

"An educational training program for the most used and effective skills of women's wrestling buds for heavyweight and its impact on the level of skill performance"

Dr: Mahmoud Ahmed Tawfiq Moawad

Assistant Professor, Department of Combat and Individual Sports, Faculty of Physical Education,
Beni Suef University.

mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg

Research Objectives:

Designing a training educational program for the most used and effective skills of women's wrestling buds for heavyweight and its impact on the level of skill performance "

Curriculum used:

The experimental approach with an experimental design for two groups, one control and the other experimental for its suitability to the nature of the research and the objectives of the research.

Sample:

The sample (28) players, who were selected deliberately from the buds of women's wrestling for the heavyweight at Abu Al-Saud Youth Sports Center in Cairo (that train in Eslam youth sport in Cairo

Key Findings

- The existence of statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the pre- and post-measurements of the experimental group and in favor of the dimensional measurements of the experimental group
- The existence of statistically significant differences at the level of 0.05 between the pre- and post-measurements of the control group in the skill variables under research in favor of the post-measurement.

- **The existence of statistically significant differences between the averages of the two-dimensional measurements of the experimental group and the control group and in favor of the dimensional measurement of the experimental group of the skill variables under research**

” برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة

النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري ”

أ.م.د/ محمود أحمد توفيق معوض

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف.

mahmoudahmed@phed.bsuef.edu.eg

أهداف البحث:

تصميم برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري ”

المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية لملائمته لطبيعة البحث وأهداف البحث.

العينة:

العينة (٢٨) لاعبة والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من براعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل بمركز شباب أبو السعود الرياضي بالقاهرة (والذي تم نقل التدريبات به الي مركز شباب مدينة السلام بالقاهرة)

اهم النتائج

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهاريّة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهاريّة قيد البحث

” برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة

النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري”

أ.م.د/ محمود أحمد توفيق معوض

مقدمة ومشكلة البحث:

نعيش الان عصر التقدم التكنولوجي في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجالات الرياضة بصورة خاصة ولا يوجد مجال من مجالات الرياضة الا وقد اقتحمته التكنولوجيا واثرت فيه بقوة وتشهد التربية الرياضية في الفترة الأخيرة تقدم غير مسبوق في مجال التعليم والتدريب، وذلك بفضل التطور التكنولوجي الذي يعد سمة من سمات هذا التقدم فيستطيع المدرب تعليم وتدريب

المهارات الحركية من خلال استخدام الوسائل والأساليب المختلفة

ويشير محمد سامي الحجاب (٢٠١٥) أن التعلم هو حدوث تغيير أو تعديل في سلوك وحياة الفرد، كما تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في درس التربية البدنية والرياضية وفي العملية التدريبية بهدف اكتساب الفرد للمهارة الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة، وتعتمد العملية التدريبية أيضاً على التعلم الحركي، حيث يشكل أهمية خاصة في تدريب وتعليم المبتدئين خصوصاً في الرياضات التي يتم فيها التقويم على أساس الأداء (١٧ : ٤)

ويشير محمود توفيق (٢٠٢٠) الي ان التدريب الرياضي يهتم بإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ومرتزناً من جميع النواحي المختلفة التي تؤهلهم إلي تحقيق المستوي المثالي في رياضتهم التخصصية، مما جعل للبحث العلمي أهمية قصوي في المساهمة بكل ما هو جديد وفعال في تطوير التدريب الرياضي الحديث (١٥ : ٢)

ويشير محمود توفيق (٢٠٢٢م) الي ان المصارعة النسائية أصبحت محط أنظار الباحثين في الآونة الأخيرة نظراً لتقدم المستوي المهاري والبدني والخططي بالإضافة الي قوة المنافسة العالمية، وما نراه اليوم من تأهل اللاعبات المصريات للمنافسة الأولمبية او التتويج ببعض الميداليات في البطولات العالمية هو خير دليل علي ذلك. (١٦ : ١)

ويري الباحث ان عملية التعليم تعتبر المرحلة الأهم إذ تعتبر القاعدة الاولى لاكتساب المهارة الأساسية ويتطلب ذلك مجهود من المدرب مصحوباً بالكثير من الدقة والاحترافية

في عملية التعليم للبراعم لجعلهم قادرين علي زيادة الخبرة التنفيذية للمهارة ووصولهم لمرحلة الألية في الأداء الفني ولذا يجب التوجه الي اختيار المهارات التعليمية المناسبة لأمكانيات المتدرب نظرا لصعوبة مهارات المصارعة، بهدف الوصول بهذه البراعم الي الاحترافية في مرحلة اللعب الدولي وخاصة ان النتائج الكثيرة من الدراسات العلمية المرتبطة بالرياضة عموما والمصارعة خاصة توضح كثرة وتنوع مهارات المصارعة بأنواعها التنافسية طبقا لطبيعة الوزن والجنس.

وقد اسفرت نتائج البحث المقدم من محمود توفيق (٢٠٢٢م) (١٦) الي ان المصارعة النسائية يختلف الأداء المهاري بها طبقا لطبيعة الوزن حيث يختلف الأداء الخططي والمهاري للوزن الثقيل عنه في الوزن المتوسط والخفيف وقد توصل الي تحديد المهارات الأكثر استخداما والأكثر فاعلية طبقا لطبيعة كل وزن، وذلك من خلال تحليل بطولة العالم بلجراد ٢٠٢٢م.

ويشير كلا من " جينسون، كلارك Clark & Jason " (٢٠٠٠م) ان التحليل هو فرز وتبويب البيانات الكثيرة لعناصرها الرئيسية ثم معالجتها منطقيا، إحصائياً وتلخيصها إلى نتائج رقمية يجري بمقتضاها التفسير المناسب للتحول من صياغتها الكمية الصماء ألي اخري ذات معاني مفيدة لحل المشكلة التي يتناولها الباحث. (٣١: ٢٣٥)

ومن خلال خبرت الباحث وعملة كمدرّب للمصارعة النسائية بنادي المؤسسة العسكرية بالقاهرة ومع وصول اللاعبة سمر حمزة الي منصات التتويج العالمية للوزن الثقيل في المصارعة ببطولة العالم رأي الباحث انه من الممكن صناعة العديد من البطلات المصريات للأوزان الثقيلة للمصارعة النسائية والأوزان المتنوعة الأخرى أيضا من خلال تحديد ما يميز كل وزن من المهارات المستخدمة والفعالة التي تؤثر علي نتائج المباريات والتوجه نحو تكريس الجهد والامكانيات المادية والفنية من خلال التحليل والتخطيط وصولاً لجودة التدريب للمصارعة من خلال عمل برامج تعليمية تدريبية لبراعم المصارعة طبقا لطبيعة التكوين الجسدي ومؤشرات النمو التي تعطينا بيانات علمية عن المتوقع الوصول ألية في البنية الجسدية لكل برعم في مرحلة التكوين وصولاً الي مرحلة المنافسات للكبار ولذا يري الباحث انه بتخصيص التدريب للبراعم كلاً حسب طبيعة وزنه في التدريب الفردي والجماعي قد يصل بنا الي مرحلة التعليم

والتدريب الجيد حتي أقتان هذه البراعم للمهارات المميزة لكل فئة وزنية والتي ستساعد الأجهزة الفنية للمنتخبات الوطنية للمصارعة فيما بعد الي وجود العديد من اللاعبات المميزات ذات القدرات الدولية للمنافسة في كل الموازين الدولية في المصارعة النسائية ومن ثم يحاول الباحث وضع برنامج تعليمي تدريبي لمساعدة براعم المصارعة النسائية في الوزن الثقيل للتدريب علي المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية ومن ثم الوصول بهم الي منصات التتويج العالمية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي:

تصميم برنامج تعليمي تدريبي للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل واثرة على مستوى الأداء المهاري "

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح المجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

- المهارات الأكثر استخداماً:

هي مجموعة من المهارات الفنية التي يمتلكها المصارعين ويقوموا بتنفيذها أثناء التدريب بشكل آلية الحركة الرياضية مما يجعلها المهارات الأكثر تنفيذاً أثناء المباريات كمحاولة لتحسين نتيجة هذه المباريات دون النظر الي ان هذه المهارات قد اثرت في نتيجة المباراة بالإيجاب او السلب عند عدم قدرة المصارع علي تنفيذها بالشكل الفني المناسب لاحتساب نتيجتها. (١٦ : ٣)

-المهارات الأكثر فاعلية:

هي مجموعة المهارات الفنية التي تستخدم أثناء المباراة وتؤدي الي أحرز نقاط فنية يستطيع اللاعب من خلالها الفوز بالمباراة او تسجيل نقاط فنية أثناء زمن المباراة. (١٦ : ٣)
البرنامج التعليمي التدريبي:

هو مجموعه من المهارات التدريبية المختصة بنوع من أنواع الرياضات المختلفة والتي يمكن معالجتها عن طريق استخدام أسلوب تعليمي يتيح للبرعم سهولة التعلم والاستيعاب لهذه المهارات وصولاً الي مرحلة النضج في الأداء الفني والتي يساعد هذا البرعم بأداء هذه المهارات بشكل سهل علي عملية التدريب فيما بعد داخل برامج تدريبية متقدمة (اجرائي)
- مستوى الأداء المهاري:

هي استمارة تدريبية مقننة لمهارة تدريبية او أكثر تساعد المدرب علي قياس وتقييم وتقويم الأداء العملي للاعب داخل الوحدات التدريبية من خلال إجراء القياس والتقييم لهذه المهارات المراد قياسها (أجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة محمود احمد توفيق (٢٠٢٢م) (١٦)

عنوان الدراسة: "دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لمباريات المصارعة النسائية للوزن الثقيل ببطولة العالم بلجراد ٢٠٢٢ عاصمة صربيا"
هدف الدراسة: التعرف على المهارات الأكثر استخدام وفاعلية في الموازين الثقيلة في المصارعة النسائية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلي - الصراع من أسفل- الأجلاس)

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

العينة: جميع مباريات بطولة العالم بلجراد ٢٠٢٢م

اهم النتائج: أكثر المهارات استخدام وفاعلية من وضع الصراع المختلفة كما يأتي

مهارة السقوط المباشر على الرجلين من الامام

وجود فروق دالة إحصائية بين مهارات أوضاع الصراع المختلفة حيث جاءت هذه الفروق لصالح مهارات الصراع من اعلي أكثر استخداماً ومهارات الصراع من أسفل أكثر فاعلية لمصارعات الوزن الثقيل في بطولة العالم بالجراد ٢٠٢٢ م

٢-دراسة" رضا مصطفى هلال شلبي " (٢٠٢٢) (١٢)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج "تعليمي تدريبي على تعلم مرحلتي خطوة التخليص والارسال في رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بالزقازيق.
هدف الدراسة: يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج "تعليمي تدريبي على تعلم مرحلتي خطوة التخليص والارسال في رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بالزقازيق.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

العينة" تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ المدرسة الرياضية وعددهم (٣٠) تلميذ
اهم النتائج:

١- ادي البرنامج الي حدوث تغير وزيادة في الأداء في مهارتي خطوة التخليص والارسال

٢- ادي البرنامج الي تنمية القدرات البدنية الخاصة بعينة البحث

٣- استخدام البرنامج ادي الي تنمية المهارات المعرفية لدي التلاميذ

٢-دراسة" شريف جمال أبو السعود " (٢٠٢١) (١٣)

عنوان الدراسة" تأثير برنامج تعليمي باستخدام التعليم التبادلي المدعم بالوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المصارعة
هدف الدراسة: تصميم برنامج تعليمي باستخدام التعليم التبادلي المدعم بالوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المصارعة
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

العينة" تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واشتملت على (٤٠) مبتدئا في لعبة المصارعة
اهم النتائج:

أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية في رياضة المصارعة

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في المصارعة لصالح القياس البعدي.
أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المصارعة في المجموعة الضابطة.

أسلوب التعلم التبادلي له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المصارعة في المجموعة التجريبية.

استخدام الوسائط المتعددة في عملية التعليم تساعد على رفع كفاءة العملية التعليمية وجودتها وسرعتها.

استخدام أسلوب التعلم التبادلي المدعم بالوسائط المتعددة أفضل من أسلوب الأوامر في عملية التعلم وله نتائج إيجابية أعلى.

٣- دراسة" هيثم جمال السيد احمد" (٢٠١٩) (٢٧)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة

هدف الدراسة: تصميم برنامج "تعليمي تدريبي على تعلم مرحلتي خطوة التخليص والارسال في رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بالزقازيق.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

العينة" تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ٢٥ لاعبة من ناشئات الريشة الطائرة المسجلين بالاتحاد المصري.

اهم النتائج:

وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للناشئات

ادي تطبيق البرنامج الي حدوث تحسن في مستوى أداء بعض مهارات الريشة الطائرة لناشئي تحت ١٥ سنة مقارنة بالطريقة المتبعة

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

٤- دراسة " جوزيف بيكر وآخرون Joseph Baker & all (٢٠١٣) (٣٣) بعنوان " التدريب النوعي وتطوير القدرة على اتخاذ القرار في الألعاب الجماعية " ، اهدف الدراسة " التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير واتخاذ القرار في الألعاب الجماعية.

المنهج المستخدم " التجريبي
العينة " مجموعة من اللاعبين تحت ١٦ سنة بلغ عددهم (٢٨)
اسفرت النتائج على ان التدريب النوعي طور القدرة على اتخاذ القرار في الألعاب الجماعية.
٥- دراسة: Antoniou & etc. (٢٠١٢م)

بعنوان تطبيق التدريس بمساعدة الوسائط المتعددة على معرفة طلاب كلية التربية الرياضية بقواعد كرة السلة.
اهدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريس باستخدام الوسائط المتعددة علي معرفة قواعد كرة السلة
المنهج المستخدم: التجريبي
العينة: ٧٠ طالب من كليات التربية الرياضية
اهم النتائج: تطبيق التدريس باستخدام الوسائط المتعددة يساهم في معرفة قواعد كرة السلة.

٦- دراسة " Angorla Scott" (٢٠١٠م) (٣٠)
عنوان الدراسة تأثير استخدام الوسائط المتعددة على اكتساب المهارات في كرة السلة
هدف الدراسة " التعرف على تأثير الوسائط المتعددة على اكتساب المهارات في كرة السلة
المنهج: التجريبي
العينة: ١٢ لاعب من جامعة Idaho
اهم النتائج: المجموعة التي استخدمت الوسائط المتعددة حققت اعلي درجة في اكتساب المهارة

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية لملائمته لطبيعة البحث واهداف البحث.

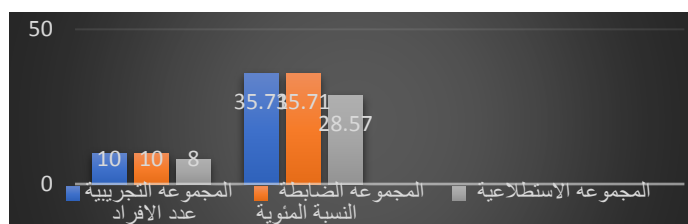
٣- مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث براعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل بمحافظة القاهرة والبالغ عددهم (١٢٣) لاعبة مسجلين بمنطقة القاهرة والاتحاد المصري للمصارعة لمرحلة تحت (١٢ سنة). وبلغ حجم العينة (٢٨) لاعبة والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من براعم المصارعة النسائية للوزن الثقيل بمركز شباب أبو السعود الرياضي بالقاهرة (والذي تم نقل التدريبات به الي مركز شباب السلام بمدينة السلام بالقاهرة) وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهم تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠ لاعبات) لكل مجموعة و(٨ لاعبات) يمثلون التجربة الأستطلاعية وتمثلت الموازين الثقيلة للبراعم في الموازين الاتية (٦٥-٦٨-٧٢)

جدول (١)

توصيف أفراد عينة البحث

الإجمالي	أفراد عينة البحث			تصنيف أفراد عينة البحث
	المجموعة الأستطلاعية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
٢٨	٨	١٠	١٠	عدد الافراد
%١٠٠	%٢٨,٥٧	%٣٥,٧١	%٣٥,٧١	النسبة المئوية



شكل (١)

توصيف أفراد عينة البحث

أسباب اختيار العينة:

- جميع اللاعبين مسجلات بالاتحاد المصري للمصارعة.
 - توافر جميع أدوات ووسائل القياس.
 - انتظام اللاعبين في التدريب طبقا للنظام الموضوع من قبل إدارة مركز الشباب
- ضبط متغيرات البحث:

قام الباحث بأجراء التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي كما يلي (السن - الطول - الوزن) والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبي والضابطة في المتغيرات البدنية وهي (قوة عضلية - سرعه - القدرة العضلية - الرشاقة) وبعض المتغيرات المهارية. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث (الأساسية - الأستطلاعية) في المتغيرات المختارة

ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء		
النمو	السن	سنة	١٠,١٤	١٠	١,٣٨٠	-١,١٠	
	الطول	سم	١٣٣,٨٢	١٣٥	٩,٠٦٣	-٠,٥٨٦	
	الوزن	كجم	٣٣,٨٠	٣٥	٧,٣٧٩	٠,٤٥٠	
	العمر التدريبي	سنة	١,٧١٤	٢	٠,٤٦٠٠	٠,٣٤٦	
البدنية	دفع كرة طبية	متر	٣,١٨	٠,١٣	٣,٢٠	٠,٧٠	
	سرعة	عدد	٢٤,٧٠	١,٧٥	٠,٩٥	١,١٠-	
	رشاقة	ثانية	٢١,٥٦	٠,٣٢٤	٢٦,٥٣	٠,٣٥٦	
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤,٣٢	١٧٧,٦٥	٢,٣١	٠,٦٥	
المهاري	الصراع من اعلى	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	درجة	٢,٥٤	٢,٠٠	٠,٤٥	٠,٧٧٤
		السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	درجة	١,٩٨	٢,٠٠	٠,٤٢٥	١,٤٣٢
		دفع المنافس خارج البساط	درجة	١,٢٢	١,٨٩	٠,٤٤٥	٠,٠٦-
		السقوط على الرجل من الداخل	درجة	٢,٤٥	٢,٠٣	٠,٣٨٥	١,٣٢
		السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانباً	درجة	٢,٦٩	١,٨٥	٠,٣٣٥	٠,٨٥

٠,٤٧-	١,٤٥٦	٢,٣٢	٣,٠٠	درجة	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	
٢,٣٧٢	٠,٣٥٨	٣,٠٠	٢,٤	درجة	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	
٠.٤٨٧-	٠,٨٩٧	٢,٠١	٢,١١١	درجة	السقوط على الرجل من الخارج	
١,٣٢	١,٣٦٩	٢,٠١	٢,٥	درجة	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلى الظهر (بروليه شاكوش)	
٠,٥٨٧	٠,٧٧٨	١,٠٠	٢,٦	درجة	تطويق الزراع من العضد والرائس والرقبة والرمي اعلي المقعدة تلفيحة	
١,٤٥-	٠,٩٩٨	٢,٣٥	٢,٠١	درجة	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	الإجلاس
٠,٩٩٨	١,٢٨٨٧	٢,٣	١,١٣	درجة	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	
١,٢٣	٠,٩٤٤	٢	٣,٦٤	درجة	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	
١,٨٩	١,٣٩٩	٢,٤	٢,٢١١	درجة	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	
٢,٨٩	١,٠٧١	٣,١	1.99	درجة	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواية)	الصرع من أسفل
٠,٨٧٩	١,٣٤٧	١,٤٣٢	1.17	درجة	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)	
٠,٩٨٥	١,٠١٣	٢,٤	1.25	درجة	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	
١,٥٦٤	٠,٩٥٧	١,٣٢	2.25	درجة	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف "ربوة"	
٢,٠٠-	١,١٢٤	٢,٥	3.48	درجة	تطويق الرأس والرجل القربية	
٠,٥٧٨	١,٠١٣	٢	3.85	درجة	سحب القدم في اتجاه الرانس وتطويق الذراع والبرم جانبا	
١,٣٥٦	١,٨٥٧	٢,٤	2.63	درجة	مقص الرجل القربية مع حبس الذراع القريب	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث لدي أفراد العينة تتراوح ما بين (- ٢,٠٠ : ٢,٣٧) أي أنها تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات التي تناولت البرامج التعليمية التدريبية للوقوف على نسب مكونات البرنامج التعليمي التدريبي وبالاطلاع على الدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء:

وجد انها أجمعت على ان مكونات الوحدة التعليمية- التدريبية هي عبارة عن (اعمال إدارية - مشاهدة الجزء التعليمي عبر أحد الوسائط التعليمية - الاحماء - الاعداد البدني -الجزء الرئيسي -الختام) مرفق (٧)

كما قام الباحث بعمل مسح مرجعي لاهم القدرات البدنية المستخدمة في البحث من خلال المراجع والدراسات السابقة للوقوف على اهم القدرات البدنية المستخدمة للاعبات المصارعة وجد ان (القوة العضلية - السرعة- المرونة - الرشاقة - القوة القصوى) لذا قام الباحث بتحديد المكونات الاتية المشاركة في البحث. مرفق (٨)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث:

- ميزان طبي - جهاز رستا ميتر -ساعة إيقاف. - شريط قياس. -كرات طبية.
- جهاز دينامومتر - بساط مصارعه - شواخص مصارعة مختلفة الأوزان. - أدوات تدريبية مختلفة (أقماع، أطباق بلاستيكية، ...الخ) - كمبيوتر - فلاشات - أسطوانات مدمجة - كاميرا تصوير فيديو.

استمارات تسجيل البيانات

- استمارة تسجيل البيانات (الطول - الوزن - السن) مرفق (٣)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية. مرفق (٣)
- استمارة تسجيل وتقييم مستوى الأداء المهاري مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في (الاختبارات البدنية، تقييم مستوى الأداء المهاري، البرنامج التدريبي. مرفق رقم (٤)، على ان يكون الخبير مدرب للمنتخب القومي للمصارعة الحرة او مدرب لأحد المنتخبات العربية للمصارعة الحرة او مدرب للمنتخب القومي للمصارعة النسائية او حكم أولمبي.

التجربة الأستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الأستطلاعية في الفترة من ١٠ إلى ٢٠٢٢/١١/١٥ علي عينة قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من لاعبات مركز شباب أبو السعود للمصارعة النسائية في الوزن الثقيل حيث قام الباحث بالدراسة الأستطلاعية للتعرف علي النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث ، وكذلك التأكد من المعاملات العلمية للصدق والثبات الصدق:

وقد استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي حيث يبلغ عدد العينة الأستطلاعية (٨) لاعبات لذا قام الباحث بالمسح المرجعي للأختبارات المستخدمة في البحث والتي سبق صدقها في الدراسات السابقة وهي:

١ - الرشاقة (اختبار حرف t للقياس الرشاقة)

٢ - الوثب العريض من الثبات.

٣ - سرعة

٤ - دفع كرة طبية من الثبات وزن ٢ كجم مرفق (٥)

الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من اللاعبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ويمثلون التجربة الأستطلاعية والتي تتطابق عليهم كل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (٨) لاعبات وذلك بتاريخ

١٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ م، كما تم إعادة التطبيق لنفس الاختبار على نفس العينة يوم الأحد ٨ / ١٢ /

٢٠٢٢ ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الأول والثاني، كما هو موضح

بالجدول رقم (٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير	
	ع	م	ع	م		
٠,٧١٢	٠,٠٠٥٨	٢,٢٠	٠,٠٠٥٩	٢,١٦	دفع كرة طبية	التمو
٠,٠٥٤	٠,٣٣٥	٥,٧٥	٠,٣٢٥	٥,٧١	سرعة	
٠,٦٤٥	٠,٧١٥	٢,٢١	٠,٧١٠	٢,١٦	رشاقة	
٠,٦٢٥	٠,٣٥٥	٣,١٠	٠,٣٥١	٣,٢٠	الوثب العريض من الثبات	الصراع من اعلي
٠,٧١٥	٠,٧٧٤	٤,١٠	٠,٧٠١	٤,٦	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	
٠,٣٩٠	٠,٢٣٥	٣,٢٢	٠,٢٣٢	٣,١٨	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	
٠,٧١٤	٠,١٣٠	٣,٠٥	٠,١٢٥	٣,٠٠	دفع المنافس خارج البساط	
٠,٦١٤	٠,١٣٥	٢,٢٠	٠,١٣٢	٢,١٠	السقوط على الرجل من الداخل	الصراع من اعلي
٠,٧٧٥	١,٨٠	٩,٢٠	١,٧٨	٩,١٠	السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الخلف	
٠,٦٦٦	٠,٥٥٦	٤,١٥	٠,٥٤٨	٤,٢٠	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	
٠,٧٦١	٠,٢٦٠	٤,١٠	٠,٢٥٦	٤,٠	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخلف	الصراع من اعلي
٠,٧٢٤	٠,٥٧٠	٣,٥٥	٠,٥٦٨	٣,٤٠	السقوط على الرجل من الخارج	
٠,٧٠٦	٠,٤٩٠	٢,٣٠	٠,٤٨٩	٢,٢٠	مسك الذراع بالذراع والرمي من اعلي الظهر (بروليه شاكوش)	
٠,٦٨٧	٠,٢٦٠	٣,١٥	٠,٢٥٦٤	٣,٢٠	تطويق الزراع من العضد والرانس والرقبة والرمي اعلي المقعدة تفتيحة	الاجلاس
٠,٤٣٢	١,٢٠	٤,٠٥	١,١٨٥	٤,١٠	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	
٠,٥٠٦	٠,٨٩٩	٣,١٠	٠,٨٩٧	٣,٠٠	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	
٠,٧٩٩	٠,٤٦٠	٢,٢٠	٠,٤٥٦	٢,١٥	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	الصراع من أسفل
٠,٧٠٥	٠,٧٩٠	٣,٢٥	٠,٧٨٩	٣,١٩	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف اللاعب	
٠,٧٥١	٠,٥٥٠	٢,٦٠	٠,٥٤٨	٢,٥٩	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواوية)	
٠,٤٠٨	٠,٧٩٠	٣,٩٠	٠,٧٨٥	٣,٨٨	تطويق الوسط والبرم جانبيا (برم روسي)	الصراع من أسفل
٠,٦٠٥	٠,٣٧٠	٢,٢٥	٠,٣٦٥	٢,٣٠	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	

٠,٤٥٨	٠,١٥٤	٣,٢٠	٠,١٤٢٥	٣,٢٢	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف
٠,٧٥٨	٠,٤١٨	٢,٣٠	٠,٤١٢	٢,٢٥	تطويق الرأس والرجل القريبة
٠,٣٦٥	١,٣١	٤,١٥	١,٢٤٥	٤,١٢	سحب القدم في اتجاه الرانس وتطويق الذراع والبرم جاتبا
٠,٧٥٤	٠,٣٧١	٢,١٥	٠,٣٦٥	٢,١٠	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى معنوية $0.05 = 0.805$

يتضح من جدول (٣) ما يلي: أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٣٩٠ ، ٠,٧٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ م.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي على عينة البحث في الفترة من الأحد الموافق ١/١/٢٠٢٣ م حتى الأربعاء الموافق ١/٣/٢٠٢٣ م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك في يوم الأحد الموافق ٥/٣/٢٠٢٣ م.

المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي.
 - معامل الارتباط سبيرمان.
 - دلالة الفروق (ت).
 - نسب التحسن (%).
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (٠,٠٥) في جميع مراحل البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤)

أولا عرض النتائج

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارة

ن = ١٠

قييد البحث

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات		
قيمة "ت"	ع	م	ع			م
*٣,٨٦	٠,٥٥٤	٧,٣٥	٠,٣٧٨	٢,٥٧١	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	الصراع من اعلى المهاري
*١,٦٨	٠,٢٨	٦,٥٤	٠,٢٥٦	٢,٣٩٧	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لاعلى وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	
*١,٨٥	٠,٧٨٤	٥,١٢	١,٣٢٥	٢,٥٥	دفع المنافس خارج البساط	
*١,٧٨	٠,٦٢٤	٢,١٠	٠,٦٥٧	٢,٥٥	السقوط على الرجل من الداخل	
*٦,٨١	٠,٤٤٨	٢,٣٦٥	٠,٧٥٦	٢,٥٥	السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبيا	
*٢,١٨	٠,٥٦٨	٥,٧٥٤	٠,٤٦٥	٢,٦٨٩	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	
*١,٨٥١	٠,٣٣٥	٦,٥١	٠,٨٧١	٢,٤	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	
*٩,٠٩	٠,٤٨٧	٧,٥٢	٠,٥٢٨	٢,٤٨٥	السقوط على الرجل من الخارج	
*١,٦٤٣	٠,٩٨٥	٦,٣٥٤	٠,٩٢٤	٢,٥٨٨	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلى الظهر (بروليه شاكوش)	
*٤,٣٢	٠,٨٩٤	٤,١٢٣	٠,٤٣٦	٢,٤٦٩	تطويق الزراع من العنق والرانس والرقبة والرمي اعلى المقعدة لتفليحة	
*٥,٣٢	٠,٦٨٩	٣,٢٥٤	٠,٧٩٤	٢,٣	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	الاجلاس
*٨,٥٤	٠,٧٨٥	٨,٠١	٠,٤٢٥	٣,٢٥٦	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	
*١,٧٩	٠,٣٢٥	٤,٣٥	٠,٧٦٤	٢,٨٩٢	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	
*٨,٩٦	١,٣٥٦	٤,٣٢	١,٢٣١	٣,٠١٢	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف اللاعب	
*٨,٥١	٠,٩٨٦	٣,٩٨	٠,٥٧	٢,٦٨٩	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواية)	الصراع من أسفل
*٦,٩٥	٠,٦٨٧	٣,٩٦	٠,٣٦٩	٣,٢٥٤	تطويق الوسط والبرم جانبيا (برم روسي)	
*٧,٤٤	٠,٢٦٤	٣,٩٦	١,٧٤	٢,٣١٠	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	
*٥,٣٢	٠,٢٥٨	٥,٢١	٠,٨٩٤	٢,٨٥٧	تطويق الوسط بالممسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقسو للخلف "ريوة"	
*٦,٣٥	٠,٦٥٨	٧,٢٠٠	٠,٧٤٦	٢,٣٦٩	تطويق الرأس والرجل القريبة	
*٧,٥٥	٢,٦٥	٦,٣٢	٠,٣٥٧	٣,٢٥	سحب القدم في اتجاه الرانس وتطويق الذراع والبرم جانبيا	
*٦,٤٩	١,٩٨٧	٦,٣٥	٠,١٥٩	٣,١٢	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع القريب	

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ ومستوي ٠,٠٥ = ١,٣٨٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

ن = ١٠

قيد البحث

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
قيمة "ت"	ع	م	ع		
*١,٣٨٨	٠,٥٥٢	٣,٧١٤	٠,٣٢٨	٢,٥٤١	الصراع من اعلي
*١,٩٦	٠,٢٤	٣,٣٥٥	٠,٢٤٦	٢,٣٥٦	
*١,٥٢	٠,٢٣٦	٢,٦٨٩	١,٢٢٥	٢,٥٣	
*١,٤١	٠,٧٥٣	٢,٤٥	٠,٥٥٧	٢,٥٣	
*١,٩٦	٠,٩٥١	٣,٥٥	٠,٦٦٦	٢,٥٢	
*١,٥٣	٠,١٤٧	٤,٢٤٥	٠,٤٦٥	٢,٦٧٥	
*١,٨٥	٠,٣٢٥	٣,٤٥	٠,٨٧١	٢,٥	
*١,٨٧٤	٠,٥٦٧	٣,٤٨٥	٠,٥٢٨	٢,٦٨٩	
*١,٩٥٨	٠,٦٤٢	٤,٦٤٤	٠,٩٢٤	٢,٤	
*١,٥٢	٠,٨٤٣	٣,٥٦٨	٠,٤٣٦	٢,٤٨٥	
*١,٥٣	٠,٧٤٦	٣,٥٦	٠,٧٩٤	٢,٤٥	الاجلاس
*١,٣٨٥	٠,٣٦٥	٤,٣٥	٠,٤٢٥	٣,٣٥٦	
*١,٤٢	٠,٢٥٨	٣,٢٤١	٠,٧٦٤	٢,٧٩٢	
*١,٦٦	٠,٧٤١	٣,٣٢٥	١,٢٣١	٣,٠١٢	
*١,٥٨	٠,٩٦٤	٣,٧١٥	٠,٥٧	٢,٧١٥	الصراع من أسفل
*١,٤٨	٠,٣٢٤	٣,٢٤٥	٠,٣٦٩	٣,٣٥٤	
*١,٤٨	٠,٧٥١	٢,٣١٠	١,٧٤	٢,٣١٠	
*١,٥٥	٠,٢٥٤	٣,٠٠١	٠,٨٩٤	٢,٩٨٥	
*١,٨٧	٠,٧٥٩	٢,٤٥١	٠,٧٤٦	٢,٣٦٩	
*١,٨٤	٠,٦٥٣	٣,٠٠١	٠,٣٥٧	٣,١٥	
*١,٤٨	١,٨٧٤	٣,٣	٠,١٥٩	٣,٢٢	

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ ومستوي ٠,٠٥ = ١,٣٨٤
يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=٢٠

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		المتغيرات		
قيمة "ت"	ع	م	ع	م			
*٢,٨٥	٠,٥٥٢	٣,٧١٤	٠,٥٥٤	٧,٣٥	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	الصراع من اعلي	المهاري
*١,٩٥٤	٠,٢٤	٣,٣٥٥	٠,٢٨	٦,٥٤	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)		
*٢,٠٠	٠,٢٣٦	٢,٦٨٩	٠,٧٨٤	٥,١٢	دفع المنافس خارج البساط		
*٢,٥٤	٠,٧٥٣	٢,٤٥	٠,٦٢٤	٢,١٠	السقوط على الرجل من الداخل		
*١,٩٦٨	٠,٩٥١	٣,٥٥	٠,٤٤٨	٢,٣٦٥	السقوط من أسفل الايط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبيا		
*٢,٥٤	٠,١٤٧	٤,٢٤٥	٠,٥٦٨	٥,٧٥٤	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج		
*١,٩٨٧	٠,٣٢٥	٣,٤٥	٠,٣٣٥	٦,٥١	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج		
*١,٩٠	٠,٥٦٧	٣,٤٨٥	٠,٤٨٧	٧,٥٢	السقوط على الرجل من الخارج		
*١,٨٤٣	٠,٦٤٢	٤,٦٤٤	٠,٩٨٥	٦,٣٥٤	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلي الظهر (بروليه شاكوش)		
*١,٧٥٤	٠,٨٤٣	٣,٥٦٨	٠,٨٩٤	٤,١٢٣	تطويق الزراع من العضد والرانس والرقبة والرمي اعلي المقعدة تلقية		
*٢,١١٨	٠,٧٤٦	٣,٥٦	٠,٦٨٩	٣,٢٥٤	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	الاجلاس	
*٢,٠٠	٠,٣٦٥	٤,٣٥	٠,٧٨٥	٨,٠١	جذب الذراع بالذراعين لأسفل		
*١,٩٩	٠,٢٥٨	٣,٢٤١	٠,٣٢٥	٤,٣٥	التخلص من السقوط بالفقز للخلف ثم الدوران للخلف		
*١,٨٥٧	٠,٧٤١	٣,٣٢٥	١,٣٥٦	٤,٣٢	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف	الصراع من أسفل	
*١,٩٠	٠,٩٦٤	٣,٧١٥	٠,٩٨٦	٣,٩٨	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواية)		
*١,٨٦٥	٠,٣٢٤	٣,٢٤٥	٠,٦٨٧	٣,٩٦	تطويق الوسط والبرم جانبيا (برم روسي)		
*١,٩٨٥	٠,٧٥١	٢,٣١٠	٠,٢٦٤	٣,٩٦	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب		
*٢,١٥	٠,٢٥٤	٣,٠٠١	٠,٢٥٨	٥,٢١	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلي والتفوس للخلف "ريوة"		
*٢,٠٠	٠,٧٥٩	٢,٤٥١	٠,٦٥٨	٧,٢٠٠	تطويق الرأس والرجل القريبة		
*١,٩٨	٠,٦٥٣	٣,٠٠١	٢,٦٥	٦,٣٢	سحب القدم في اتجاه الرانس وتطويق الذراع والبرم		
*١,٨٩٥	١,٨٧٤	٣,٣	١,٩٨٧	٦,٣٥	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع القريب		

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي" حيث أظهرت نتائج
- جدول (٤) الي وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك التحسن الي اتباع المجموعة التجريبية الي البرنامج التعليمي التدريبي المقترح من قبل الباحث، كما راع الباحث في المراحل الأولية من البرنامج تعليم المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية بطرق متعددة حتى تستطيع اللاعبه اكتساب المهارة. ويرى الباحث ان هذا التحسن في المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية يرجع الي تدريب لاعبات الوزن الثقيل بأسلوب علمي على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية. وتتفق هذه النتائج مع كل من محمود توفيق (٢٠٢٢) (١٦) بتحليل بطولة العالم للمصارعة النسائية بلجراد ٢٠٢٢م حيث أشار الي المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية، ودراسة محمد لطفي هنوان (٢٠١٦) (١٨) حيث اثبت دراسته ان التعليم القائم على التحليل يساهم في معرفة المهارات الهامة ومراحل تنفيذها ودراسة احمد ساهر حسنين (٢٠٠١) (١) حيث اشارت نتائج دراسته الي ان تعلم المهارات من خلال البرامج التدريبية يؤدي الي حدوث نتائج جيدة. وهذا ما إشارات الية نتائج دراسة Alfred (2006) (29) ان استخدام برامج التعليم القائمة على معرفة المهارات التي تؤدي الي كسب النقاط يساهم في دافعية المتعلم للتعلم ويساهم في زيادة الحماس عند المتعلم. وهذا ما اتفق عليه احمد فاروق وهشام عبد الحليم (٢٠٠١) (٥) وهيثم عبد المجيد (٢٠٠١) (٢٨) وشريف جمال أبو السعود إبراهيم (٢٠١٨) (١٣) ورضا مصطفى هلال (٢٠٢٢) (١٢) ودراسة angorla scott (٢٠١٠) (٣٠) ودراسة رحاب هشام

السيد محمد (٢٠١٧م) (١١) وأيضاً دراسة محمد منير عطية (٢٠١٥) (١٩) وجميعها اشارت الي ان استخدام البرامج التعليمية التدريبية تساهم في تعليم واتقان المهارات الرياضية المختلفة. وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي. وتشير نتائج جدول (٥) ذلك، ممااد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويرجع الباحث نتيجة التقدم في مستوي المجموعة الضابطة الي ان الطريقة التقليدية في الشرح لا يمكن اغفالها والتي تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها حيث تم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب وممارسة تكرار أداء المهارة مع اللاعبات وتصحيح الأخطاء وتوجيههم من قبل المدرب اثناء ذلك ، مما يؤدي الي التعلم بصورة سليمة مطابقة لأداء الفني للمهارة ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

وهذا ما أكدته نوال إبراهيم شلتوت (٢٠٠٨) (٢٤) ومجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٤) (٢١) في ان تعديل سلوك اللاعب يكون مرتبطاً بالممارسة والتمرين حتي يحدث التكيف في المواقف الجديدة للعب ، وأيضاً هذا ما أكدته دراسة حسن زيتون (٢٠٠٤) (٩) وخالد فادي (٢٠٠٨) (٧) ودراسة احمد حسن حسين (٢٠٠٦) (٢) هيثم جمال السيد احمد (٢٠١٩) (٢٧) ودراسة إيهاب فتحي (٢٠٠١) (٤) ، وحسام أبو حماد (٢٠٠٤) (٨) ، ناهد الدليمي (٢٠٠٨) (٢٥) ، فاطمة بسيوني (٢٠٠٥) (١٤) ، مني السيد عبد المحسن (٢٠٠٨) (٢٣) جميعهم أشاروا الي ان البرامج التعليمية التدريبية لها دوراً كبيراً في تحسين مستوي الأداء المهاري. وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي وجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية

للاعبات الوزن الثقيل في المصارعة النسائية لصالح المجموعة التجريبية. حيث يشير نتائج جدول (٦) الي وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث ويرجع الباحث ذلك الي البرنامج التعليمي التدريبي المقترح من قبل الباحث كما راع الباحث في المراحل الأولية من البرنامج تعليم المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية بطرق متعددة حتى تستطيع اللاعبة اكتساب المهارة. ويرى الباحث ان هذا التحسن في المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية يرجع الي تدريب لاعبات الوزن الثقيل بأسلوب علمي على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية. وتتفق هذه النتائج مع كل من محمود توفيق (٢٠٢٢) (١٦)، هيثم زلط (٢٠٢١) (٢٦) احمد عمارة (٢٠٠٨) (٣)، حسن زيتون (٢٠٠٤) (٩) ومحمد الاشرم (٢٠٠٢) (٢٠)، رحاب هشام السيد (٢٠١٧) (١١)، محمد منير عطية (٢٠١٥) (١٩)، Konstantinos laprides (٢٠٠٥م) (٣٢) وجميعها أظهرت إيجابية برنامج التعليمي التدريبي علي تنمية المهارات الأساسية للناشئين ولها تأثير إيجابي علي نمو المهارات لدي الناشئين. وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث .

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

بناءً على أهداف البحث وفي حدود عينة البحث وضوء النتائج الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهاريّة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهاريّة قيد البحث

ثانياً: التوصيات:

- ان البرنامج التعليمي التدريبي له تأثير إيجابي على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية
- يوصي الباحث باستخدام البرنامج التعليمي التدريبي لما أثبتته البرامج من تحسن في الأداء المهاري للمهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لبراعم المصارعة النسائية.
- توجيه العاملين في مجال تعليم وتدريب المصارعة النسائية ان تشمل البرامج التعليمية والتدريبية على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية في المصارعة النسائية طبقاً لطبيعة الوزن وذلك بأجراء تحليل للمهارات الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية للاوزان الخفية والمتوسطة ..
- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة للتعليم براعم المصارعة وتدريبهم على أكثر المهارات احرارا للنقاط في جميع الاوزان والمراحل العمرية للرجال والنساء.

المراجع:

١. احمد ساهر حسنين
إثر برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
٢٠٠٢
٢. احمد حسن حسين
برنامج تدريبي لتنمية الدقة واثرة على مستوى أداء الضربات الامامية والخلفية للمستقيمة لناشئي الاسكواش " رساله ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٢٠٠٦م
٣. أحمد عبد الحميد
على عمارة ٢٠٠٧م
: " دراسة تحليلية لأكثر المهارات استخداماً وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية ٢٠٠٧م بأذربيجان"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية،
٤. إيهاب فتحي
استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين في الملاكمة، رساله دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
(٢٠٠١م)
٥. احمد فاروق خلف
وهشام محمد عبد
الحليم ٢٠٠١م
تأثير استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الاقران والتطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة "، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، العدد الثالث عشر، سبتمبر وديسمبر

٦. أشرف حافظ ونبيل الشوريجي ٢٠٠١ م
تأثير برنامج تدريبي مركز نموذجي مقترح لتدريب المصارعة على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي الأول
٧. خالد محمد فادي ٢٠٠٨ م
تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٠٠٨
٨. حسام أبو حماد (٢٠٠٤ م)
استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعليم بعض المهارات الأساسية الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق. مهارات التدريس الفعال، دار العالمية للنشر، القاهرة.
٩. حسن حسين زيتون ٢٠٠٤ م
تأثير برنامج تدريبي تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى اداء المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في كرة اليد
١٠. حسن صبري جابر ٢٠٠٩ م
تأثير استخدام الهايبرميديا على تعليم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة شمال سيناء، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعه العريش
١١. رحاب هشام السيد محمد (٢٠١٧ م)
تأثير برنامج "تعليمي - تدريبي" على تعلم مرحلتى خطوة التخليص والإرسال في رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بالزقازيق
١٢. رضا مصطفى هلال ٢٠٢٢ م
تأثر برنامج تعليمي باستخدام التعلم التبادلي المدعم بالوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المصارعة
١٣. شريف جمال أبو السعود ٢٠١٨ م
تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٤. فاطمة احمد حسين بسيوني ٢٠٠٥ م
أثر استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (hit) علي تحسين مستوي اللياقة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة.
١٥. محمود أحمد توفيق ٢٠٢٠ م

- ١٦ محمود احمد توفيق
دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لمباريات
المصارعة النسائية للوزن الثقيل ببطولة العالم بلغراد ٢٠٢٢ عاصمة صربيا
٢٠٢٢ م
- ١٧ محمد سامي عبد
العزیز الحجاب
تأثير برنامج تعليمي لتنمية الادراك الحس حركي على بعض المهارات
الأساسية في كرة القدم للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة بحث ماجستير
غير منشور كلية التربية الرياضية بنها
(٢٠١٥ م)
- ١٨ محمد لطفى هنوان
تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الميديولات في ضوء التحليل الكيفي
لتعلم مسابقة رمي الرمح لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير
منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
٢٠١٦ م
- ١٩ محمد منير عطية
فاعلية برنامج تعليمي تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي الكرة
الطائرة رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة بنها
٢٠١٥ م
- ٢٠ محمد نبوي الاشرم
بناء منظومة للوسائط المتعددة وتأثير استخدام مع تعليم مهارات المصارعة
النسائية للمبتدئات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٢٠٠٢ م
- ٢١ مجدي عزيز إبراهيم
استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة
٢٠٠٤ م
- ٢٢ مسعد علي محمود
الموسوعة العلمية للمصارعة ج ٣ مكتبة الامل للطباعة، المنصورة
٢٠٠٣ م
- ٢٣ مني السيد عبد
المحسن ٢٠٠٨ م
تأثير برنامج لجمباز الموانع باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة
على تعلم مهارة الففز فتحا على المهر لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم
الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٤ نوال إبراهيم شلتوت
طرق التدريس في التربية الرياضية الجزء الثاني
٢٠٠٨ م
- ٢٥ ناهد عبد زيد الدليمي
م (: تأثير استخدام الوسائط المتعددة في جوانب التعلم لبعض مهارا ت
للكرة الطائرة، المجلات الاكاديمية العلمية، مجلة التربية الرياضية، المجلد
العشرون، العدد الثالث،
٢٠٠٨ م
- ٢٦ هيثم إبراهيم زلط
دراسة تحليلية للتعرف على المهارات والجمال الحركية المركبة الفعالة والمؤثرة
ببطولة العالم للشباب للأوزان المختلفة بدولة تالين - إستونيا ٢٠١٩ م في
المصارعة الرومانية مجلة كلية التربية الرياضية للبنات.
٢٠١٩ م

- ٢٧ هيثم جمال السيد تأثير برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة ٢٠١٩
- ٢٨ هيثم عبد المجيد برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين واثرة على مستوى أداء محمد ٢٠٠١ بعض المهارات سلاح الشيش لدي طلاب كلية التربية الرياضية

المراجع الأجنبية

- 29 Alfred Problems the commands styles in physical education, the journal of education research, vol.114no40,2006
- 30 Angorla Scott, The effects of multimedia tutorials and observation in basketball. New York University 2010
- 31 Jonson Clark i.e., for young jumpers' difference are in the movement 2012 exercise and sport; control
- 32 Konstantinos : Effects of multimedia computer assisted instruction (Cai) Lapridis on achievement in physical education of Greek primary 2005 students, interactive educational multimedia, pp61-77
- 33 Joseph baker Sport specific and the development of expert decision & others2003 making in team ball sport journal of applied psychology volume

الشبكة العنكبوتية:

<https://uww.org/event/world-championships-55?tab=results>