منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث ومشكلته وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

### - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في مصارعي الناشئين من سن (١٧ - ١٨) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (٤٥) مصارع، وتم اختيارهم للأسباب الآتية:

- توافر الأدوات والأجهزة لتطبيق البرنامج المقترح.
- موافقة إدارة جمعية الشبان المسلمين على تطبيق البرنامج.

### - عينة البحث:

قام الباحث بأختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي استطاع الباحث أخذ موافقات إدارية وعمل مقابلات شخصية معهم، حيث بلغ حجم عينة البحث الاساسية (٣٠) مصارع من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها وتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى (التجريبية) وعددهم (١٥) مصارع والتي خضعت للبرنامج المقترح بأستخدام توازن القدرة والمجموعة الثانية (الضابطة) عددهم (١٥) مصارع والتي خضعت للأسلوب التقليدي للتدريب، في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعبين تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وتم استبعاد (٥) مصارعين ناشئين وذلك بسبب:

- عدم انتظامهم في الحضور في البرنامج المقترح.
- ظروف الاصابات.

جدول (١)  
حجم العينة الكلية وتقسيماتها

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
٪٣٣,٣٣	١٥	عينة البحث الضابطة
٪٣٣,٣٣	١٥	عينة البحث التجريبية
٪٢٢,٢٢	١٠	عينة البحث الإستطلاعية
٪١١,١١	٥	عينة البحث المستبعدة
٪١٠٠	٤٥	عينة البحث الكلية

يوضح من جدول (١) عدد أفراد الدراسة الأساسية وكذلك عدد أفراد الدراسة

الاستطلاعية والمستبعدة وعينة البحث الكلية.

### • شروط إختيار الباحث عينة البحث:

- أن يكون اللاعبين مسجلا بمنطقة القليوبية للمصارعة.
- أن يكون المصارعين من المرحلة الناشئين من سن (١٧ - ١٨) سنة.
- أن يكون قد شارك في بطولات الجمهورية.

- يستطيع أفراد العينة أداء المهارات الحركية المختارة بمستوى أعلى من الكفاءة.
- أن يكون لدي أفراد العينة المختارة الرغبة في الأشتراك في مجموعة البحث.
- المنحنى الاعتدالي لعينة البحث:

للتأكد من المنحنى الاعتدالي لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً في رياضة المصارعة الرومانية قام الباحث بإيجاد معامل الإلتواء لتلك المتغيرات، كما هو موضح في جدول رقم (٢).

### جدول (٢)

#### التجانس عينة البحث في متغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١٧,٤٨	١٧,٥	0.44	0.14-
	الطول	١٦٤,٣	١٦٤,٥	4.11	0.15-
	الوزن	٦٩,٧	٧٠,٠٠	1.74	0.52-
	العمر التدريبي	٥,٤٧	٥,٥٠	0.14	0.64-
متغيرات أداء مهارات التقوس	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف	٢,٤٥	٢,٥٠	0.06	٢,٥٠-
	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف	٢,٠٣	٢,٠٠	0.06	1.50
	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف	٢,٥٤	٢,٥٠	0.06	2.00
	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس	٢,٠٤	٢,٠٠	0.05	2.40
	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف	٢,٠٢	٢,٠٠	0.05	1.20
المتغيرات البدنية	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	١٤,٩٢	١٥,٠٠	0.37	0.65-
	الوثب العريض من الثبات	١,٤٩	١,٥٠	0.03	-1.00
	ثنى الجذع اماما اسفل	٥,٥٥	٥,٥٠	0.13	١,١٥
	توازن ثابت	٢٧,٦	٢٧,٥٠	0.69	0.43
	اختبار التوازن على قدم واحدة	٢١,٨	٢٢,٠٠	0.55	1.09-
	اختبار العصى المستقيمة	٤٤,٩	٤٥,٠٠	1.12	-0.27
	توازن متحرك	٦٢,٨	٦٢,٥٠	1.57	0.57

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة (٣±) بالنسبة لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً في رياضة المصارعة الرومانية قيد البحث، حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (-٢.٥٠ : ٢.٤٠)، مما يشير الى

اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

• تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكد الباحث من أن عينة البحث مسحوبة من مجتمع متجانس تم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية، بواقع (١٥) مصارع، والأخرى ضابطة، بواقع (١٥) مصارع، وتحقق الباحث من التكافؤ من خلال إيجاد (التكافؤ) بين مجموعتي البحث، وذلك باستخدام اختبار " ت " كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات القبلية للمتغيرات " قيد البحث" (ن=٣٠)

مستوى الدلالة	قيم (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات		
		ع	م	ع	م				
غير دالة	١,٢٥	<b>0.58</b>	١٧,٥	<b>0.58</b>	١٧,٣٩	سنة	العمر الزمني	متغيرات النمو	
غير دالة	٢,٠١	<b>5.48</b>	١٦٤,٥	<b>5.48</b>	١٦٤,٤	سم	الطول		
غير دالة	١,٠٩٨	<b>2.33</b>	٧٠,٠٠	<b>2.32</b>	٦٩,٦	كجم	الوزن		
غير دالة	١,١٧	<b>0.18</b>	٥,٥٠	<b>0.18</b>	٥,٥٠	سنة	العمر التدريبي		
غير دالة	١,٠٩	<b>0.08</b>	٢,٥٠	<b>0.08</b>	٢,٤٤	الدرجة	تطبيق الذراع والوسط والتقوس للخلف	متغيرات أداء مهارات التقوس	
غير دالة	٠,٩٥١	<b>0.07</b>	٢,٠٠	<b>0.07</b>	٢,١٣	الدرجة	تطبيق الزراعين والوسط والتقوس للخلف		
غير دالة	١,٦٩	<b>0.08</b>	٢,٥٠	<b>0.09</b>	٢,٦١	الدرجة	تطبيق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف		
غير دالة	١,٨٧	<b>0.07</b>	٢,٠٠	<b>0.07</b>	٢,١٧	الدرجة	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس		
غير دالة	١,٧٤	<b>0.07</b>	٢,٠٠	<b>0.08</b>	٢,٢٦	الدرجة	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف		
غير دالة	١,١١٤	<b>0.50</b>	١٥,٠٠	<b>0.49</b>	١٤,٨٣	العدد	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	المتغيرات البدنية	
غير دالة	١,٠٩	<b>0.05</b>	١,٥٠	<b>0.05</b>	١,٥٢	المتري	الوثب العريض من الثبات		
غير دالة	١,٨٨	<b>0.18</b>	٥,٥٠	<b>0.19</b>	٥,٧١	السم	ثنى الجذع اماما اسفل		
غير دالة	٢,٠٣	<b>0.92</b>	٢٧,٥٠	<b>0.93</b>	٢٧,٤	الثانية	اختبار التوازن على قدم واحدة		توازن ثابت
غير دالة	١,٠٩	<b>0.73</b>	٢٢,٠٠	<b>0.72</b>	٢١,٧	الثانية	اختبار العصا المستقيمة		
غير دالة	١,١٤	<b>1.50</b>	٤٥,٠٠	<b>1.50</b>	٤٤,٨٨	الثانية	اختبار السير على العارضة		توازن متحرك
غير دالة	١,٣٣	<b>2.08</b>	٦٢,٥٠	<b>2.10</b>	٦٢,٩٢	الثانية	اختبار السير قدم خلف الأخرى		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية علي جميع قياسات معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً في رياضة المصارعة الرومانية قيد البحث، في القياسات القبلية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات " قيد البحث".



## - وسائل وأدوات جمع البيانات:

### أولاً : الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لافراد عينة البحث (مرفق ٢).
- استمارة تقييم ومستوى أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً لدى عينة البحث (مرفق ٣).
- استمارة تقييم المتغيرات البدنية لدى عينة (مرفق ٤).
- البرنامج التدريبي لتوازن القدرة المقترح (مرفق ٥).

### ثانياً: الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول مقدرا بالسنتيمتر والوزن (بالكيلو جرام).
- بساط المصارعة.
- مقاعد سويدية.
- اجهزة التدريب بالانتقال
- كرات طبية.
- عصا اتزان.

### ثالثاً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

#### ١- اختبارات أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً في رياضة المصارعة الرومانية:

قام البحث بالرجوع الى المصادر والمراجع العلمية المتخصصة والأطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة إيهاب صبرى (٢٠٢٢م) (٥)، حمادة منصور (٢٠٢٢م) (٩)، ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠) (٨)، علي سلمان ، محمد خالد (٢٠١٩م) (١٤)، محمود السعيد الراوى (٢٠١٦م) (٢٢)، اعتمد الباحث مجموعة من اختبارات المستوى أداء المهارات لحركات التقوس خلفاً في رياضة المصارعة الرومانية وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة، حيث تم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها وهي كالاتى:

- تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف.
- تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف .
- تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف.
- مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس.
- مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف.

## • طريقة تقييم اختبارات المستوى المهارى لحركات السوبلس:

يحصل اللاعب المهاجم على (٥) نقاط فنية عند نزول المنافس فى وضع الخطر المباشر وحتى ولو لم ينزل المنافس فى وضع الخطر الفورى المباشر فقد يحصل اللاعب المهاجم على (٣-٤) نقاط فنية وحتى ان إتاحت الحركة وتم تنفيذها من داخل الزون للخارج فان اللاعب المهاجم يحصل على (٢،١) نقطة فنية مستحقة.

## ٢- اختبارات المتغيرات البدنية:

قام البحث بالرجوع الى المصادر والمراجع العلمية المتخصصة والأطلاع على بعض الدراسات السابقة التى اجريت فى مجال تدريب التوازن كدراسة يسرا درويش عبدالعزيز (٢٠٢٣)(٢٥)، إسراء مصباح احمد (٢٠٢٢)(٤)، ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠)(٨)، اعتمد الباحث مجموعة من اختبارات المستوى البدنى وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة، حيث تم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها وهى كالاتى:

- اختبار القوة (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس).
- اختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات).
- اختبار المرونة (ثنى الجذع اماما اسفل).
- اختبار توازن ثابت (اختبار التوازن على قدم واحدة - اختبار العصا المستقيمة).
- اختبار توازن المتحرك (اختبار السير على العارضة - اختبار السير قدم خلف الاخرى العارضة).
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١م وحتى ٢٠٢٣/١٠/٢٧م على عدد (١٠) لاعبين من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وأستهدفت هذه الدراسة لإجراءات التالية:

## • الإجراءات الإدارية:

قام الباحث بالتواصل مع الجهاز الفنى والإدارى لإجراء الموافقات الإدارية بخصوص مواعيد تطبيق التجربة على عينة البحث.

### • الإجراءات التنظيمية:

قام الباحث بالاستعانة ببعض المساعدين لإجراء التجربة بغرض:-

- إجراء القياسات القبلية والبعديّة وتسجيل الاختبارات.

- مساعدة الباحث في تجهيز وإعداد وتنفيذ التجربة.

### • التعليمات والإرشادات:

- التنبيه على كل عينة البحث بالتواجد في مكان إجراء القياس في الموعد المحدد.

- شرح تعليمات الاختبارات قبل البدء في التنفيذ.

- تسجيل أسماء كل مجموعة في استمارة تسجيل البيانات.

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

### • المعاملات العلمية للاختبارات:

أولاً: معامل الصدق:

#### ١- صدق المحتوى (المحكمين):

قام الباحث بعرض الاخبار البدنية على مجموعته من الخبراء وعددهم (٥) خبراء

مرفق (١)، وقد

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث وجدول

رقم (٤) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في الاخبار البدنية المستخدم في البحث.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في فقرات الاختبارات المقترحة (ن = ٥)

النسبة المئوية	نسبة الاتفاق		وحدة القياس	المتغيرات		
	غير موافق	موافق				
٪ ٨٠	١	٤	الدرجة	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف	متغيرات أداء مهارات التقوس خلفاً	
٪ ١٠٠	٠	٥	الدرجة	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف		
٪ ٨٠	١	٤	الدرجة	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف		
٪ ١٠٠	٠	٥	الدرجة	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس		
٪ ١٠٠	٠	٥	الدرجة	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف		
٪ ١٠٠	٠	٥	العدد	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	المتغيرات البدنية	
٪ ١٠٠	٠	٥	المتر	الوثب العريض من الثبات		
٪ ١٠٠	٠	٥	السم	ثنى الجذع اماما اسفل		
٪ ١٠٠	٠	٥	الثانية	اختبار التوازن على قدم واحدة		توازن ثابت
٪ ١٠٠	٠	٥	الثانية	اختبار العصا المستقيمة		
٪ ٨٠	١	٤	الثانية	اختبار السير على العارضة		توازن متحرك
٪ ١٠٠	٠	٥	الثانية	اختبار السير قدم خلف الاخرى		

يتضح من جدول (٤) أن جميع الاختبارات البدنية ومتغيرات أداء مهارات النقبس خلفاً المقترحة قد حققت نسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠٪ : ١٠٠٪)، مما يعني أنها على درجة عالية من الصدق، وبهذا تمكن الباحث من تحديد الاختبار المقترح، حيث أرتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) للموافقة، وبذلك تم تحديد الاختبارات البدنية ومتغيرات أداء مهارات النقبس خلفاً في المصارعة الرومانية طبقاً لآراء الخبراء.

## ٢- الصدق التجريبي (التمييز):

تحقق الباحث من صدق الاختبارات "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمييز)، عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين، وتم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (٥) لاعبين والآخرى عينة غير مميزة وعددها (٥) لاعبين بنفس المواصفات ولكن لا يمارسون نشاط المصارعة، يوضح ذلك في جدول (٥).

## جدول (٥)

### صدق التمايز الاختبارات المهارية لحركات السوبلس قيد البحث

(ن=١٠)

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
١	تطوير الذراع والوسط والنقبس للخلف	0.562	2.32	0.423	1.22	0.139	3.57
٢	تطوير الذراعين والوسط والنقبس للخلف	0.602	٢,٣٤	0.456	1.62	0.146	8.38
٣	تطوير الوسط بالذراعين والنقبس للخلف	0.521	٢,٣٦	0.321	1.45	0.2	2.58
٤	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والنقبس	0.635	٢,١٥	0.485	1.27	0.15	6.30
٥	مسكه الوسط العكسية والنقبس للخلف	0.534	٢,٠١	0.364	1.41	0.17	4.14
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	0.49	١٤,٨٣	٠,٣٥	١٢,٥٧	2.26	٤,٢٧
٧	الوثب العريض من الثبات	0.05	١,٥٢	٠,٠٤	١,١٤	0.38	٥,١١
٨	ثني الجذع اماما اسفل	0.19	٥,٧١	٠,١٧	٤,٢٨	1.43	٣٩٨
٩	توازن ثابت	0.93	٢٧,٤	٠,٨٢	٢٤,١	3.3	٤,٣٦
	اختبار العصا المستقيمة	0.72	٢١,٧	٠,٥٨	١٨,٤	3.3	٢,٩٧
١٠	توازن متحرك	1.50	٤٤,٨٨	١,٣٧	٣٩,٣	5.58	٣,٧٧
	اختبار السير قدم خلف الأخرى	2.10	٦٢,٩٢	١,٩٥	٥٥,٤	7.52	٤,٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١,٨٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٥٨ : ٨.٣٨)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية ومتغيرات أداء مهارات النقبس

خلفاً في المصارعة الرومانية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

### ٣- معامل الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية ومتغيرات أداء مهارات التقوس خلفاً في المصارعة الرومانية عن طريق التطبيق ثم اعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) مصارعين بعد فترة زمنية قدرها (٤) ايام حتى يضمن انتهاء اثر التعب من الأداء الاول ثم قام بحساب الفرق بين المتوسطين وايضا ايجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيق ودرجات اعادة التطبيق.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات "قيد البحث"

(ن=١٠)

م	الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (ر)
		ع±	س	ع±	س	
١	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف	0.632	٢,٩٤	0.685	٢,٩٤	0.763
٢	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف	0.423	1.32	0.462	1.32	0.653
٣	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف	0.456	١,٣٤	0.402	١,٣٤	٠,٧٤١
٤	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس	0.321	١,٣٦	0.321	١,٣٦	٠,٦٨٧
٥	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف	0.485	١,١٥	0.435	١,١٥	٠,٦٩٩
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	٠,٥١	١٤,٠١	٠,٥٢	١٤,٠١	٠,٧٠١
٧	الوثب العريض من الثبات	٠,١٣	١,٤٩	٠,١٤	١,٤٩	٠,٦٢٢
٨	ثني الجذع اماما اسفل	٠,١٨	٥,٥٢	٠,١٩	٥,٥٢	٠,٧٥٤
٩	اختبار التوازن على قدم واحدة	٠,٩١	٢٦,٥	٠,٩٠	٢٦,٥	٠,٦٧٧
	اختبار العصا المستقيمة	٠,٧٣	٢٠,٠٠	0.73	٢٠,٠٠	٠,٧٢٣
١٠	اختبار السير على العارضة	١,٥٥	٤٣,٢٥	١,٥٢	٤٣,٢٥	٠,٦٦٦
	اختبار السير قدم خلف الأخرى	٢,٠٩	٦٢,٥٠	2.08	٦٢,٥٠	٠,٦٩٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 8 = 0.632

يتضح من جدول (٦) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت

قيمة معامل الارتباط بين (0.653 : 0.763) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على ثبات بالاختبارات البدنية ومتغيرات أداء مهارات التقوس خلفاً في المصارعة الرومانية "قيد البحث".

- البرنامج التدريبي لتوازن القدرة المقترح (مرفق ٥):

قام الباحث بوضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات توازن القدرة بالرجوع الى المراجع العلمية المتخصصة والأطلاع على بعض الدراسات السابقة التي اجريت في مجال تدريب التوازن كدراسة يسرا درويش عبدالعزيز (٢٠٢٣) (٢٥)، إسرائ مصباح احمد (٢٠٢٢) (٤)، ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠) (٨)، بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بأراء عدد من المتخصصين في مجال تدريب المصارعة (مرفق ١) وبناء على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التدريبية حتى أصبحت في صورتها النهائية.

جدول (٧)

نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث

(ن=٥)

التمارين										المحاور
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم التمرين
٤	٤	٥	٥	٤	٥	٥	٤	٥	٥	تكرارها
%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية %
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم التمرين
٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	تكرارها
%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رقم التمرين
٥	٥	٤	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	تكرارها
%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	رقم التمرين
٤	٤	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	تكرارها
%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	النسبة المئوية %
٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم التمرين
٤	٥	٥	٥	٤	٥	٤	٤	٥	٥	تكرارها
%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية %

محتوى التدريبات المقترحة

يتضح من جدول (٧) أن جميع التمرينات قد حققت نسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠٪) : (١٠٠٪) مما يعني أنها على درجة عالية من الصدق، وبهذا تمكن الباحث من تحديد التمرينات التدريبية المقترحة حيث أرتضى الباحث نسبة (٨٠٪) للموافقة، وبذلك تم تحديد التمرينات والتدريبات طبقاً لأراء الخبراء ثم ضع في وحدات تدريبية بأستخدام تدريبات توازن القدرة، ووزعت التدريبات علي الوحدات التدريبية واصبحت في صورتها النهائية (مرفق ٦).

- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على تاثير التدريب توازن القدرة على المستوى البدني وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارات لحركات القوس خلفاً لمصارعي مرحلة الشباب.



#### - أسس بناء البرنامج:

- ١- أن يتناسب المحتوى مع هدف البرنامج الذي وضعه من أجله.
- ٢- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات عينة البحث.
- ٣- مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- أن يتصف البرنامج بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
- ٥- مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيراً وإيجابية.
- ٦- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج وعوامل الامن والسلامة.
- ٧- توفير المساعدين بالعدد المناسب والتأكد من التزام كل فرد بالمطلوب منه.
- ٨- التشجيع الدائم والمستمر من الباحث والمساعدين للمصارعين.

#### بناء البرنامج التدريبي المقترح:

#### - مكونات البرنامج :

إشتمل البرنامج التدريبي المقترح توازن القدرة على المستوى البدني وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارات لحركات النقبوس خفلاً لمصارعي مرحلة الشباب، ووزعت علي الوحدات التدريبية.

#### - الفترات الزمنية للبرنامج:

في ضوء الدراسات النظرية والمراجع العلمية تم تحديد زمن البرنامج علي النحو التالي:

- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسبوع.
- المرحلة السنوية (١٧ - ١٨) سنة.
- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد).
- مكان تطبيق البرنامج (جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.
- زمن البرنامج ككل (١٤٤٠) دقيقة.
- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية :-

- الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة.
- الجزء الرئيسي (٤٠) دقيقة.
- الجزء الختامي (التهديئة) (١٠) دقيقة.

### جدول (٨)

#### التوزيع الزمني لمحتوى للوحدات التدريبية للبرنامج المقترح

إجمالي الزمن	عدد الوحدات	الزمن	عناصر الوحدة	
٢٤٠ ق	٢٤ وحدة	١٠ ق	(الاحماء)	الجزء التمهيدي
٩٦٠ ق		٤٠ ق	تدريبات توازن القدرة	الجزء الرئيسي
٢٤٠ ق		١٠ ق	التهديئة	الجزء الختامي
	١٤٤٠ ق	٦٠ ق	إجمالي زمن الوحدة	

يوضح من الجدول (٨) جوانب الوحدات التدريبية المقترح، وقد كانت أعلى زمن للجزء الرئيسي (تدريبات المقاومة المرنة) بنسبة (٩١.٧٪) بزمناً قدره (٩٦٠) من إجمالي زمن (١٤٤٠) دقيقة.

### جدول (٩)

#### نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح باستخدام توازن القدرة

		الشهر: الاول		الوحدة رقم (١) من البرنامج المقترح		زمن الوحدة: ٦٠ ق	
		الأسبوع: الاول				التاريخ: ٢٠٢٣ / ٩ / ٢ م	
		اليوم: السبت					
العمل	شدة العمل	الراحة	التكرار	زمن			
				١٠ ق	- الاحماء والجري الخفيف.	الجزء التمهيدي	١
متوسط ٦٠٪ ٨٠٪	٢	١٠ ث	٨	٤٠ ق	التمرين رقم (١)	الجزء الاساسي	٢
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (٣)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (٥)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (٨)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (١٢)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (١٥)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (١٨)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (٢٠)		
	٢	١٠ ث	٨		التمرين رقم (٢٣)		
				١٠ ق	تمرينات استرخاء وتهديئة	الجزء الختامي	٣

### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها للمرحلة العمرية الناشئين من (١٧ : ١٨) سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

### خطوات تنفيذ البحث:

لقد تم تنفيذ القياسات لجميع افراد العينة تحت نفس الظروف وبنفس الامكانيات :

#### - القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات الخاصة بالبحث على عينة البحث خلال الفترة من (٢٠٢٣/١٠/٢٨ م) حتى (٢٠٢٣/١٠/٣٠ م) لمتغيرات البحث في الاختبارات البدنية وبتغيرات أداء مهارات لحركات التقوس خلفاً في المصارعة الرومانية "قيد البحث".

#### - تطبيق دراسة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث في الفترة من (٢٠٢٣/١١/١ م) حتى (٢٠٢٤/١/٣ م) بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ولمدة شهرين، وذلك على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليهم البرنامج التدريبي والتقليدي بدون الخضوع للبرنامج المقترح.

#### - القياسات البعدية:

تم تنفيذ القياسات البعدية على مجموعة البحث وذلك خلال الفترة من (٢٠٢٤/١/٤ م) حتى (٢٠٢٤/١/٦ م) وبنفس الترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف والمكان.

#### - المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج ( Excell ) لتحليل ولمعالجة البيانات إحصائياً.

١- المتوسط الحسابي Mean.

٢- الانحراف المعياري Standard Deviation.

٣- الوسيط Median.

٤- معامل الالتواء Skewness.

٥- معامل الارتباط البسيط Correlation Coefficients.

٦- اختبار "ت" T.Test.

٧- اختبار نسب التحسن وحجم الثاثير Ratios & Rates Test  
عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الاول:

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %	اتجاه الدلالة	
		ع ±	س	ع ±	س					
القياس البعدي	الدرجة	٢,٩٤	0.196	٣,٩٧	0.26	1.03	8.27	35.03	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف	
	الدرجة	٢,٩٨	0.132	٤,٢١	0.28	2.23	9.03	41.28	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف	
	الدرجة	٢,٧٥	0.116	٣,٨٩	0.26	2.14	10.18	41.45	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف	
	الدرجة	٢,٩٢	0.128	٤,١١	0.27	2.19	11.88	40.75	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس	
	الدرجة	٢,٥٥	0.133	٣,٧٧	0.25	1.62	9.87	47.84	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف	
القياس البعدي	العدد	14.9	٠,٩٩	١٧,٤	١,١٦	2.5-	8.24	١٦,٧٨	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	
	المتر	1.31	0.09	١,٧٤	٠,١٢	0.43-	5.57	٣٢,٨٢	الوثب العريض من الثبات	
	السم	3.٩٨	0.22	٥,٦٨	٠,٣٨	٢,٣٩-	4.21	٤٢,٧١	ثنى الجذع اماما اسفل	
	الثانية	٢7.7	1.85	٢٤,٦	١,٧١	١٠,٥٤	10.54	١١,١٩	اختبار التوازن على قدم واحدة	توازن ثابت
	الثانية	21.84	١,٤٦	١٩,٣	١,٢٩	٩,٥٧	9.57	١١,٦٣	اختبار العصا المستقيمة	
	الثانية	44.89	2.99	٤٠,١	٢,٦٧	٤,٧٩	7.14	١٠,٦٧	اختبار السير على العارضة	توازن متحرك
	الثانية	62.98	4.20	٥٧,٣	٣,٨٩	٤,٦٨	7.89	٩,٠٢	اختبار السير قدم خلف الأخرى	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٦٠



شكل (١)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً

يتضح من جدول (١٠) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً للمتغيرات البدنية حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢١ : ١١.٨٨) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن المنوية ما بين (٩.٠٢% : ٤٧.٨٤%).

جدول (١١)

معنوية حجم التأثير فى مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ت)	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف	الدرجة	8.27	0.84	مرتفع
تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف	الدرجة	9.03	0.86	مرتفع
تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف	الدرجة	10.18	0.89	مرتفع
مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس	الدرجة	11.88	0.92	مرتفع
مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف	الدرجة	9.87	0.88	مرتفع
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس	العدد	٨,٢٤	0.70	متوسط
الوثب العريض من الثبات	المتر	٥,٥٧	0.84	مرتفع
ثني الجذع اماما اسفل	السم	٤,٢١	0.58	متوسط
توازن ثابت	الثانية	١٠,٥٤	0.90	مرتفع
اختبار التوازن على قدم واحدة	الثانية	٩,٥٧	0.88	مرتفع
اختبار العصا المستقيمة	الثانية	7.14	0.80	مرتفع
اختبار السير على العارضة	الثانية	7.89	0.83	مرتفع
اختبار السير قدم خلف الأخرى	الثانية			

مستويات حجم التأثير : ٠.٢ منخفض، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع

كما يتضح من جدول (١١) أن قيم حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٥٨ : ٠.٩٢) لصالح القياس البعدي، وهي دلالات مرتفعة في كافة الاختبارات ما عدا اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس واختبار الوثب العريض من الثبات، حيث جاءت دلالة حجم التأثير متوسطة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء الحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية قيد البحث".

ويرجع الباحث هذا التحسن والتاثير الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوازن على مستوى اداء الحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية الى أن التوازن مكون هام اداء المهارات الحركية الاساسية، كما انه مكون رئيسي في معظم الانشطة الرياضية وخاصة الانشطة التي تتطلب الوقوف والحركة فوق حيز ضيق كالمصارعة، وارتباط التوازن بالقدرة العضلية وتحقيق الكفاية العضلية والتحكم لي اتجاه الحركة. واحتواء محتوى البرنامج المقترح تدريبات التي يتطلبها الاداء لحركى لمهارات التقوس خلفاً في المصارعة الرومانية بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركى للاداء.

ويؤكد ايهاب صبحى محمد (٢٠٢٢) أن المصارعة تحقق النمو المتوازن لاجزاء الجسم، كما تكسب لاعبيها القدرة على استخدام عضلات الجسم بكفاءة عالية والحركات التي يقوم بها المصارع تؤدي في اتجاهات مختلفة ولها مسارات صعبة وارتفاعات متفاوتة، فالمصارعون يمتلكون طرق متنوعة لاستغلال القوة الناتجة عن الاشتباك والسحب والدفع الذي تؤدي فيه دوراً مهماً وهناك عوامل ومؤثرات خارجية عديدة كوزن وقوة الاحتكاك وحالة الاتزان لكل من المصارعين ومركز الثقل. (٥ : ٢٥٠)

ويضيف محمود السعيد راوي (٢٠١٩) نقلاً عن جيرمان وهانلى Jerman, Hanly (٢٠٠١) أن المصارع يحتاج الى قدر كبير من القدرة العضلية والتوازن حتى يتمكن من اداء مهارات المصارعة بطريقة ملائمة وقدرة عالية. (٦ : ٢٢)

ويرى أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٥) أن التوازن يلعب دوراً خاصاً في الأداء المهارى للمصارع وتفسير ذلك أن المصارعة تحتاج للتوازن أثناء المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة ويحتاج المصارع للتوازن لمقاومة القوة الخارجية التي يبذلها الخصم عند أداء الدفاع ضد المناورات الهجومية والدفاعية، وهناك علاقة بين التوازن والقدرة على التعلم الحركى وأن التوازن ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم أو تدريب أى مهارة حركية لأنها الأساس الذي تقوم عليه هذه الحركات. (٢ : ٢٩)



ويذكر كلا من جاردينر (Gardiner ١٩٩٨) وجونسون وفيش Jensen, and Fisher (١٩٨٧) أن رياضة المصارعة تتطلب كفاءة عالية من إتقان الأداء المهارى، والعمل على تطويره بجانب الإعداد الخطى والبدنى المتكامل بصورة متزيدة خلال البرنامج التدريبي بما يتناسب وقدرات وإمكانات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وما تحويه من جولات مادي إيجابية العمل خلال دقائق، وكثرة الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز فى المسابقات والبطولات والحصول على الميداليات. (٢٨ : ١٨٩) (٢٩ : ٣)

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضى الحديثة يهدف إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضى الممارس علاوة على التركيز تلك القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركى الخاص بذلك النشاط والذي ينعكس على تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة. (١٦ : ١٧١)

وهذا يتفق مع دراسة إيهاب صبرى محمد (٢٠٢٢م) التي هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات التقوس الخلفى على انحرافات الفقرات العنقية للعمود الفقرى لدى لاعبي رياضة المصارعة وأظهرت أهم نتائجها الاهتمام بتقنين التدريب والتوجيه الصحيح لاحمال اثناء استخدام تدريبات التقوس خلفاً وذلك لتأثيرها الايجابى على الاداء المهارى. (٥ : ٤)

ويشير محمد الروبى (٢٠٠٤) الى ضرورة اهتمام المدربين والمتخصصين فى مجال تدريب المصارعة بمجموعة حركات مهارة التقوس خلفاً وذلك لاهمية هذه الحركات للمصارع.

(١٠ : ٢٠)

وهذا يتفق مع دراسة حمادة منصور حمادة (٢٠٢٢) التي هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات للياقة القوة علي فاعلية أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين، وأظهرت أهم نتائجها تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة لتأثيره الإيجابي على مهارات التقوس خلفاً وفعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة وتطبيقها على عينات مماثلة، ضرورة اهتمام المدربين بتنمية تدريبات القوة ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات. (٩)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى".

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص على انه توجد على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.

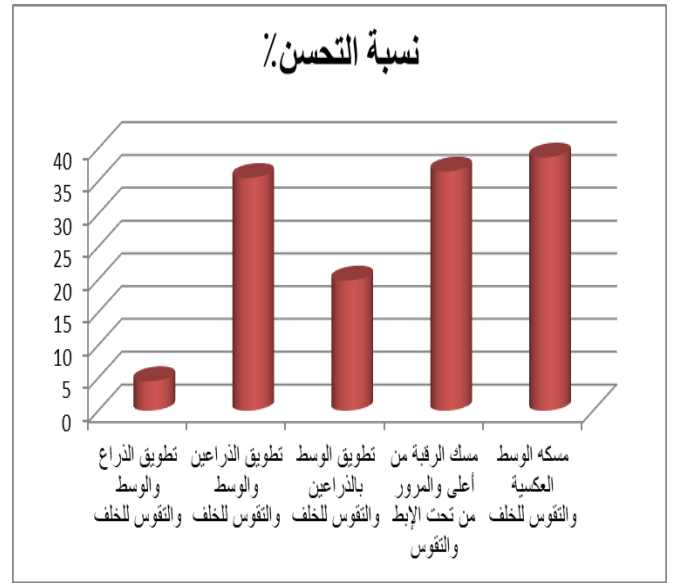
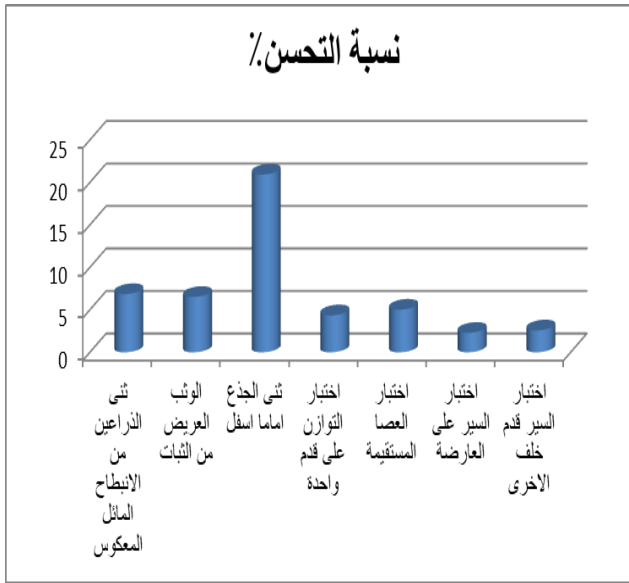
جدول (١٢)

دلالة الفروق ونسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %	اتجاه الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س				
القياس البعدي	الدرجة	٢,٨٨	٠.19	٣,٠١	0.20	٠,١٣	6.27	٤,٥١	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف
	الدرجة	٢,٧٦	0.18	٣,٧٤	0.25	٠,٩٨	4.03	٣٥,٥١	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف
	الدرجة	٢,٧٧	0.18	٣,٣٢	0.22	٠,٥٥	6.18	١٩,٨٦	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف
	الدرجة	٢,٨٥	0.19	٣,٨٩	0.26	١,٠٤	5.88	٣٦,٤٩	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس
	الدرجة	٢,٤٦	0.16	٣,٤١	0.23	٠,٩٥	5.87	٣٨,٦٢	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف
القياس البعدي	العدد	14.٨٨	0.99	١٥,٩	1.06	١,٠٢	٣,٢٤	٦,٨٥	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس
	المتر	1.٤١	0.09	١,٥٠ ٢	0.10	٠,٠٩٢	٥,٥٧	٦,٥٢	الوثب العريض من الثبات
	السم	3.٨٧	0.26	٤,٦٨	0.31	٠,٨١	٤,٢١	٢٠,٩٣	ثنى الجذع اماما اسفل
	الثانية	٢٧,٦	1.83	٢٦,٤	1.76	-1.2	٤,٥٤	٤,٣٥	اختبار التوازن على قدم واحدة
	الثانية	٢١,٩	1.44	٢٠,٨	1.39	-1.1	٤,٠٧	٥,٠٢	اختبار العصا المستقيمة
	الثانية	٤٣,٧	2.99	٤٢,٧	2.85	-0.4	٣,١٤	٢,٢٩	اختبار السير على العارضة
	الثانية	٦١,٩	4.17	٦٠,٣	4.02	-1.6	٣,١٩	٢,٥٨	اختبار السير قدم خلف الأخرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٦



شكل (٢)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لحركات التقوس خلفاً

يتضح من جدول (١٢) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في مستوى الأداء المهاري لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١ : ٦.٢٧) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٢.٢٩ % : ٣٨.٦٢ %).

جدول (١٣)

معنوية حجم التأثير في مستوى الأداء المهاري لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ( ت )	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تطبيق الذراع والوسط والتفوس للخلف	الدرجة	6.27	0.75	متوسط
تطبيق الذراعين والوسط والتفوس للخلف	الدرجة	4.03	0.56	متوسط
تطبيق الوسط بالذراعين والتفوس للخلف	الدرجة	6.18	0.75	متوسط
مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتفوس	الدرجة	5.88	0.73	متوسط
مسكه الوسط العكسية والتفوس للخلف	الدرجة	5.87	0.73	متوسط
ثني الذراعين من الانبساط المائل المعكوس	العدد	3.24	0.45	منخفض
الوثب العريض من الثبات	المتر	5.57	0.70	متوسط
ثني الجذع اماما اسفل	السم	4.21	0.58	متوسط
توازن ثابت	الثانية	4.54	0.61	متوسط
اختبار التوازن على قدم واحدة	الثانية	4.07	0.56	متوسط
اختبار العصا المستقيمة	الثانية	3.14	0.43	منخفض
اختبار السير على العارضة	الثانية	3.19	0.44	منخفض
توازن متحرك	الثانية			

مستويات حجم التأثير : ٠.٢ منخفض، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع

كما يتضح من جدول (١٣) أن قيم حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية "قيد البحث" حيث جاءت أقل من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٤٣ : ٠.٧٥) لصالح القياس البعدي، وهى دلالات متوسطة فى كافة الاختبارات ما عدا اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس وأختبار الواختبار السير على العارضة وكذلك اختبار السير قدم خلف الاخرى، حيث جاءت دلالة حجم التأثير منخفضة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدى على مستوى اداء الحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية "قيد البحث".

ويرجع الباحث هذه الفروق الداله إحصائياً للاعبى المجموعة الضابطة في المتغيرات الحركات المهارية لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية الى الانتظام فى العملية التدريبية التقليدية التي ساهمت في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة بعينة البحث وذلك من خلال ما يتعرض له المصارع الناشئ من تدريبات اساسية.

وهذا يتفق مع دراسة محمود السعيد (٢٠١٦) التي هدفت الى وضع مجموعة من تمارين والتعرف على مدى تأثيرها على القدرات البدنية بالمصارعين ومستوى الاجهاد العصبى وتحسن مستوى الاداء المهارى للمصارعين، وكانت أهم نتائج ان الانتظام فى التدريب التقليدى له تأثير ايجابي في تنمية المتغيرات البدنية، مما ادى الى ارتفاع نسبة التحسن في المستوى المهارى للمجموعة الضابطة. (٢٢)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لدى مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي".

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

الذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لصالح المجموعة التجريبية.

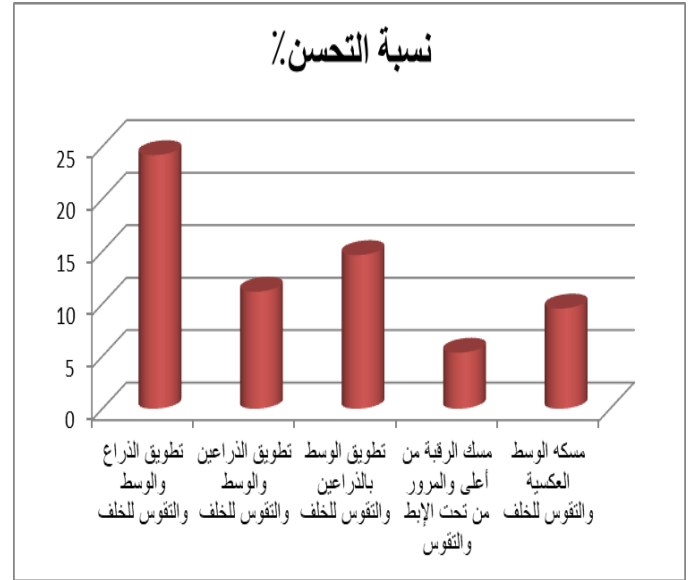
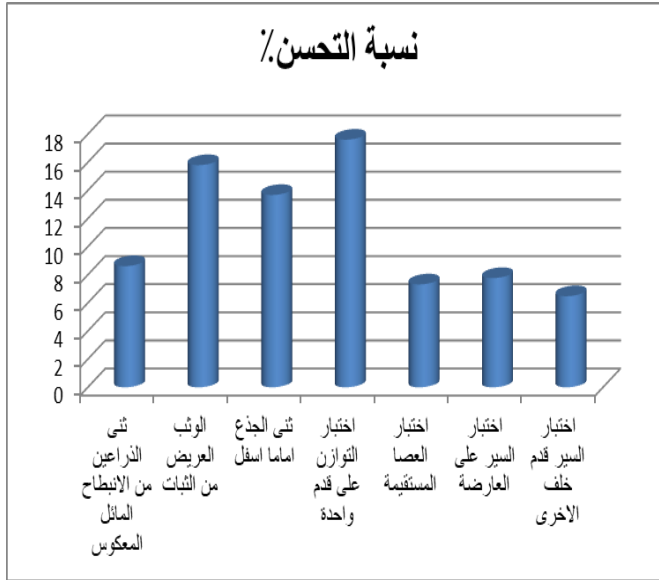
#### جدول (١٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن المنوية بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		متوسط الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %	اتجاه الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س				
القياس البعدي	الدرجة	٣,٩٧	٠,٢٦	٣,٠١	٠,٢٠	٠,٩٦	٥,١٤	24.18	تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف
	الدرجة	٤,٢١	٠,٢٨	٣,٧٤	٠,٢٥	٠,٤٧	٣,٤٧	11.16	تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف
	الدرجة	٣,٨٩	٠,٢٦	٣,٣٢	٠,٢٢	٠,٥٧	٥,١١	14.65	تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف
	الدرجة	٤,١١	٠,٢٧	٣,٨٩	٠,٢٦	٠,٢٢	٤,٧٩	5.35	مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس
	الدرجة	٣,٧٧	٠,٢٥	٣,٤١	٠,٢٣	٠,٣٦	٣,٥٩	9.55	مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف
القياس البعدي	العدد	١٧,٤	١,١٦	١٥,٩	١,٠٦	1.5	٣,٠١	٨,٦٢	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس
	المتر	١,٧٤	٠,١٢	١,٥٠	٠,١٠	0.238	٤,٣٧	١٥,٨	الوثب العريض من الثبات
	السم	٥,٦٨	٠,٣٨	٤,٦٨	0.31	١,٠٠	٣,٩٩	١٣,٦٨	ثنى الجذع اماما اسفل
	الثانية	٢٤,٦	١,٧١	٢٦,٤	1.76	-1.8	٤,١١	١٧,٦١	اختبار التوازن على قدم واحدة
	الثانية	١٩,٣	١,٢٩	٢٠,٨	1.39	-1.5	٣,٧٦	٧,٣٢	اختبار العصا المستقيمة
	الثانية	٤٠,١	٢,٦٧	٤٢,٧	2.85	٢,٦-	٣,٠٤	٧,٧٧	اختبار السير على العارضة
	الثانية	٥٧,٣	٣,٨٩	٦٠,٣	4.02	٣-	٢,٩٧	6.48	اختبار السير قدم خلف الأخرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٦



شكل (٣)

نسب التحسن المنوية بين القياسين البعدين لدى المجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لحركات التفوس خلفاً والمتغيرات البدنية

يتضح من جدول (١٤) والشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لحركات التفوس خلفاً والمتغيرات البدنية حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٠١ : ٥.١٤) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٥.٣٥ % : ٢٤.١٨ %).

جدول (١٥)

معنوية حجم التأثير بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لحركات التفوس خلفاً والمتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ت)	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تطويق الذراع والوسط والتفوس للخلف	الدرجة	٥,١٤	0.67	متوسط
تطويق الذراعين والوسط والتفوس للخلف	الدرجة	٣,٤٧	0.48	منخفض
تطويق الوسط بالذراعين والتفوس للخلف	الدرجة	٥,١١	0.67	متوسط
مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتفوس	الدرجة	٤,٧٩	0.64	متوسط
مسكه الوسط العكسية والتفوس للخلف	الدرجة	٣,٥٩	0.50	متوسط
ثنى الذراعين من الانبساط المائل المعكوس	العدد	٣,٠١	0.41	منخفض
الوثب العريض من النبات	المتر	٤,٣٧	0.59	متوسط
ثنى الجذع اماما اسفل	السم	٣,٩٩	0.55	متوسط
توازن ثابت	الثانية	٤,١١	0.57	متوسط
اختبار التوازن على قدم واحدة	الثانية	٣,٧٦	0.52	متوسط
اختبار العصا المستقيمة	الثانية	٣,٠٤	0.42	منخفض
اختبار السير على العارضة	الثانية	٢,٩٧	0.40	منخفض
اختبار السير قدم خلف الأخرى	الثانية			

مستويات حجم التأثير: ٠.٢ منخفض، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع



كما يتضح من جدول (١٥) أن حجم التأثير بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذا التأثير الى التدريبات التوازن المقترحة حيث حصلت مهارتي تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف ومهارة تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف على أعلى بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٦٧)، بينما حصلت مهارة مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٦٤)، وحصلت مهارة مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٥٠)، وحصلت مهارة تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف بحجم تأثير منخفض بقيمة (٠.٤٨)، بينما جاء حجم التأثير في المتغيرات البدنية لاختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٥٩)، بينما جاء اختبار التوازن على قدم واحدة (التوازن الثابت) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٥٧)، اختبار ثنى الجذع اماما اسفل (المرونة) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٥٥)، اختبار العصا المستقيمة (التوازن الثابت) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٥٢)، اختبار السير على العارضة (التوازن متحرك) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٤٢)، اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعكوس (القوة) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٤١)، اختبار السير قدم خلف الاخرى (التوازن المتحرك) بحجم تأثير متوسط بقيمة (٠.٤٠).

كما يرجع الباحث إرتفاع نسبة التحسن وحجم التأثير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى الانتظام في التدريبات التقليدية بجانب للتدريبات التوازن المقترحة على مستوى الأداء المهارى لحركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية قيد البحث، مع تطبيق متغيرات حمل التدريب خلال الوحدة والذي أدى الى تنمية النواحي البدنية لمجموعة العضلات العاملة لتنفيذ حركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية والتي انعكست بدورها على التحسن في الاداء المهارى للحركات، حيث ان تدريبات التوازن والتي تُسهم في تحسين مستوى الأداء بدرجة أكبر لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لتطوير الأداء العضلي بما يتوافق مع المسار الحركي للمهارة.

وهذا يتفق مع دراسة يسرا درويش (٢٠٢٣) التي هدفت الي التعرف علي تصميم برنامج تدريبي علي جهاز عارضه التوازن، وأشارت أهم نتائج البحث الي تحسن التوازن لدي الناشئات علي عارضه التوازن وتحسن القوه العضليه لدي الناشئات وتحسن قدره لدي الناشئات، مما يساعدهم على تحسن المستوى المهارى والفنى فى اداء الحركات المهارية. (٢٠)

كما تتفق مع دراسة ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠) والتي هدفت الي التعرف على تأثير التوازن الديناميكي على فعالية مهارة السقوط على رجل واحدة للمصارعين، وكانت أهم نتائج

البحث البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أثر إيجابياً في أختبارات التوازن الديناميكي والقوة القصوى الثابتة والمرونة للكوبري والقوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاداء المهارى مثل أختبار أداء (٦) مرات كوبري في دائرة ثم المشى على خط مسقم طوله ٣.٥ م، الصراع داخل دائرة (٧) ممسك رجل الزميل (ث)، الصراع داخل دائرة (٧) مع مسك الرجل اليسرى (ث)، الصراع داخل دائرة (٧) بمسك مهارة الخطاف الداخلى (الصرما)(ث) بنسبة التحسن تراوحت ما بين (١٥.١١٪ إلى ١٥٦.٤٩٪). (٨)

**ويؤكد ايهاب صبحي (٢٠٢٢) أن المصارعة تحقق النمو المتوازن لاجزاء الجسم، كما تكسب لاعبيها القدرة على استخدام عضلات الجسم بكفاءة عالية والحركات التي يقوم بها المصارع تؤدي في اتجاهات مختلفة ولها مسارات صعبة وارتفاعات متفاوتة، فالمصارعون يمتلكون طرق متنوعة لاستغلال القوة الناتجة عن الاشتباك والسحب والدفع الذي تؤدي فيه دوراً مهماً وهناك عوامل ومؤثرات خارجية عديدة كوزن وقوة الاحتكاك وحالة الاتزان لكل من المصارعين ومركز الثقل. (٥ : ٢٥٠)**

**وهذا يتفق مع دراسة محمود السعيد (٢٠١٦) التي هدفت الدراسة الى وضع مجموعة من تمارينات البلاستس والتعرف على مدى تاثيرها على القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين ومستوى الاجهاد العصبى وتحسن مستوى الاداء المهارى لمهارات المصارعة واطهرت اهم نتائجها أن البرنامج التدريبي لها تاثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية بالاضافة الى تحسين الجانب النفسى والاقلال من الاجهاد العصبى، مما يحسن مستوى الاداء المهارى لدى المصارعين. (٢٢)**

**ويتفق ايضاً مع دراسة علي سلمان، محمد خالد (٢٠١٩) التي هدفت الى اعداد تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية تتلاءم مع عينة البحث، التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير المرونة الخاصة، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير اداء المهارات في المصارعة، وكانت أهم نتائج الدراسة ان الوسائل التدريبية المصممة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة وتتميز هذه الوسائل الاختبارية بسهولة التطبيق عليها كذلك تعطي نتيجة في تحسن هذه المهارات. (١٤)**

**وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارات النقوس خلفاً والمتغيرات البدنية لصالح القياس البعد لدى المجموعة التجريبية".**

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح التوازن القدرة في مستوى الاداء لمهارى لحركات التقوس خلفاً لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح التوازن القدرة في مستوى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٣- أظهرت المجموعة الضابطة تأثيراً إيجابياً في المتغيرات حركات التقوس خلفاً والمتغيرات البدنية قيد البحث وذلك للانتظام في التدريب التقليدية.
- ٤- البرنامج المقترح بأسلوب توازن القدرة كان ذو تأثير إيجابي على القدرة والمرونة والقوة والتوازن الثابت والمتحرك الذى يساعد على اتزان المصارع فى اداء حركات مفاجئة كالتقوس خلفاً.
- ٥- التدريب على استخدام اشكال مختلفة من حركات التقوس خلفاً حيث يضع الخصم مقلوباً ورأسياً فوق المهاجم، ويسقط المهاجم إلى الوراء على ظهره، مستخدماً وزن جسمه لضرب خصمه أيضاً على ظهره بقوة واتزان في البساط.
- ٦- استخدام الأدوات المستحدثة فى تدريب المصارعين والتي تتناسب مع شكل الأداء المهارى المستخدم أدى الى تغيير شكل الإنقباضات العضلية والعضلية والذى يساهم فى الاتجاه البدنى والمهارى قيد الدراسة من خلال زيادة القدرة القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن الثابت والمتحرك لدى المصارع.

### ثانياً : التوصيات:

في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليه الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة في نفس المرحلة السنوية لعينة البحث والمراحل الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى البدنى والمهارى لحركات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الروماننية.
- ٢- استخدام تدريبات توازن القدرة بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى لمهارة التقوس خلفاً مع مراعاة حركاته.



- ٣- استخدام واستحداث ادوات جديدة فى تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء الهجومى ويسمح ايضا بإستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام.
- ٤- الاهتمام بتنمية مهارات التقوس خلفاً برياضة المصارعة لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهارى وتطويره فى المصارعة الرومانية.
- ٥- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التوازن داخل البرامج التدريبية الخاصة في رياضة المصارعة الرومانية، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء لمهارة التقوس خلفاً.
- ٦- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية) ط ٢ دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥م): قواعد الاتزان فى المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٣- أسامة إبراهيم السعيد عمارة (٢٠٠٢م) : علاقة زمن المباراة بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤- إسرائ مصباح احمد محمد (٢٠٢٢م): تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التوازن الحركي علي تحسين المستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص، رسالة ماجستير، كليه تربيه رياضيه ، جامعه الزقازيق.
- ٥- ايهاب صبحى محمد يوسف (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات التقوس خلفاً على انحرافات الفقرات العنقية للعمود الفقري لدى لاعبي رياضة المصارعة، انتاج علمي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- إيهاب محمد الصادق حسن، أمجد زكريا أحمد عبدالعال (٢٠٠٨م): تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الووسط العكسية للمصارعين، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- تامر عماد درويش (٢٠١٣م): نسب التوازن العضلى وعلاقتها بمستوى الاداء , رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
- ٨- ثروت عبد الحكيم (٢٠٢٠م): أثر تطوير التوازن الديناميكي على فعالية مهارة السقوط على رجل واحدة للمصارعين، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٩- حمادة منصور حمادة (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات للياقة القوة علي فاعلية أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- حمدان رحيم الكبيسي (٢٠١٠م): التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، ط ٢، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد.
- ١١- خلود أماني عبد المنعم محمود (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي للتوازن على درجة أداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعي للناشئات، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه تربيه رياضيه، جانعه بورسعيد.

- ١٢- عصام احمد حلمى ابو جميل (٢٠١٥م) : التدريب فى الانشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، بورسعيد.
- ١٣- على فهمى النيك، عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٣م): "المدرّب الرياضى فى الالعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج و احمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)" منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٤- علي سلمان عبد الطرفي، محمد خالد (٢٠١٩م): استعمال وسائل تدريبية وفق تمارين خاصة لتطوير المرونة واداء مهارات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين بأعمار (١٤-١٥)، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد ١، العدد ٣، بغداد.
- ١٥- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م) : " التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق فى الألعاب (نظريات وتطبيقات)", الطبعة الثانية ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- عويس علي الجبالي(٢٠٠٠م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، جي.إم.إس للطباعة، القاهرة.
- ١٧- محمد إبراهيم شحاته (١٩٨٢م): علاقه فائق المرونه بزمان أداء الإلتزان الثابت والاديناميكى، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التريه الرياضيه بالأسكندريه، بحث منشور، الاسكندرية .
- ١٨- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٧م): "التدريب العرضى(اسس- مفاهيم- تطبيقات)", منشأة المعارف،الاسكندرية.
- ١٩- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى(٢٠٠٣م): "الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثانى", تخطيط برامج التدريب, منشأة المعارف بالإسكندرية,
- ٢٠- محمد رضا الروبي (٢٠٠٨م): مبادئ تدريب المصارعة الحرة، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.
- ٢١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م): "القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة"، الجزء الاول، الطبعة السادسة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- محمود السعيد الراوى (٢٠١٦م): فاعلية استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة بمهارة الكلينش لدى لاعبي المصارعة الرومانية، مجلة التربية الرياضية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنيها.
- ٢٣- مسعد على محمود (٢٠٠٣م): موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة تعليم، تدريب، ادارة، تحكيم، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٢٤- هيثم أحمد إبراهيم زلط (٢٠١٦م): تأثير تطوير بعض عناصر اللياقه البدنيه باستخدام التدريبات البالستيه علي مستوي الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة، انتاج هلمى، كلية التربية الرياضية، جامعة بنيها.



٢٥- يسرا درويش عبدالعزيز (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تدريبي للتوازن بنوعيه على بعض المتغيرات البدنية لناشئات الجمباز علي جهاز عارضه التوازن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربيته رياضيه للبنات بالجزيره، جانعه حلوان.

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

- 26- Danis Bull ,R, Rosce, j.,Rosce, D (١٩٩٧): Physical Education and the study of sport"٣rd .,ed., mosby London .
- 27- Emery, Carolyn. A. (2003): Is there a clinical standing balancemeasurement appropriate for use in sports medicine? A review of the literature. Journal of Science and Medicine in Sport, volume ,٦ December 2003- pp492-504. Canada.
- 28- Gardiner N,E. (1998): Atheltics of the Ancient word ed, Oxford & V. S. A. Chicago.
- 29- Jensen, C.R and Fisher A. G (1978): Scientific Basis of Athletic conditioning Lea and Febiger, philadelphia
- 30- Sharkey, B (1990) : Physiology of fitness, Human, Kineties Box.