

### مقدمة ومشكلة البحث :

اصبحت العملية التدريبية تستند للتخطيط العلمي المتكامل ووضع البرامج التدريبية وفقا لاحتياج اللاعبين وحسب نوع الرياضة وأن يتم إعداد اللاعب من مختلف الجوانب بحيث يتمكن من الوصول لقمة المستوى الرياضي وتحقيق أفضل النتائج.

واللياقة البدنية أحد أهم أركان امتلاك الفورمة الرياضية للاعب رياضات المنازلات لتأثيرها الفعال على مستوى إنجازه، وأحد الشروط البدنية المهمة التي يبني عليها الاداء المهاري والقدرة على تنفيذ الواجبات الحركية الهجومية والدفاعية تحت ضغوط التنافس وظروف الأداء بشدة عالية في وقت المباراة من خلال الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالتى الانقباض والانبساط العضلي للأداء الحركى السريع. (٩ : ٣)

ويعد التدريب بالأسلوب الباليستى من انسب أنواع التمرينات لتنمية السرعة المميزة بالقوة سواء سرعة التحرك والانتقال أو سرعة الاستجابة الحركية وأن أغلب هذه التمرينات تؤدي بالشكل الانفجاري دون الانخفاض في سرعة الأداء فيتم من خلاله تحويل الانقباض بالتطويل الى انقباض بالتقصير بشكل سريع .ويعمل على زيادة سرعة اللاعب حيث يقدم مخرجات من القدرة ذات الصفة السريعة والتي تؤدي بدورها الى حدوث تكيف الجهاز العصبى . حيث تحدث تكيفات في الجهاز العضلي العصبي حيث تؤدي بأقصى سرعة وتتابع وتعمل على تنمية عنصرى السرعة والقوة ويصبح معدل الإنقباض أسرع حيث يتم تدريب العضلات بنفس سرعة الأداء الحركي

للمهارة أثناء المنافسة مما يعطي أفضل النتائج في مستوى اللاعبين .(٢٢ : ٢٤٣٢)

والتدريبات الباليستية من أساليب التدريب والتي تتضمن حركات انفجارية من مقاومة بأقصى سرعة ممكنه حيث يشمل على تدريبات رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية ، وتعمل التدريبات الباليستية (Ballistic training) على استثارة العضلات بسرعات عالية ، كما وجد أن الحركات التي تؤدي بأقصى سرعة (Max velocity) وتسارع (Acceleration) يمكن اعتبارها حركات باليستية وتلك التي تتميز بمعدلات انطلاق عالية وأزمنة انقباض قصيرة وهي الصفة المميزة التي تشترك فيها العضلات (العاملة -المقابلة - المساعدة). (٢٨ : ١٣٦٦)

ويذكر نوتين وأخرون Newton, et. al (1999) والتدريبات الباليستية هي هذا النوع من التدريب الذي يجبر جسم الرياضي على تحشيد الألياف العضلية السريعة وتحفيزها وان هذه الخاصية مهمة جدا لأن الألياف العضلية السريعة تمتلك إمكانية كبيرة على النمو والتطور في تدريبات القوة". (٢٤ : ٣٢٣)

ويؤكد كلا من إيهاب البديوي ومحمد بريقع (٢٠٠٣م) أنه بدون تواجد قوة كافية للمصارع فلن يتمكن من استخدام التكنيك المناسب فإذا تساوى كل شئ تفوز دائما القوة ولكي يحقق المصارع أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات فإنه لا بد من توافر عنصر القوة للمصارع وتدريب الأثقال يعتبر العنصر الحاسم في بناء القوة. (٥ : ٢٥)

كما يذكر مسعد محمود (٢٠٠٣م) بأن المصارعة تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم، كما تكسب لاعبيها القدرة على استخدام عضلات الجسم بكفاءة عالية، فنادر ما نجد مصارعا هزيلا أو ضعيفا أو ذات حركة مضطربة، وتعمل المصارعة على تنمية القوة والمرونة الرشاقة، التحمل العضلي، القدرة، الاتزان، سرعة رد الفعل، التوافق، كما تحسن وظائف القلب والرئتين والأوعية الدموية وتنشط عملية التمثيل الغذائي بالجسم Metabolism. (١٧ : ١١ ، ١٢)

وأشار محمد الروبي (٢٠٠٥م) أن المصارعة من أنشطة القوة و التدريب البدني للمصارعين يعمل بصفة أساسية على زيادة القوة العضلية والمرونة والتحمل والسرعة وتحسين مستوى التكنيك والمصارع يستطيع تنفيذ معظم المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال امتلاكه لمشتقات القوة العضلية وتميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي. (١٣ : ١٢٣)

ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية في مجال الرياضة والمصارعة ومتابعتهم لمنافسات المصارعة النسائية على المستوى الدولي والمحلي، لاحظوا أنه هناك قصور وبطء في مستوى أداء مهارات المصارعة عامة ومهارة رجل المطايلدى اللاعبات ويرجع ذلك الى ضعف القوة والسرعة إذ يتطلب الأداء الفعال القدرة على دمجها معاً في عمل حركات انفجارية وهو الامر الذي اتفقت عليه الدراسات العلمية التي تمت في مجال رياضات النزال عامة والمصارعة خاصة كدراسة رشا عبد العزيز (٢٠١٧) (٦) امير عبدالحق (٢٠١٧) (٣)، وائل أيوب (٢٠١٦) (٢١)، محمد أحمد (٢٠١٦) (١٥)، عمرو جعفر (٢٠١٦) (٨)، محمد جمعه (٢٠١٣) (١١)، محمود الوصيف (٢٠١٢) (١٦)، مي حمودة (٢٠١٠) (١٩) حيث توصلت تلك الدراسات لأهمية برامج التدريبات الباليستية في تطوير المتغيرات البدنية كالقوة والسرعة للوصول الى الاداء الانفجاري في الأداء المهاريمما قد يؤدي لنتائج ايجابية على مستوى الاداء الفني للمهارة قيد البحث (رجل المطافي).

ويتضح من العرض السابق قلة الأبحاث والدراسات العلمية التي تمت في مجال المصارعة النسائية وحيث إن المصارعة بصفة عامة والمصارعة النسائية بصفة خاصة تتطلب توافر عنصري السرعة والقوة في الأداء نظرا لطبيعة الأداءات فيها حيث تتم الخطفات والمسكات على كل أجزاء الجسم مما يجب على اللاعبة الأداء الهجومي والدفاعي بسرعات عالية وقوة مماثلة حتى تتمكن من الفوز بالمباريات وتحقيق الأداء الأمثل. ونظرا لوجود عدد من اللاعبات الحاصلات على بطولات في المصارعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا كأول

تخصص للمصارعة النسائية بكليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية قام الباحثون بإجراء الدراسة لمعرفة تأثير تدريبات المقاومة الباليستية في تطوير بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية حيث تعد تلك المهارة من أهم المهارات التي تؤدي في المصارعة النسائية .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

- تأثير تدريبات المقاومة الباليستية على تطوير بعض المتغيرات البدنية للمصارعة النسائية.
- تأثير تدريبات المقاومة الباليستية على تطوير مستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية.

#### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية لصالح القياسات البعدية.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القياسات القبلية والبعديّة لملائمتها لطبيعة البحث

#### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ١٦ لاعبة تحت ١٨ سنة وهن من اللاعبات المقيّدات بالاتحاد المصري للمصارعة وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الأولى هي المجموعة التجريبية مكونة من ٨ لاعبات وهن أول تخصص للمصارعة النسائية ومنتخب جامعة طنطا والأخرى ضابطة مكونة من ٨ لاعبات هن لاعبات نادي السكة الحديد بطنطا.

وقام الباحث بالتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث التجريبية وكذلك من تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث كما هو موضح بجدول (١)،(٢)

جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
	معدلات دلالات النمو					
١	السن	سنة/شهر	١٧.٨٧٥	١٧.٥٠٠	٣.٤٤٧	٠.٣٢٦
٢	الطول	سم	١٦٥.٤٩٤	١٦٥.٠٠٠	٦.١٢٦	٠.٢٤٢
٣	الوزن	كجم	٦٧.٨٥٠	٦٨.٠٠٠	٥.٣٥٤	٠.٠٨٤-
٤	العمر التدريبي	شهر	٣.١٦٠	٣.٠٠٠	٠.٥١١	٠.٩٣٩
	الاختبارات البدنية					
١	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٨.٨٥٠	٥٨.٥٠٠	٣.٨٣٥	٠.٢٧٤
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٠.٧٠٠	٨١.٠٠٠	٥.٦٥٧	٠.١٥٩-
٣	وثب عريض	متر	١.٧٢٣	١.٧٠٠	٠.٣٤٤	٠.١٩٦
٤	وثب عمودي	سم	٣١.٨٧٥	٣١.٥٠٠	٢.٠٧٣	٠.٥٤٣
٥	دفع كرة طبية	متر	٣.٧٠٠	٣.٧٥٠	٠.٩٧١	٠.١٥٤-
٦	بطن ١٥ ث	عدد	١٧.٨٠٠	١٨.٠٠٠	٢.١١٢	٠.٢٨٤-
٧	مرونة كوبري افقي	سم	٢١.٨٥٥	٢٢.٠٠٠	٢.٥٥٧	٠.١٧٠-
٨	سرعة حركية	ث	٨.٩١٠	٩.٠٠٠	٢.٣٥١	٠.١١٥-
	الاختبارات المهارية					
	مستوى أداء مهارة رجل المطافي	درجة	١٠.٦٠٠	١٠.٥٠٠	٢.٢٥٦	٠.١٣٣

يوضح جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقاطح ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة

والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س			
	معدلات دلالات النمو								
١	السن	سنة/شهر	١٧.٩٥٠	٢.٣٢٧	١٧.٨٠٠	٢.٢٥٦	٠.١٥٠	١.٠٦٤	٠.٩٨٥
٢	الطول	سم	١٦٦.١٣٥	٤.٧٨٦	١٦٤.٨٥٣	٤.١٨٨	١.٢٨٢	١.٣٠٦	٠.٦١٦
٣	الوزن	كجم	٦٧.٥٥٠	٣.٨٩١	٦٨.١٥٠	٣.٥٢٢	٠.٦٠٠	١.٢٢١	٠.٦٩٨
	العمر التدريبي	سنة	٣.٢١٠	٠.٣٩٢	٣.١١٠	٠.٣٤١	٠.١٠٠	١.٠٣١	٥.٦٢٤
	القدرات البدنية								
١	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٩.١٥٠	٢.٧٦٤	٥٨.٥٥٠	٢.٥٧٦	٠.٦٠٠	١.١٥١	٠.٩١٤
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	٨١.٤٥٠	٤.١٢٦	٧٩.٩٥٠	٣.٨٦٩	١.٥٠٠	١.١٣٧	٠.٦٠٣
٣	وثب عريض	متر	١.٧٣٣	٠.١٧٩	١.٧١٢	٠.٢١١	٠.٠٢١	١.٣٩٠	١٥.٠٦٥
٤	وثب عمودي	سم	٣١.٦٥٠	١.٤٤٨	٣٢.١٠٠	١.٦٣٨	٠.٤٥٠	١.٢٨٠	١.٧٥٦
٥	دفع كرة طبية	متر	٣.٧٥٠	٠.٦٣٧	٣.٦٥٠	٠.٥٨٩	٠.١٠٠	١.١٧٠	٤.٠٤٤
٦	بطن ١٥ ث	عدد	١٧.٦٠٠	١.٢٢١	١٨.٠٠٠	١.٦١٥	٠.٤٠٠	١.٧٤٩	٢.٥٩٢
٧	مرونة كوبري أفقي	سم	٢١.٥٦٠	٢.٠٥٣	٢٢.١٥٠	١.٨٧٧	٠.٥٩٠	١.١٩٦	١.٢٩٠
٨	سرعة حركية	ث	٨.٨٧٠	١.٥٦٤	٨.٩٥٠	١.٦٧٩	٠.٠٨٠	١.١٥٢	١.٥٠٧
	الاختبارات المهارية								
١	مستوى أداء رجل المطافي	درجة	١٠.٦٢٥	١.٥٤٢	١٠.٥٧٥	١.٦٥٧	٠.٠٥٠	١.١٥٥	١.٥٣٠

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية (٧، ٧) = ٣.٧٩

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة.

## الأدوات والأجهزة :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
  - رستاميتير لقياس الطول .
  - جهاز ديناموميتر للرجلين والظهر الالكتروني .
  - كرة طبية وزن ٥ كجم.
  - ساعة إيقاف .
  - كاميرا تصوير ديجيتال .
  - استمارة قياسات بعض المتغيرات البدنية للمصارعة النسائية البدنية .
  - استمارة قياس مستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية.
- الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بالرجوع الى الدراسات العلمية التي اجريت في مجال التدريب الباليستي لتحديد الاختبارات البدنية وكذلك رياضة المصارعة لتحديد الاختبار المهاري للمهارة قيد البحث.

### ١-الاختبارات البدنية

- اختبار قوة عضلات الظهر والرجلين (جهاز ديناموميترالالكتروني) .
  - اختبار قوة عضلات البطن ( أداء بطن ١٥ ث )
  - اختبار المرونة (قياس المسافة الأفقية للكوبري) .
  - اختبار القدرة ( وثب عريض + وثب عمودي )
  - اختبار السرعة الحركية (أداء ٣ مرات مهارة رجل المطافي وحساب الزمن) .
- (٣)، (٢١)، (٨)، (١١)، (١٦)، (١٩)، (١٤)

### ٢- اختبار مستوى أداء مهارة رجل المطافي ( الصاروخ ) للمصارعة النسائية :

عن طريق استمارة قياس مستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية مرفق ( ) حيث قام الباحثون بعد الإطلاع على الدراسات التي تناولت قياس مستوى الأداء في المصارعة وجد إن العدد الأمثل للتكرار من أجل التقييم هو عدد ٣ محاولات مما يدل على أن هذا الرقم هو مثالي من اجل التقييم الأمثل وللحكم على الأداء المثالي للمهارة ، وهذا ما يؤكده دراسات محمد غرابه (٢٠٠٨) (١٤)، إيهاب البديوي (٢٠٠٤) (٤)، السيد العراقي (٢٠٠٤) (٢)

ثم اختار الباحثون طريقة إعطاء النقاط من خلال التقييم الذي يتم في اختبارات الأداء المهاري في المصارعة وهي استخدام محكمين لاستمارة قياس من خلال مشاهدة الثلاث محاولات بالفيديو وتقسيم المهارة لأجزائها الأولية وفق المراحل الفنية للأداء ، من خلال تحويل الحركة المؤداء إلى درجات حيث تعطى للمحاولة الواحدة ٥ درجات وذلك من خلال دراسات، محمد غرابيه (٢٠٠٨)(١٤)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٣/١ وذلك للتأكد من :

- صلاحية المكان والأجهزة والأدوات المستخدمة .

- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحثين في تطبيق القياسات والبرنامج .  
المعاملات العلمية:

قام الباحثون بإجراء دراسة المعاملات العلمية بهدف التأكد من صدق وثبات اختبار مستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية قيد الدراسة وذلك قبل بدء تطبيق البرنامج وذلك يوم الأحد الموافق ٣/٤/٢٠١٨/ بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

محتوى التدريبات الباليستية:

- انطلاقا من أهداف وخصائص عينة البحث والاستفادة من الدراسات المرتبطة في مجال برامج التدريب الباليستي والمراجع المتخصصة ، راعى الباحثون الأسس الهامة السابقة في وضع البرنامج من حيث الشدة، الحجم، اختيار بعض التدريبات الباليستية المشابهة في أدائها للمسارين الزمني والهندسي للقوة المنتجة بالعضلات العاملة.

- وحرص الباحثون على إعداد مجموعة من التدريبات تستخدم مختلف الأجهزة والأدوات كما روعي قدرة اللاعبين عينة البحث على أداء التدريبات الباليستية وأن تعتمد على نظرية استخدام مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج بتنمية القدرة العضلية كوسيلة لتطوير العضلات العاملة وصولا إلى مستوى أفضل في فاعلية الأداء المهاري.

### مدة تطبيق البرنامج التدريبي:

استنادا إلى ما أشار إليهورفلكوكريم Flick & Kramer (٢٠٠٤) أن المتغيرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة لا تتطور سريعا وأن التدريب لعدة أسابيع يساهم في تنميتها وتطويرها. (٢٤ : ١٢٩) ومن خلال ما سبق، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحثون للدراسات المرتبطة العربية والأجنبية يرى الباحثون أن فترة (٨) أسابيع باستخدام تدريبات المقاومة الباليستية زمن كافي لتطوير القدرة العضلية ومستوى الأداء لمهارة رجل المطافيوأن عدد وحدات التدريب لا تزيد عن ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا حتى تتمكن العضلات والمفاصل من الاستشفاء الكافي قبل الوحدة التالية لما يشكله هذا النوع من التدريب من عبء على أجزاء الجسم المختلفة نظرا لطبيعة أداء تدريباته.

بالتالي فقد قام الباحثون بتحديد فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا مستخدما طريقة التدريب التكراري بتشكيل درجة حمل ١:٢، ليكون العدد الإجمالي للوحدات التدريبية داخل البرنامج (٢٤) وحده تدريبية ويتراوح الزمن الكلي للوحدات التدريبية ٩٠ دقيقة.

تدريبات المقاومة الباليستية :

تم وضع عدد (٤٦) تدريب للمقاومة الباليستية وينقسموا الى (١٩) تدريب لتطوير المقاومة الباليستية للذراعين، (٢٠) تدريب لتطوير المقاومة الباليستية للرجلين ، (٧) تدريب لتطوير المقاومة الباليستية للجذع ،حيث تؤدي في فترة الإعداد الخاص بشدة عالية ووضعت التدريبات داخل الإعداد البدني بالوحدة التدريبية بالإضافة لعدد ١٠ تمرينات للرشاقة و عدد ٦ تدريبات للمرونة وتم وضع تصور البرنامج التدريبي من خلال الباحثون بعد الاتفاق مع دراسات امير عبدالحق (٢٠١٧) (٣)، وائل شلبي (٢٠١٦) (٢١) ، محمد أحمد (٢٠١٦) (١٥) ، مجدي أبو فريخة وأخرون (٢٠١٧) (١٠) ، عمرو جعفر (٢٠١٦) (٨)، هيثم زلط (٢٠١٦) (٢٠)، محمد جمعه (٢٠١٣) (١١) ، محمود الوصيف (٢٠١٢) (١٦)، مي حمودة (٢٠١٠) (١٩)، وفلك، كريمر Fleck & Kramer. (٢٠٠٤) (٢٤) ، وتيم Tim (٢٠٠٤) (٢٧)، بيتر والسن وأخرون Olsen, & Hopkins (٢٠٠٣) (٢٦)، فلجان Flanagan (٢٠٠١) (٢٢)



جدول (٣)

التدريبات الباليستية داخل الوحدات التدريبية خلال ٨ أسابيع

المجموعات	التكرار	الشدة	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الأسبوع	
١	١	%٦٠-٥٠	تمرنات تهيئة عضلات وإطالات ومرونة للمفاصل وتنشيط دورة دموية	٩ × (٩) وحدات	الإحماء	الأول والثاني والخامس	
٣	٢٠ مرة	%٦٠	للذراعين ٨-١ للرجلين ٢٠-٢٨ للجذع ٤٠-٤٣ رشاقة ٤٧-٥٠ مرونة ٥٨-٦٠	٣٦ ق × (٩) وحدات	تدريبات المقاومة الباليستية		
٣	١٠ مرات	%٧٥-	الغطس والاختراق	٤٠.٥ ق × (٩) وحدات	١		أداء مهاري
٣	١٠ مرات	%٨٥	التقعيد وحركات أرضية		٢		
٣	١٠ مرات		مهارة رجل المطافي		٣		
١	١	%٣٠	تمرنات تهدئة	٤.٥ ق × (٩) وحدات	الجزء الختامي		
١	١	%٧٠-٦٠	تمرنات تهيئة عضلات وتنشيط دورة دموية	٩ × (٩) وحدات	الإحماء		الثالث والرابع والسادس
٣	١٥ مرة	%٧٥-٦٠	للذراعين ٩-١٤ للرجلين ٢٨-٣٤ للجذع ٤٤-٤٦ رشاقة ٥١-٥٥ مرونة ٦١-٦٣	٣٦ ق × (٩) وحدات	تدريبات المقاومة الباليستية		
٣	٥ مرات	%٨٠-٧٠	مهارات التقوس خلفا	٤٠.٥ ق × (٩) وحدات	١	أداء مهاري	
٣	٥ مرات	%٨٠-٧٠	مهارات الرمي من فوق المقعدة		٢		
٣	٥ مرات	%٨٠-٧٠	مهارة رجل المطافي		٣		
١	١	%٣٠	تمرنات تهدئة	٤.٥ ق × (٩) وحدات	الجزء الختامي		
١	١	%٧٠	تمرنات تهيئة عضلات وتنشيط دورة دموية	٩ × (٦) وحدات	الإحماء	السابع والثامن	
٣	١٥ مرات	%٧٥	للذراعين ١٢-١٩ للرجلين ٣٣-٣٩ للجذع ٤٢-٤٥ رشاقة ٥٦-٥٧ مرونة ٥٩-٦١	٣٦ ق × (٦) وحدات	تدريبات المقاومة الباليستية		
٣	٥ مرات	%١٠٠-٩٠	مهارات مركبة من أعلى وأسفل	٤٠.٥ ق × (٦) وحدات	١		أداء مهاري
٣	٣ مرات	%١٠٠-٩٠	مباريات تجريبية		٢		
٣	٥ مرات	%١٠٠-٩٠	مهارة رجل المطافي		٣		
١	١	%٣٠	تمرنات تهدئة	٤.٥ ق × (٦) وحدات	الجزء الختامي		

يتضح من الجدول (٣) تقسيمات البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمني للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات مرفق (٢) على محتوى البرنامج وأيضاً كل من شدة التمرين والتكرار وكذلك عدد المجموعات.

التجربة الأساسية :

تم اجراء القياسات القبليه يوم الثلاثاء بتاريخ ٦/٣/٢٠١٨ وتم بدء تنفيذ برنامج تدريبات المقاومة الباليستية على المصارعات للمجموعة التجريبية لمعرفة تأثيره على مستوى أداء مهارة رجل المطافي ( الصاروخ ) للمصارعة

النسائية خلال فترة الإعداد الخاص لمدة ٨ أسابيع بواقع ثلاث جرعات تدريبية أسبوعيا (الأحد - الثلاثاء - الخميس) مع التزامن في تدريب المجموعة الضابطة بالبرنامج التدريبي التقليدي اعتبارا من نفس التاريخ والقياس البعدي بعد انتهاء فترة البرنامج في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٥/٣ م .  
المعالجات الاحصائية:

وقد استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية

- المتوسط

- الحسابي الوسيط

- الانحراف المعياري

- الالتواء

- قيمة (ف)

- قيمة ت

- نسبة التحسن %

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة

الضابطة في الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى

ن=٨

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
-	المتغيرات البدنية								
١	قوة عضلات الظهر	٥٨.٥٥	٢.٥٧٦	٦١.٤٥	٣.٢٦٧	٢.٩٠٠	١.٣١٧	٢.٢٠٢	٤.٩٥٣
٢	قوة عضلات الرجلين	٧٩.٩٥	٣.٨٦٩	٨٣.٥٥	٣.٣١٦	٣.٦٠٠	١.٥٩١	٢.٢٦٣	٤.٥٠٣
٣	وثب عريض	١.٧١٢	٠.٢١١	١.٨١١	٠.١٤٧	٠.٠٩٩	٠.٠٧٨	١.٢٦٩	٥.٧٨٣
٤	وثب عمودي	٣٢.١	١.٦٣٨	٣٤.١٥	١.٣٠٥	٢.٠٥٠	٠.٨٨٩	٢.٣٠٦	٦.٣٨٦
٥	دفع كرة طبية	٣.٦٥	٠.٥٨٩	٣.٧	٠.٣١٧	٠.٠٥٠	٠.١٠٨	٠.٤٦٣	١.٣٧٠
٦	بطن ١٥ ث	١٨	١.٦١٥	٢٠.٢٥	١.٢٢٤	٢.٢٥٠	١.٠٣١	٢.١٨٢	١٢.٥٠٠
٧	مرونة كوبري افقي	٢٢.١٥	١.٨٧٧	٢١.١	١.٤١٦	١.٠٥٠	٠.٥٣٣	١.٩٧٠	٤.٧٤٠
٨	سرعة حركية	٨.٩٥	١.٦٧٩	٨.٦٥	١.٠٥٢	٠.٣٠٠	٠.٣٦١	٠.٨٣١	٣.٣٥٢
	المتغيرات المهارية								
-	مهارة رجل المطافي	١٠.٥٧٥	١.٦٥٧	١١.١٢٥	١.٢٧٧	٠.٥٥	٠.٧١١	٠.٧٧٤	٥.٢٠١

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٨٩٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية باستثناء اختبار الوثب العريض ودفع كرة طبية والسرعة الحركية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٠.٤٦٣-٢.٣٠٦) كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (١.٣٧٠-١٢.٥٠٠ %)، وبالنسبة لمستوي مستوي الاداء المهارى لمهارة رجل المطافحيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٠.٧٧٤) وهى قيم اقل من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٥.٢٠١ %).

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة

التجريبية في الاختبارات البدنية

ن=٨

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
	المتغيرات البدنية								
١	قوة عضلات الظهر	٥٩.١٥	٢.٧٦٤	٦٨.٧٥	٢.١٥٧	٩.٦٠٠	١.٤٥٤	٦.٦٠٢	١٦.٢٣٠
٢	قوة عضلات الرجلين	٨١.٤٥	٤.١٢٦	٩١.٥	٤.٦٥٣	١٠.٠٥٠	١.٦٦١	٦.٠٥١	١٢.٣٣٩
٣	وثب عريض	١.٧٣٣	٠.١٧٩	٢.٠٨٥	٠.١٨٦	٠.٣٥٢	٠.٠٨٢	٤.٢٩٣	٢٠.٣١٢
٤	وثب عمودي	٣١.٦٥	١.٤٤٨	٣٩.٨٥	١.٥٢٧	٨.٢٠٠	٠.٩٣٦	٨.٧٦١	٢٥.٩٠٨
٥	دفع كرة طبية	٣.٧٥	٠.٦٣٧	٤.٢٨	٠.٣٤٤	٠.٥٣٠	٠.١١٣	٤.٦٩٠	١٤.١٣٣
٦	بطن ١٥ ث	١٧.٦	١.٢٢١	٢٣.٩٥	١.٣٦١	٦.٣٥٠	٠.٩٣١	٦.٨٢١	٣٦.٠٨٠
٧	مرونة كوبري افقي	٢١.٥٦	٢.٠٥٣	١٨.١٥	١.٨٦٦	٣.٤١٠	٠.٦٥٢	٥.٢٣٠	١٥.٨١٦
٨	سرعة حركية	٨.٨٧	١.٥٦٤	٦.١٥	١.٠٤٣	٢.٧٢٠	٠.٣٩٤	٦.٩٠٤	٣٠.٦٦٥
	المتغيرات المهارية								
	مهارة رجل المطافي	١٠.٦٢٥	١.٥٤٢	١٤.١٤٥	١.٣٦٢	٣.٥٢	٠.٦٥٨	*٥.٣٥٠	٣٣.١٢٩

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٨٩٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٤.٢٩٣ - ٨.٧٦١) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (١٤.١٣٣ % - ٣٦.٠٨٠ %). وبالنسبة لمستوي وبالنسبة لمستوي الاداء المهارى لمهارة رجل المطافحيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٥.٣٥٠) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٣٣.١٢٩ %).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لمجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

ن = ١٢ = ٨

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		ع ±	س	س	ع ±			
	المتغيرات البدنية							
١	قوة عضلات الظهر	٦٨.٧٥٠	٢.١٥٧	٦١.٤٥٠	٣.٢٦٧	٧.٣٠٠	٤.٩٣٤	١١.٢٧٧
٢	قوة عضلات الرجلين	٩١.٥٠٠	٤.٦٥٣	٨٣.٥٥٠	٣.٣١٦	٧.٩٥٠	٤.٠١٧	٧.٨٣٦
٣	وثب عريض	٢.٠٨٥	٠.١٨٦	١.٨١١	٠.١٤٧	٠.٢٧٤	٣.٠٥٨	١٤.٥٢٩
٤	وثب عمودي	٣٩.٨٥٠	١.٥٢٧	٣٤.١٥٠	١.٣٠٥	٥.٧٠٠	٧.٥٠٨	١٩.٥٢٢
٥	دفع كرة طبية	٤.٢٨٠	٠.٣٤٤	٣.٧٠٠	٠.٣١٧	٠.٥٨٠	٣.٢٨٠	١٢.٧٦٣
٦	بطن ١٥ ث	٢٣.٩٥٠	١.٣٦١	٢٠.٢٥٠	١.٢٢٤	٣.٧٠٠	٥.٣٤٨	٢٣.٥٨٠
٧	مرونة كوبري افقي	١٨.١٥٠	١.٨٦٦	٢١.١٠٠	١.٤١٦	٢.٩٥٠	٣.٣٣٢	١١.٠٧٦
٨	سرعة حركية	٦.١٥٠	١.٠٤٣	٨.٦٥٠	١.٠٥٢	٢.٥٠٠	٤.٤٦٥	٢٧.٣١٣
	المتغيرات المهارية							
	مهارة رجل المطافي	١٤.١٤٥٠	١.٣٦٢٠	١١.١٢٥٠	١.٢٧٧٠	٣.٠٢٠٠	٤.٨٥٣	٢٧.٩٢٩

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين ( ٣.٠٥٨ - ٧.٥٠٨ ) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٧.٨٣٦ % - ٢٧.٣١٣ % ) وبالنسبة لمستوي الاداء المهارى لمهارة رجل المطافيقيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٤.٨٥٣) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة قدرها ( ٢٧.٩٢٩ % )

## مناقشة النتائج:

يتضح من كل من جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٤٦٣ الى ٢.٣٠٦) وكانت الفروق دالة إحصائيا في المتغيرات البدنية ما عدا دفع الكرة الطبية والسرعة الحركية والوثب العريض كما تحسنت المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت نسبة التحسن تتراوح ما بين (١.٣٧٠% الى ١٢.٥٠% ) ، كما أنه في مستوى الاداء المهارى لمهارة رجل المطافيتين عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٠.٧٧٤) وهى قيم اقل من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٥.٢٠١ % )

ويفسر الباحثون هذا الى أن نسبة تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث الى أن البرنامج التقليدي الذى طبقه المدرب اشتمل على تدريبات كان لها تأثيرايجابى على متغيرات البحث البدنية حيث أن الاستمرار في العملية التدريبية وبالنسبة لمستوى أداء مهارة رجل المطافي نجد عدم تطور ملحوظ في مستوى المصارعات بالرغم من تحسن مستوى الأداء بنسبة ٥.٢٠١% إلا إن التحسن غير دال إحصائيا . كما يرى الباحثون ان ظهور بعض النتائج الايجابية في البرنامج التقليدي يرجع الى ما احنواه البرنامج من تدريبات بدنية موجهة لتطوير اللياقة البدنية للاعبات كما في هذا الصدد يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الانتظام في التدريب يعمل على تحسن مستوى اللاعبين وتطور امكانياتهم البدنية والوظيفية ( ٧ )

يتضح من جدول (٥) الخاصين بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي وحيث هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة تتراوح ما بين (٤.٢٩٣ إلى ٨.٧٦١) ويرجع ذلك الى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت نسبة التحسن تتراوح ما بين ( ١٢.٣٣٩% إلى ٣٦.٠٨٠%) ودلالة الفروق ونسب التحسن المئوية فى مستوى الاداء المهارى بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٥.٣٥٠) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود دلالة إحصائية بين القياسين، كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٣٣.١٢٩% ) ، ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي من تدريبات بالسنية أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى والمهارات قيد البحث وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ويتفق ذلك مع رأى "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) الذى أشار إلى أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة . (٧: ٢١٠)

كما يتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة مجدي أبو فريخة وآخرون (٢٠١٦) (٩) من تأثير تدريبات القوة والسرعة على تطوير بعض المتغيرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وفعالية الأداء المهاري كنتيجة لتطور سرعة الانطلاق اللحظي للاعب أثناء الأداء المهاري ، كما يرجع الدراسات العلمية في مجال التدريب الباليستي هذا التحسن الى طبيعة التدريبات الباليستية وهذا ما يتفق مع كلمن امير عبدالحق (٢٠١٧) (٣)، وائل شلبي (٢٠١٦) (٢١) ، أحمد يوسف (٢٠١٦) (١) ، محمد أحمد (٢٠١٦) (١٥) ، مجدي أبو فريخة وآخرون (٢٠١٧) (١٠) ، عمرو جعفر (٢٠١٦) (٨)، هيثم زلط (٢٠١٦) (٢٠)، محمد جمعه (٢٠١٣) (١١) ، محمود الوصيف (٢٠١٢) (١٦)، مي حمودة (٢٠١٠) (١٩) فلنجان Flanagan (٢٠٠١) (٢٢) في اعتماد التحسن في المهارات اعتمادا على تحديد عناصر اللياقة البدنية المطلوب تطويرها وتحسنها وكذلك طريقة التدريبات المناسبة التي نسير في نفس المسارات الحركية والزمنية لشكل الاداء المهارى قيد البحث. ومما سبق يكون قد تم تحقيق الفرض الأول : بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية لصالح القياسات البعدية.

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث حققته (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٣٠.٥٨ - ٧.٥٠٨) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٧.٨٣٦ % - ٢٧.٣١٣ %) .وهو ما يتفق ذلك مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية . وأن الإعداد البدني هو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية اذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية . (٧: ١١٣)

وبالنسبة لمستوى الاداء المهارى لمهارة رجل المطافي وجد انه هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٤.٨٥٣) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٢٧.٩٢٩ %) ، وهنا يؤكد الباحثون على أن التدريبات الباليستية أظهرت نتائج إيجابية لدى المصارعات وأظهروا تفوقا واضحا في مستوى الأداء البدني وكذا التفوق في مستوى أداء مهارة رجل المطافي مما يؤكد على أهمية التدريبات قيد الدراسة للمصارعة النسائية وقدرتها على رفع الكفاءة البدنية والمهارية.

وهذا ما يتفق مع دراسة **مي حمودة** (٢٠١٠) (١٩) في أن اللاعب/ اللاعبة تتعرض لمواقف كثيرة يحتاج إلي قدر عالي من اللياقة والإعداد البدني للمهارة محددة لكي يتمكن من مجابهة المواقف أثناء عملية التدريب مع حسن تطويع عملية الإعداد البدني بجانب الإعداد المهاري لتحقيق النتيجة المشرفة وعلي ذلك فإن المتغيرات البدنية للاعبين تؤثر في النتيجة النهائية للأداء المهاري. ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من **امير عبدالحق** (٢٠١٧) (٣)، **وائل شلبي** (٢٠١٦) (٢١)، **محمد أحمد** (٢٠١٦) (١٥)، **مجدي أبو فريخة** وأخرون (٢٠١٧) (١٠)، **عمرو جعفر** (٢٠١٦) (٨)، **هيثم زلط** (٢٠١٦) (٢٠)، **محمد جمعه** (٢٠١٣) (١١)، **محمود الوصيف** (٢٠١٢) (١٦)، **مي حمودة** (٢٠١٠) (١٩)، **وفلك، كريم** **Fleck & Kramer** (٢٠٠٤) (٢٤)، **بيتر والسن** وأخرون **Olsen, & Hopkins** (٢٠٠٣) (٢٦) **فلجان Flanagan** (٢٠٠١) (٢٢) أن التدريبات البالسنية أثرت إيجابيا على تطوير القدرات البدنية والمهارية.

ويعد الأداء هو المعيار الموضوعي الأمثل الذي يمكن أن نستند عليه في تحديد مدى نجاح أي برنامج تدريبي للاعبين حيث يعتبر الأداء هو الهدف الأساسي لأي برنامج. (١٤ : ٣٤٩) كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره **مفتي حماد** (٢٠٠٩) ان التدريب الرياضي يؤدي الى تكيفات خاصة عند تحسين عناصر اللياقة البدنية أو عند تحسن عنصر معين على المهارة وتكرار ادائها يطور ويحسن القوة الناتجة اثناء الاداء وذلك من خلال تدريب العلات العاملة والمقابلة للحركات أثناء الاداء اذا ان تنميتها ضروري لتطوير الاداء مما يوضح خصوصية التدريب لرياضات النزال (١٨ : ٤٥-٤٦)

كما اتفق ذلك مع كلا من **محمد علاوى ونصر الدين رضوان** (٢٠٠١) على ان تحسن الاداء الحركي يكسب الفرد القوة لإنتاج القوة المكتسبة من خلال التدريب اثناء الاداء المهارى ويجعل قدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واقوى. (١٢ : ٢٩)

ومما سبق يرجع الباحثون ظهور تلك النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تنمية بعض القدرات البدنية لتطوير الاداء الانفجاري للأداء بتدريبات باليسنية لتحسين أداء مهارة رجل المطافي، وبالتالي يكون قد تحقق الفرض الثاني: بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية لصالح القياسات البعدية.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

توصل الباحثون إلى استخلاص النقاط التالية :



- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبليوالبعدي لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي باستثناء اختبار (الوثب العريض ودفع كرة طبية والسرعة الحركية ) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ١.٣٧٠ % - ١٢.٥٠٠ % )
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي، كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ١٤.١٣٣ % - ٣٦.٠٨٠ % ) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية ، كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٧.٨٣٦ % - ٢٧.٣١٣ % ) .
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبليوالبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوي اداء مهارة الصاروخ(رجل المطافي) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها ( ٥.٢٠١ % ) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبليوالبعدي لدى المجموعة التجريبية فمستوي اداء مهارة الصاروخ(رجل المطافي) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها ( ٣٣.١٢٩ % ) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوي اداء مهارة الصاروخ(رجل المطافي) قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية ، حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة قدرها ( ٢٧.٩٢٩ % ) .
- أدى تطبيق التدريبات باليستية إلى تطوير الصفات البدنية ( المرونة - القوة - التحمل - القدرة - السرعة الحركية ) التي تم قياسها من خلال الاختبارات المختارة حيث كانت فروق نسب التحسن المئوية بقيمة تراوحت ما بين ( ٧.٨٣٦ % - ٢٧.٣١٣ % ) لصالح لاعبات المجموعة التجريبية متفوقين على المجموعة الضابطة .

- 
- تطور في مستوى الأداء لدى مصارعات المجموعة التجريبية لمهارة الصاروخ(رجل المطافي) بنسبة تحسن قدرها ٢٧.٩٢٩ % عن مصارعات المجموعة الضابطة.
  - التدريبات الباليستية أدت لتطوير قدرة اللاعبات على أداء الحركة بسلاسة وقدرة فائقة على إنهاء مهارة الصاروخ(رجل المطافي) بالشكل المطلوب .

#### توصيات البحث :

- في حدود النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلي :
- ضرورة إدراج التدريبات الباليستية ضمن برامج تدريب المصارعات ورياضة المصارعة بوجه عام .
- استخدام التدريبات الباليستية لتطوير أداء مهارات المصارعة التخصصية للاعبات.
- تطبيق البرامج التدريبية باستخدام التدريبات الباليستية على مراحل سنوية أخرى من لاعبات المصارعة .
- إجراء المزيد من أبحاث التدريب الباليستي على لاعبات المصارعة .
- الاهتمام بالتدريبات البدنية والمهارية عند إعداد المصارعات .
- مراعاة التركيز في استخدام التدريبات الباليستية على مرحلة الإعداد الخاص وما قبل المنافسة.
- التنسيق مع الاتحاد المصري للمصارعة لعقد دورات صقل تدريبية للمدربين عن أهمية التدريبات الباليستية لبرامج إعداد المصارعات .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد ( ٢٠١٦ ) تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - مصر ، ٤٣ع ، ج ٣ ، ٤١١ - ٤٢٩
٢. السيد إبراهيم العراقي (٢٠٠٤) الفاعلية الميكانيكية لأداء طريقتي حركة رفعة الكتفين للاعبى المصارعة الحرة - دراسة مقارنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- أمير جمال عبده عبدالحق (٢٠١٧) تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
٣. إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤) استراتيجية لتدريب مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر (السننير الخلفي) من خلال التحليل الكينماتيكي ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.
٤. إيهاب محمد البديوي ومحمد جابر بريقع (٢٠٠٣) . الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الأول المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف بالإسكندرية .
٥. رشا محمد عبد العزيز (٢٠١٧) تأثير التدريب المتباين علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى في المصارعة النسائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٦. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة.
٧. عمرو محمد سعد جعفر (٢٠١٦) تدريبات باليستية لتنمية القدرات الحركية الخاصة وأثرها على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للاعبى الكاراتيه من ( ٧ - ٩ ) سنوات ، المؤتمر العلمي الدولي السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان تحت عنوان : التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة - مصر ، ١ - ٢٥
٨. مجدى حسنى أبو فريخة وهبة روجي أبو المعاطي وأحمد محمد غازي (٢٠١٦) تأثير تدريبات سرعة الانطلاق علي بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لدي لاعبي الجودو، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، مصر

٩. **مجدى حسنى أبو فريخة وهبة روجي أبو المعاطي وإيناس عبد المنعم هاشم (٢٠١٧)** تأثير التدريب بالستي بالأتقال على تحسين القوة المميزة بالسرعة وأداء الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، مصر
١٠. **محمد أحمد سيد أحمد جمعه (٢٠١٣)** تأثير التدريبات الباليستية الخاصة علي هرموني الأدرينوكورتيكوتروفين والثيروكسين ودرجة أداء بعض مهارات فنون اللعب من أعلي للاعبي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد.
١١. **محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان (٢٠٠١)** اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة
١٢. **محمد رضا الروبى (٢٠٠٥)** . مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
١٣. **محمد سعد غرابيه (٢٠٠٨)** تأثير برنامج تدريبي نوعي في ضوء التحليل الكمي والكيفي على تحسين حركة الذراع والرقبة للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
١٤. **محمد عادل عبد العزيز أحمد (٢٠١٦)** تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٥. **محمود المغاورى السيد مصطفى الوصيف (٢٠١٢)** تأثير التدريب باليستى على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٦. **مسعد علي محمود (٢٠٠٣)** . موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم) ، دار الكتب القومية ، المنصورة.
١٧. **مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٩)** المرجع الشامل فى التدريب الرياضية التطبيقات العملية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
١٨. **مي عاصم حمودة (٢٠١٠)** تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

١٩. هيثم أحمد زلط (٢٠١٦) تأثير تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريبات باليستيه علي مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي المصارعة ، بحث منشور ، مؤتمر كلية التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان
٢٠. وائل محمد شلبي (٢٠١٦) تأثير التدريبات الباليستية الموجهة لتحسين سرعة بعض مهارات الرجلين على مستوى أداء ناشئ الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ثانيا : المراجع الأجنبية

21. **Barroso, R., Tricoli, V., dos Santos Gil, S., Ugrinowitsch, C., & Roschel, H. (2012).** Maximal strength, number of repetitions, and total volume are differently affected by static-, ballistic-, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(9), 2432-2437.
22. **Flanagan S. Baker(2001)** Improve performance with ballistic training, *American Journal of sports science*, vol. (22) University of Ontario, Canada.
23. **Fleck S. & Kramer WJ.(2004)** Designing resistance training program, 3dr ed., *Human kinetics Champaign, New York.* U.S.A.
24. **Newton, R. U., Kraemer, W. J., & Häkkinen, K. (1999).** *Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. Medicine and science in sports and exercise*, 31, 323-330.
25. **Olsen, P. D., & Hopkins, W. G. (2003).** The effect of attempted ballistic training on the force and speed of movements. *Journal of strength and conditioning research*, 17(2), 291-298.

26. **Tim Schett: *Go Ballistic*(2004)** This Revolutionary High-Velocity Training System Will Help You Bust Through Sticking Points, Become More Explosive and Speed Up Your Muscle Gains, Muscle & Fitness, Oct,
27. **Zehr, E. P., Sale, D. G., & Dowling, J. J. (1997).** Ballistic movement performance in karate athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(10), 1366-1373.

## ملخص الدراسة

### تأثير تدريبات المقاومة الباليستية في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الصاروخ(رجل المطافي) للمصارعة النسائية. واستخدم المنهج التجريبي وتقسيم عينة البحث الى مجموعتين الأولى هي المجموعة التجريبية مكونة من ٨ لاعبات ، والأخرى ضابطة مكونة من ٨ لاعبات ، وتم تطبيق تدريبات المقاومة الباليستية لمدة (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً ، وتم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي باستثناء اختبار (الوثب العريض ودفع كرة طبية والسرعة الحركية ) ومستوي أداء مهارة رجل المطافي ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ومستوي أداء مهارة رجل المطافي لصالح القياس البعدي ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة رجل المطافي لصالح المجموعة التجريبية. أدى تطبيق التدريبات الباليستية إلى تطوير الصفات البدنية ( المرونة - القوة - التحمل - القدرة - السرعة الحركية ) بنسب تحسن تراوحت ما بين ( ٧.٨٣٦% - ٢٧.٣١٣% ) لصالح لاعبات المجموعة التجريبية ، تطور مستوى أداء مهارة رجل المطافي لمصارعات المجموعة التجريبية بنسبة تحسن قدرها ٢٧.٩٢٩% عن مصارعات المجموعة الضابطة.

---

**Abstract**

**Effects of Ballistic Resistance Exercises on Improving Some Physical Variables and the Performance Level of Firefighter Skill in Female Wrestling**

*Dr. Ihab M. F. Al-Bedewy\**

*Dr. Heba R. Abu El-Maaty†*

*Dr. Mohamed S. Ghoraba‡*

The current research aims to identify the effects of ballistic resistance exercises on some physical variables and the performance level of "Firefighter" skill in female wrestling. The researchers used the experimental approach. Participants were divided into two equivalent groups (experimental = control = 8). The program was applied for (8) weeks (3 units per week). Results indicated that there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the control group in favor the post-measurements on all physical tests (except for wide jump, medicine ball throwing and quickness) and the performance level of Firefighter skill. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in favor the post-measurements on all physical tests and the performance level of Firefighter skill. There are statistically significant differences between the post-measurements of the experimental and control groups in favor the post-measurements of the experimental group on all physical tests and the performance level of Firefighter skill. Ballistic exercises improved flexibility, strength, endurance, power and quickness with percentages ranging from 7.836% to 27.313% for the experimental group in addition to improving the performance level of "Firefighter" skill with 27.929%.

---

Professor of Combat Sports Training – Department of Combat and Individual Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University

Assistant professor – Department of Sports Training and Kinesiology – Faculty of Physical– Tanta University