

## ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## ملخص البحث

- مشكلة البحث وأهميتها :

قطعت الأبحاث والمراجع العلمية شوطاً كبيراً في اتجاه المعرفة والتنقيب عنها من أجل تطوير جميع الأنشطة والعلوم المختلفة وحل المشاكل الخاصة بها. لذلك وجب على العاملين في مجال التربية الرياضية العمل الدائم لحل المشكلات التي تعترض تقدمنا في المجال الرياضي.

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة كلاعب دولي سابق ومدرب وبحكم عمله في تدريس مادة المصارعة، فقد لاحظ وعلى الرغم من التطور العظيم الذي حدث في رياضة المصارعة على المستوى العالمي عدم قدرة المصارعين المصريين على مواكبة التقدم الذي حدث في رياضة المصارعة. ومن ذلك نستنتج أنه ربما يكون هناك نقصاً في بعض عناصر اللياقة البدنية الهامة والخاصة أو الفسيولوجية أو بعض المهارات المؤثرة والتي تسهل في عملية الفوز.

وعناصر اللياقة البدنية عامة لها أهمية تكبرى في الارتقاء بالمستوى وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارع تؤدي إلى تحسين الأداء المهارى. ومن المعروف أن الشخص اللائق فسيولوجياً يجب أن يتصف بزيادة الاستهلاك الأوكسجيني ونقص في معدلات النبض وزيادة كمية دفع الدم في الضربة الواحدة، وزيادة فترة ممارسة النشاط وسرعة عودة النبض إلى حالته الطبيعية واقتصاد في الطاقة وتوفير الجهد وهو ما يدرسه الباحث لتطوير بعض تلك المتغيرات.

أيضاً لاحظ الباحث أن المصارعين المصريين تنقصهم القدرة على أداء بعض الحركات الفنية الشائعة بطريقة نمونجية والتي تسهم إلى حد كبير في تحقيق الفوز عند إجائها وقد قام العديد من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات في زوايا مختلفة إسهاماً منهم في الارتقاء بالتواهي المهارية بالمصارعة ورفع مستوى اللعبة إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق كثيراً للموضوعات المتعلقة بتحسين أداء مهارتهم كأحد المهارات الفنية ذاتة التداول في المباريات وهي موضوع الدراسة.

حيث أن مهارة البرم تستوجب الاهتمام لأنها تؤدي في معظم المباريات ذات المستوى العالى سواء بالسلبية أو بالإجلاس لذلك لو اهتمنا بأداء تلك المهارة قد يؤدي إلى تحقيق الفوز والوصول إلى الهدف المنشود.

#### - الهدف من البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين.

#### - فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائياً لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في فعالية أداء مجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين ولصالح القياس البعدي.

#### - إجراءات البحث :

##### - المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة الدراسة.

##### - العينة :

تم حصر مجتمع عينة البحث المتمثل في المصارعين بمنطقة دمياط للمصارعة للأوزان المختلفة (خفيف - وسط - ثقيل) وقد بلغ عددهم (٢٠) مصارعاً مقسمين كالتالي: (٧ خفيف - ٧ وسط - ٦ ثقيل) وهما مسجلين بسجلات اتحاد المصربي للمصارعة وقد تم اختيارهم بالطريقة العدية.

- الطرق والأدوات المستخدمة في البحث :

أ- الطرق :

- قام الباحث بمسح مرجعي لبعض الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في البرامج التدريبية في مجال المصارعة للتعرف على المتغيرات قيد البحث.
- كما قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم العناصر البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمهارة البرم من أسفل للمصارعين وبلغ عددهم خمسة خبراء.
- قام الباحث بإجراء اختبار فعالية الأداء المهارى لمجموعة مهارة البرم من أسفل.

ب- الأدوات :

- جهاز العقلة. - جهاز المترونوم. - مسجل.
- شريط قياس. - جهاز تصوير تليفزيونى. - أشرطة لاصقة.
- ساعات إيقاف رقمية. - بساط مصارعة. - ميزان طبي.
- شريط قياس مرقم بالمتر. - شواخص مصارعة.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المصارعين تتكون من (٩) أفراد مصارعين مقسمين إلى (٣) مصارعين أوزان خفيفة (٣) أوزان متوسطة، (٣) أوزان ثقيل من فريق المصارعة باستاد دمياط الرياضى ومن دون عينة البحث الأصلية ولكن بنفس المواصفات التى تم اختيار عينة البحث الأصلية. وقد طبق الباحث عليهم بعض وحدات البرنامج التدريبى ولمدة أسبوع قبل بدء تطبيق التجربة بهدف معرفة مدى ملائمة البرنامج لقدرات اللاعبين.

- القياس القبلى :

تم القياس القبلى لعينة البحث فى يوم الأحد الموافق ١٤/٣/١٩٩٩م ونلتك على جميع الأوزان فى المجموعة التجريبية (خفيف - وسط - ثقيل) وقد تم عمل الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية بتقييم فعالية الأداء المهارى لمجموعة مهارة البرم من أسفل.

- الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية طبقاً للخطة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق ١٦/٣/١٩٩٩م إلى يوم الأحد ٦/٦/١٩٩٩م وكانت بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً وكل وحدة استغرقت ١٢٠ دقيقة أى بواقع ٤٨ وحدة تدريبية على مدار ثلاثة شهور تقريباً ولمدة ١٢ أسبوع وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين على عينة البحث.

- القياس البعدى :

تم القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر للمتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل عن طريق اختبار فعالية الأداء المهارى وذلك بإعادة الاختبارات بنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى. وقد تمت الاختبارات فى يوم الثلاثاء الموافق ٨/٦/١٩٩٩م بعد إعطائهم فترة الاحماء الكافية لسنهم.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار ولكسن.

- الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم والبرنامج المطبق وطبيعة العينة التى طبقت عليها البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- حققت عينة البحث تحسن فى القياسات البدنية (خفيف - متوسط - ثقيل) نتيجة لتنفيذ محتويات البرنامج المطبق.

- ٢- حققت عينة البحث تحسن في القياسات الفسيولوجية للثلاث أوزان (خفيف - متوسط- ثقيل) نتيجة لتنفيذ محتويات البرنامج المطبق.
- ٣- حققت عينة البحث تحسن في درجة اختبار فعالية الأداء المهارى لمجموعة مهارات البرم من أسفل للثلاث أوزان (خفيف - متوسط- ثقيل) نتيجة لتنفيذ محتويات البرنامج المطبق.

### التوصيات :

- في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج البحث واعتماداً على منهج البحث ووسائله يوصى الباحث بالآتى :
- ١- الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة لما لها من تأثير إيجابى على الارتفاع بمستوى أداء مجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين.
  - ٢- استخدام البرنامج المطبق الذى وضعه الباحث عند تدريب المصارعين بهدف الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والخاصة بمجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين ولأهمية المهارة فى المصارعة الرومانية.
  - ٣- عمل برامج تدريبية خاصة بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للاعبين الناشئين ولأهمية تلك المرحلة السنية.
  - ٤- إجراء المزيد من الأبحاث على مهارات البرم بأنواعها لما لها من أهمية كبيرة فى نتائج المباريات.

## المستخلص

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية  
والفسيولوجية ومجموعة مهارات البرم  
من أسفل للمصارعين

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومجموعة مهارة البرم من أسفل للمصارعين.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة بتطبيق الدراسة على مجموعة تجريبية قوامها (٢٠) مصارع مقسمين (٧) خفيف، (٧) وسط، (٦) ثقيل من لاعبي منطقة دمياط للمصارعة واستمرت التجربة ثلاثة شهور تقريباً بواقع (٤٨) وحدة تدريبية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في الارتقاء بالنواحي البدنية والفسيولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين قيد البحث.