

وضع بطارية اختبار لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئى المصارعة الرومانية اليونانية (١٥) سنة

د / عبد الرحمن مصطفى محمد مصطفى الزارع (*)

المخلص :

تهدف الدراسة إلى وضع بطارية اختبار لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئى المصارعة الرومانية اليونانية ١٥سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمة لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة البحث من ٢٠ لاعب من أندية جمهورية مصر العربية وتم التعرف على القدرات البدنية للمصارعين (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة الخاصة، التوازن الثابت، التوازن الحركى الخاص، المرونة، التحمل العضلى الثابت، التحمل العضلى المتحرك، تحمل القوة، تحمل السرعة) واعتماد الاختبارات البدنية عدد (١٠) اختبارات ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية (المتوسط والوسيط ومعامل الالتواء والدرجات المعيارية التائية وأوصى الباحث بوضع بطارية الاختبارات للقدرات البدنية لانتقاء لاعبي المصارعة ١٥ سنة حتى تكون بمثابة أساس لاختيار المتقدمين للعبة.

Abstract

The study aims to put a test battery for some of the special physical abilities of the young Greco-Roman wrestlers 15 years old and the researchers used the descriptive approach to suit the nature of the study, the research sample consisted of 20 players from the clubs of the Arab Republic of Egypt and the physical capabilities of the wrestlers were identified (explosive strength, distinctive speed with speed, agility Special, fixed balance, special motor balance, flexibility, stable muscular endurance, mobile muscular endurance, strength tolerance, speed tolerance) and the approval of physical tests. Number (10) tests. To achieve the research objectives, statistical methods were used (Average, median, torsion coefficient, and T-Scores) The researchers recommended that a battery test of physical abilities be selected to select wrestling players 15 years of age so that they serve as a basis for selecting applicants for the game.

(*) باحث دكتوراه فى المصارعة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر المصارعة من أنشطة النزال الفردي كما تمنح ممارستها فرصه التعبير عن النفس وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسؤوليته الخاصة وكذلك تتطلب قدرات بدنية خاصة لذا فأن المصارع الذى يمتلك جميع القدرات البدنية يستطيع أن يربك المنافس ويستطيع المواصلة والاستمرار فى الأداء دون توقف وتسجيل النقاط الفنية والفوز بالمباراة.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب مصارعة وبحثه فى أهم العوائق الخاصه التي تواجه رياضة المصارعة وتؤثر بشكل واضح على ان لا يوجد لدينا اى مستويات رياضية تنافس اولمبيا وجد ان المشكلة تكمن من البداية وهى اهم نقطة لتبنى عليها الرياضة حيث انه لا توجد اى اسس علمة او مستويات معيارية تساعدنا لنقوم بعملية الانتقاء للاعبين منذ الصغر حتى انها تؤثر على عملية توجيه اللاعب وتؤثر فى ان لا توجد اى نتائج مهمة فى البطولات الدولية وحتى انها ومازالت عملية انتقاء المصارعين من المشكلات الهامة التي تواجه العاملين فى هذا المجال، اذ ان الانتقاء غير الدقيق الذى لايستند الى الجانب العلمى سيؤدى الى هدر الكثير من الوقت والجهد ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من المراجع العلمية فى المجال تبين للباحث عدم وجود بطارية اختبار للمصارعين (١٥-١٧) سنه، لذا لجأ الباحث الى وضع بطارية اختبار للقدرات البدنية والتي تعد بمثابة مؤشر فى عملية انتقاء المصارعين لهذه المرحلة السنوية.

ويوضح محمد رضا الروبى (٢٠٠٥) أن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع أجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع وتزايد قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس، كما يحتاج المصارع إلى التحمل العضلى المطلق والنسبى، والتحمل الدورى التنفسى حتى يستطيع تكمله المباراة ومقاومة التعب وعدم هبوط جهدة وفاعلية أداءه ومواجهة المقاومة الهائلة لمسكات المنافس بل التغلب عليها، كذلك يحتاج لاعب المصارعة إلى القدرة اللاهوائية حتى يستطيع إنجاز حركاته الصحيحة المتتالية المركبة والتي تتطلب العمل بغياب الأوكسجين. (٨ : ٤٨)

ويذكر مهنز وليهمان **Mahrens , A. W. & Lehmann** (١٩٧٥) الى أهمية المعايير ترجع فقط الى كونها تضع أداء الآخرين على نفس الاختبار ولكنها تعطينا أيضا فكرة واضحة عن مدلول الدرجات الخام التي يسجلها الأفراد عند اداء الاختبار. (٧ : ١٣)

ويري محمد حسن علاوى. محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٩) أن المعايير تمثل أداء مجتمع خاص فى اختبار معين أو جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار. (٦ : ٣٤٤)

ويشير **جانسون وفيهير Jensen , C. R. & Fiaher** (١٩٧٩) أن المعايير تستخدم كوسيلة قياسية للتعرف على تفسير قياس الدرجات الخام. (٢٦٤ : ١٢)
تذكر **رمزية الغريب** (١٩٧٧) أنه يمكن تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية باستخدام عدة طرق منها المعيار التائي الجهمي. التابعي والمائيني. (٤ : ٢٧١)
ويضيف **كولنز وهودجيز Collins , R. & Hodges** (١٩٧٨) ان المائينات تستخدم لبناء المستويات المعيارية وتحويل الدرجات الخام الى درجات لها معنى ومدلول عند المقارنة. (١١ : ١٠)

ويشير "**محمد علاوى**" (١٩٩٤) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، وان اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الحركية فى حال افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط المعين فى النشاط الرياضى. (٧-٨١)
ويشير **مسعد على محمود** (١٩٨٤) أن المصارعة واحده من أفضل الرياضات التى تنمى اللياقة البدنية والتكوين الجسمانى وتزيد كفاءة دوره التنفسية وتحسن الاتزان وتنمى السرعة والمرونه والقدرة أن نجاح المصارعة يعتمد على القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونه بالتكنيك السليم. (٩-٢١٧)

ويشير **اوبلايجر Oppliger** (٢٠٠٨) إلى أن تحديد القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة بالمصارعة يعد أساسا للنجاح فى الصراع وضبط مستوى الأحمال التدريبية وتقنين الحمل التدريبى لتحقيق أفضل مستوى مهارى أثناء المنافسة. (١٤ : ١٥٦)
هدف البحث:

وضع بطارية اختبار للقدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل عضلى ثابت، تحمل عضلى متحرك، تحمل سرعة، تحمل قوة، المرونه الخاصة، الرشاقة الخاصة، التوازن الثابت الخاص، التوازن الحركى الخاص) لانتقاء لاعبين المصارعة الرومانية ١٥ سنة.

تساؤلات البحث :

- ما هي بطارية الاختبار الخاصة بالقدرات البدنية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة السنية ١٥ سنة.

مصطلحات البحث:

- بطارية الأختبار : Battery test :

هي مجموعة من الأختبارات البدنية الخاصة بالرياضة معينة ويتم تطبيق تلك البطارية على مستويات عمرية مختلفة وذلك للانتقاء أفضل الرياضيين المؤهلين (كبار أو صغار) وتشمل محتويات البطارية على أختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للرياضية والأنواع المختلفة للعناصر (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الأتزان، التوافق، الدقة) (تعريف اجرائي)

- القدرات البدنية الخاصة : Special physical abilities :-

هي تلك القدرات البدنية المناسبة لنوع النشاط المعين والتي بدونها لا يستطيع الممارس ان يتقن المهارت الحركية الاساسية للعبة (محمد رضا حافظ الروبيى، واخرون. ٢٠١٦. ص ٢٣)

- المصارعة اليونانية- الرومانية : Greco - Roman Wrestling :-

نمط من أنماط المصارعه تطبق فيه المسكات على الجزء العلوى للجسم (الذرع- الرأس- الذراعين) فقط، وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين. (مسعد على محمود. ٢٠١٦. ص ٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة لإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث (٤٠) مصارع تم اختيار المصارعين بالطريقة العمدية من اندية محافظات جمهورية مصر العربية تحت ١٥ سنة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة من الحاصلين على مراكز (اول. ثاني) فى البطولة للعام الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وبلغ عدد أفراد العينة (٢٠) لاعب.

جدول (١)

توصيف عينة البحث فى المرحلة السنية (١٥)

م	أوزان اللاعبين	تقسيم الفئات	عينة البحث
١	٣٨	خفيف	٢
٢	٤٢	خفيف	٢
٣	٤٧	خفيف	٢
٤	٥٢	خفيف	٢

تابع جدول (١)
توصيف عينة البحث في المرحلة السنوية (١٥)

م	أوزان اللاعبين	تقسيم الفئات	عينة البحث
٥	٥٧	متوسط	٢
٦	٥٩	متوسط	٢
٧	٦٦	متوسط	٢
٨	٧٠	متوسط	٢
٩	٧٥	ثقل	٢
١٠	٨٢	ثقل	٢
اجمالي	١٠	٢	٢٠

جدول (٢)

توصيف عينة البحث في المرحلة السنوية (١٥)

م	رقم القيد	الاسم	الوزن	الفئة	المنطقة	النادي
١	14093	شوقي أشرف على محمد العطشجي	38 كجم	خفيف	الإسماعيلية	المؤسسة العسكرية
٢	13422	يوسف أحمد محمد نجيب	38 كجم	خفيف	الإسكندرية	المؤسسة العسكرية الرياضية
٣	13732	محمد أيمن محمد جابر إبراهيم	41 كجم	خفيف	الإسكندرية	النادي الأولمبي
٤	11774	محمد محمد إسماعيل محمد إبراهيم	41 كجم	خفيف	الإسكندرية	المؤسسة الرياضية العسكرية
٥	14095	عبدالعزیز يوسف عبدالعزيز أبو النجا	44 كجم	خفيف	الإسماعيلية	المؤسسة العسكرية
٦	13556	يوسف أحمد قدری محمد بدوی	44 كجم	خفيف	بورسعيد	م.ش. السلام
٧	11726	محمد عصام فتحی السيد	48 كجم	خفيف	القاهرة	المصريه للإتصالات
٨	17788	زياد محمد عبدالمحسن علي	48 كجم	خفيف	القاهرة	نادي طلائع الجيش
٩	14200	شادی سمير محمد محمود نصار	52 كجم	متوسط	القاهرة	المؤسسة الرياضية العسكرية
١٠	13733	محمد مصطفى محمد مسعود شعبان	52 كجم	متوسط	الإسكندرية	النادي الأولمبي
١١	16287	سيف سامح عماد عشاوي	57 كجم	متوسط	الإسكندرية	المؤسسة الرياضية العسكرية
١٢	14190	عمر عماد محمد الثناوى أبو العلا	57 كجم	متوسط	القاهرة	المؤسسة الرياضية العسكرية
١٢	13751	يحيى صابر حسين أبو عزب حسين	62 كجم	متوسط	الإسكندرية	يحيى صابر حسين أبو عزب حسين

جدول (٢)
توصيف عينة البحث في المرحلة السنوية (١٥)

م	رقم القيد	الاسم	الوزن	الفئة	المنطقة	النادي
١٤	2027 4	خالد أنور محمد خالد شعبان	62 كجم	متوسط	القاهرة	المصرية للإتصالات
١٥	1337 9	عبدالله محمد عبدربه محروس الصبحي	68 كجم	متوسط	الإسكندرية	المؤسسة الرياضية العسكرية
١٦	1187 4	حمزه أحمد حمدي على	68 كجم	متوسط	بورسعيد	المشروع القومي/م.ش السلام
١٧	1328 1	أحمد ضيف عبداللطيف محمود	75 كجم	ثقل	القاهرة	المؤسسة الرياضية العسكرية
١٨	1149 3	يوسف خميس كمال أبوطالب	75 كجم	ثقل	القاهرة	م.ش المستقبل بالقطامية
١٩	1177 9	عمر رمضان جمعه أحمد	85 كجم	ثقل	الإسكندرية	المؤسسة الرياضية العسكرية
٢٠	1637 2	سيف الدين إبراهيم نصحي عبدالرازق	85 كجم	ثقل	القليوبية	نادي بهتيم الرياضي

جدول (٣)
آراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية- الرومانية في المرحلة السنوية ١٥ سنة (ن = ١٥)

م	العنصر	الانواع	الرأي		نسبة الموافقة %
			موافق	غير موافق	
١	القوة	القوة الانفجارية	١٥	-	١٠٠%
		القوة المميزة بالسرعة	١٥	-	١٠٠%
٢	السرعة	السرعة الحركية	١٤	١	٩٣%
٣	التحمل	ثابت	١٤	١	٩٣%
		متحرك	١٥	-	١٠٠%
		تحمل السرعة	١٣	٢	٨٧%
٤	المرونة	تحمل القوى	١٤	١	٩٣%
		المرونة الخاصة	١٥	-	١٠٠%
٥	الرشاقة	الرشاقة الخاصة	١٤	١	٩٣%
٦	الاتزان	الاتزان الثابت خاص	١٥	-	١٠٠%
		الاتزان الحركي خاص	١٥	-	١٠٠%

تحديد عناصر اللياقة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية للمرحلة (١٥) سنة : من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة، قام الباحث بتحديد عناصر اللياقة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية _ الرومانية وهي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الاتزان)، وقد قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى مجموعة من الخبراء بلغ

قوامها (١٥) خبراء من أعضاء هيئة التدريس من الخبراء في المجال وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة عناصر اللياقة البدنية للاعب المصارعة اليونانية _ الرومانية من عدمه لموضوع البحث، وجدول (٧) يوضح ذلك

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة عناصر اللياقة البدنية للاعب المصارعة اليونانية _ الرومانية في المرحلة السنوية ١٥ سنة قد تراوحت ما بين (٨٧ % : ١٠٠ %)، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع عناصر اللياقة البدنية للاعب المصارعة اليونانية _ الرومانية في المرحلة السنوية ١٥ سنة، وذلك لحصولها على نسبة أكبر من ٧٠% من آراء السادة الخبراء.

ثانياً: تحديد أهم الاختبارات الخاصة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب المصارعة اليونانية _ الرومانية للمرحلة (١٥) سنة ويتضح ذلك من خلال مرفق (٤).

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة
بلاعب المصارعة في المرحلة السنوية ١٥ سنة (ن = ١٥)

م	العنصر	الأنواع	الاختبارات	وحدة القياس	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
١		القوة الانفجارية	أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
٢		السرعة المميزة للقوة	أختبار الكوبري ٣ محاولات	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
٣		السرعة الحركية	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
٤	التحمل العضلي	تحميل	أختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن)	ثانية اكبر زمن	١٢	٣	٨٠ %
			أختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن)	اكبر عدد	١٢	٣	٨٠ %
٤	التحمل الخاص	السرعة التحمل	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث	ثانية اكبر عدد	١٣	٢	٨٧ %
			أختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة)	ثانية اكبر عدد	١٣	٢	٨٧ %
٥	المرونة	المرونة الخاصة	أختبار الكوبري	المسافة افقى	١٥	-	١٠٠ %

تابع جدول (٤)
 آراء السادة الخبراء في اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة
 بلاعبي المصارعة في المرحلة السنفة ١٥ سنة (ن = ١٥)

م	العنصر	الأنواع	الاختبارات	وحدة القياس	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
			المسافة عمودي	اكبر مسافة سم	١٥	-	١٠٠ %
٦	الرشاقة	الخاص	أختبار الكوبري ١٠ ث اداء	ثانية اكبر عدد	١٣	٢	٨٧ %
٧	الأتزان	الثابت	أختبار الأتزان الثابت (الكوبري) رفع القدم اليمني لاعلى اقصى زمن	ثانية اقصى زمن	١١	٤	٧٣ %
٨		المركب	أختبار ٥ كوبري ثم المشي ١٠ متر مستقيم	ابعد مسافة متر	١١	٤	٧٣ %

أهم اختبارات العناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة في المرحلة السنفة ١٢ - ١٥ سنة :-

قام الباحث بوضع مجموعة من اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة للمرحلة السنفة ١٥ سنة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية للاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، وقد بلغ عدد الاختبارات (١٢)، وقام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاستبيان اختبارات لعناصر اللياقة البدنية، وقد روعي عند وضع الاختبارات أن تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة للمرحلة السنفة ١٥ سنة لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث الطرق التالية :

قام الباحث بعرض اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة في المرحلة السنفة ١٢ - ١٥ سنة على مجموعة من الخبراء قوامها (١٥) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملائمة الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة في المرحلة السنفة ١٥ سنة فيما وضع من أجله، والجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات الاستبيان تراوحت ما بين (٠.٠% : ١٠٠%)، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على اختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعبي المصارعة اليونانية _ الرومانية في المرحلة السنفة ١٥ سنة التي حصلت على نسبة أكبر من ٧٣% من آراء السادة الخبراء والبالغ عددها (١٢) اختبار.

اختبارات البحث :

تم قياس عناصر اللياقة البدنية التالية (قوة- سرعه- تحمل عام- تحمل خاص- مرونة - رشاقة- ائزان) عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بكل عنصر.

جدول (٥)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة في المصارعة والاختبارات الخاصة المطبقة

م	العنصر	الاختبارات	وحدة القياس
١	القوة الانفجارية	أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة مرفق رقم (٢)	ثانية اقل زمن
٢	القوة المميزة بالسرعة	أختبار الكوبري ٣ محاولات مرفق رقم (١)	ثانية اقل زمن
٣	السرعة الحركية	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة مرفق رقم (٣)	ثانية اقل زمن
٤	التحمل العضلي الثابت	أختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن) مرفق رقم (٥)	ثانية اكبر زمن
٥	التحمل العضلي المتحرك	أختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن) مرفق رقم (٦)	اكبر عدد
٦	تحمل السرعة	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش مرفق رقم (٢)	ثانية اكبر عدد
٧	تحمل القوة	أختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) مرفق رقم (٣)	ثانية اكبر عدد
٨	المرونة الخاصة	أختبار الكوبري المسافة الافقى مرفق رقم (١)	اقل مسافة سم
٩	المرونة الخاصة	أختبار الكوبري المسافة العمودي مرفق رقم (١)	اكبر مسافة سم
١٠	الرشاقة الخاصة	أختبار الكوبري ١٠ ث اداء مرفق رقم (١)	ثانية اكبر عدد
١١	الائزان الثابت الخاص	أختبار الائزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليميني لاعلى اقصى زمن) مرفق رقم (١١)	ثانية اقصى زمن
١٢	الائزان الحركي الخاص	أختبار ٥ كوبري ثم المشى مستقيم مرفق رقم (١٤)	ابعد مسافة متر

جدول (٦)

يوضح ترتيب إجراء الاختبارات وفقا

م	المحافظة	اليوم	التاريخ	عدد العينة لسن (١٥)
١	القاهرة	الأحد	٢٠٢٠/٠١/١٢	٧
٢	القليوبية	الأثنين	٢٠٢٠/٠١/٢٠	١
٣	الاسكندرية	الأثنين	٢٠٢٠/٠١/٢٧	٨
٤	الإسماعيلية	الجمعة	٢٠٢٠/٠٢/١٤	٢
٥	بورسعيد	الأثنين	٢٠٢٠/٠٢/١٧	٢
مجموع	١١			٢٠

جدول (٧)
أسماء السادة الخبراء

م	درجة العلمية	الاسم	جهة العمل	ملاحظات
١	أ.د.	محمد رضا حافظ خضر الروبي	الإسكندرية	
٢	أ.د.	ثروت سعيد عبد الحكيم عبدالعاطي	الإسكندرية	
٣	أ.د.	صلاح محمد عسران محمود	الإسكندرية	
٤	أ.د.	وليد محسن مصطفى عبد السلام نصره	الإسكندرية	
٥	أ.د.	مسعد علي محمود إسماعيل	المنصورة	
٦	أ.د.	علي السعيد ريحان	المنصورة	
٧	أ.د.	مسعد حسن محمد أحمد	المنصورة	
٨	أ.د.	السيد المحمدي	المنصورة	
٩	أ.د.	أمجد زكريا أحمد عبد العال	الزقازيق	
١٠	أ.د.	محمد إبراهيم سعيد العيش	الزقازيق	
١١	أ.د.	عبد الحلیم فتحی عبدالحلیم	المنيا	
١٢	أ.د.	أيمن مسلم سليمان عبد السلام	الوادي الجديد	
١٣	أ.د.	صلاح عبد الجابر عبد الحافظ مهران	أسيوط	
١٤	أ.د.م.	أسامة السيد تمام محمود	أسيوط	
١٥	أ.د.	هاني جعفر عبد الله الصادق	سوهاج	

الترتيب وفقا للتوزيع الجغرافي فقط.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأعلى درجة وأقل درجة للقياسات البدنية قيد البحث تحت سن ١٥ عام (ن = ٢٠)

المتغيرات	التمرين	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل درجة	أعلى درجة
القوة الانفجارية	اختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	1.5	1.3	0.2	2.9	1.1	2.4
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الكوبري ٣ محاولات	ثانية اقل زمن	5.9	5.8	0.6	0.5	4.8	7.2
السرعة الحركية	اختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	1.3	1.1	0.2	2.6	0.9	2.5
تحمل عضلي ثابت	اختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت أقصى زمن)	ثانية اكبر زمن	43.8	41.9	3.9	1.5	39.7	53.3

تابع جدول (٨)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأعلى درجة وأقل درجة للقياسات البدنية قيد البحث تحت سن ١٥ عام (ن = ٢٠)

المتغيرات	التمرين	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل درجة	أعلى درجة
تحمل عضلي متحرك	اختبار الانبطاح المائل مع ثني الذراعين (ضغط مفتوح أقصى عدد بدون زمن)	أكبر عدد	32.0	31.9	1.5	0.3	29.7	35.0
تحمل السرعة	اختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الأداء المتكرر للبراولية شاكوش	ثانية أكبر عدد	7.2	7.0	1.3	0.5	2.0	11.0
تحمل القوة	اختبار تحمل أداء ١٥ ث الأداء مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة)	ثانية أكبر عدد	18.2	18.0	2.6	0.2	15.0	26.0
المرونة الخاصة	اختبار الكوبري المسافة الأفقي	أقل مسافة سم	55.1	58.5	8.0	-1.3	38.0	66.0
	اختبار الكوبري المسافة العمودي	أكبر مسافة سم	55.8	56.0	9.4	-0.1	30.0	85.0
الرشاقة الخاصة	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	ثانية أكبر عدد	5.0	5.0	0.4	-0.1	4.3	5.7
التوازن الثابت الخاص	اختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن)	ثانية أقصى زمن	20.4	20.0	3.4	0.4	15.7	26.0
التوازن الحركي الخاص	أختبار أداء ٥ كوبري ثم المشي ١٠ متر مستقيم	أبعد مسافة متر	3.9	3.7	0.6	1.3	3.0	5.7

يتضح من جدول (٨) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء تحت سن ١٥ عام في القياسات البدنية قيد البحث ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يشير إلى كفاءة تلك الاختبارات لتحديد مستويات لاعبي المصارعة اليونانية الرومانية تحت سن ١٥ عام.

وسائل جمع البيانات

الاجهزة والادوات المستخدمة:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز رستاميتز لقياس الطول سنتيمتر.
- بساط قانوني مصارعة.
- مسطرة مدرجة
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠,٠٠١) من الثانية.
- صافرة

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- القوة الانفجارية :- اختبار زمن رمية واحدة بارولية
 - القوة المميزة بالسرعة : اختبار زمن أداء ٣ كوبري
 - السرعة الحركية : اختبار زمن أداء حركة واحدة انكا و رقبة
 - التحمل العضلي الثابت: اختبار الضغط والثبات
 - التحمل العضلي المتحرك : اختبار الضغط المفتوح
 - تحمل السرعة: اختبار ٢ لاعب خلف بعض رمى بارولية
 - تحمل القوة: اختبار تحمل اداء خطف انكا رقبه
 - المرونة الخاصة : اختبار الكوبري الاقوى - رأسي
 - الرشاقة الخاصة : اختبار بكوبرى ١٠ ثوان
 - التوازن الثابت الخاص : اختبار كوبري رفع الرجل اليمنى لاعلى
 - التوازن الحركي الخاص: كوبري ٥ مرات ومشى فى خط مستقيم
- ومن اجل اعتماد هذه الاختبارات قام الباحثان باجراء المعاملات العلمية:
- أ- صدق الاختبارات :

يقصد بصدق الاختبار قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها.

ولحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعتين متباينتين أحدهم ذو خبرة كبيرة وهى (المجموعة المميزة) من لاعبين المصارعة والاخرى من الاقل مستوى (المجموعة غير المميزة) ويتضح ذلك فى جدول (٢).

ويشترط في المجموعة المميزة أن تكون:

متوسط العمر التدريبي قريب من متوسط العمر التدريبي لعينة البحث.

الاشتراك في العديد من البطولات على المستوى المحلي.

الحصول على مراكز متقدمة في البطولات.

جدول (٩)

معامل الصدق للمتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية للمرحلة السنوية الثانية (١٥) سنة ن=١٠

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية للمتغيرات
			الانحراف	المتوسط الحسابي	الانحراف	المتوسط الحسابي		
٠.٩٧	٢.٤٩	1.48	0.73	2.91	0.94	1.43	ثانية اقل زمن	أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة (القوة الانفجارية)
٠.٩٨	٢.٩٤	2.6	0.68	8.24	0.37	5.64	ثانية اقل زمن	أختبار الكوبري ٣ محاولات القوة المميزة (بالسرعة)
٠.٩٥	٢.٧٢	1.61	0.35	2.82	0.83	1.21	ثانية اقل زمن	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة (السرعة الحركية)
٠.٩٧	٣.٨٢	3.13	1.36	26.66	1.32	29.79	ثانية اكبر زمن	أختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن) (تحمل عضلي ثابت)
٠.٩٧	٢.٩٨	3.73	2.44	20.12	3.20	23.85	اكبر عدد	أختبار الانبطاح المائل مع ثني الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن) (تحمل عضلي متحرك)
٠.٩٢	٤.٩٢	1.63	0.87	5.83	0.85	7.46	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش (تحمل السرعة)
٠.٩٦	٤.٤٢	2.96	2.12	16.67	2.35	19.63	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) (تحمل القوة)

تابع جدول (٩)
معامل الصدق للمتغيرات البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة اليونانية- الرومانية للمرحلة
السنية الثانية (١٥) سنة ن=١٠

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	الدلائل الاحصائية للمتغيرات
			الانحراف	المتوسط الحسابى	الانحراف	المتوسط الحسابى		
٠.٩٧	٢.٣٢	3.02	7.30	38.22	7.44	41.24	اقل مسافة سم	أختبار الكوبري المسافة الافقى (المرونة الخاصة)
٠.٩٧	٢.٤١	7.25	6.37	44.19	6.86	36.94	اكبر مسافة سم	أختبار الكوبري المسافة العمودي (المرونة الخاصة)
٠.٩٨	٣.٩٣	1.66	0.39	4.27	0.74	5.93	ثانية اكبر عدد	أختبار الكوبري ١٠ ث اداء (الرشاقة الخاصة)
٠.٩٣	٢.٢٢	2.7	3.34	15.54	3.43	18.24	ثانية اقصى زمن	أختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمنى لاعلى اقصى زمن) (الاتزان الثابت الخاص)
٠.٩٥	٢.٩٥	1.6	0.69	5.59	0.67	3.99	ابعد مسافة متر	أختبار ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم (الاتزان الحركي الخاص)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $1.734=0.05$

ويتضح من جدول (٩) الخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الاختبارات البدنية لاجاد معامل صدق الاختبارات، ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين المجموعتين حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١١ الى ٥.٩٢) وهذه القيمة مرتفعة نسبيا عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٩٢ - ٠.٩٩) مما يؤكد أن الاختبارات البدنية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من اجله، وتستطيع التمييز بين المستويات المختلفة.

ب- ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه فى أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفى نفس الظروف، وحتى يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

(Test – Re test) علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٠) أفراد، بفارق زمني مدته ثلاثة أيام بين التطبيقين.

ويشترط في المجموعة غير المميزة ان تكون:

١- العمر التدريب من عام الى عامين.

٢- لا تزيد الخبرة التنافسية عن بطولة واحدة.

جدول (١٠)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة اليونانية _ الرومانية للمرحلة السنية الثانية (١٥) ن=١٠

معامل الارتباط	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية للمتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.92	1.18	0.03	0.73	1.42	0.91	1.45	ثانية اقل زمن	أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة (القوة الانفجارية)
0.90	0.91	0.04	0.68	5.73	0.37	5.69	ثانية اقل زمن	أختبار الكوبري ٣ محاولات (القوة المميزة بالسرعة)
0.95	0.95	0.02	0.35	1.24	0.83	1.23	ثانية اقل زمن	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقية) ١ محاولة (السرعة الحركية)
0.85	1.36	1.59	1.36	28.20	1.32	29.79	ثانية اكبر زمن	أختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن) (تحمل عضلى ثابت)
0.85	0.89	0.10	2.44	23.80	3.20	23.95	اكبر عدد	أختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن) (تحمل عضلى متحرك)

تابع جدول (١٠)
معامل الثبات للمتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة اليونانية _ الرومانية للمرحلة
السنية الثانية (١٥) ن=١٠

معامل الارتباط	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الملاحظات الاحصائية للمتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.89	0.95	0.16	0.87	7.66	0.85	7.50	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش (تحمل السرعة)
0.85	0.84	0.63	2.12	19.00	2.35	19.63	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطوير الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) (تحمل القوة)
0.90	0.75	0.06	7.30	41.50	7.44	41.44	اقل مسافة سم	أختبار الكوبري المسافة الأفقي (المرونة الخاصة)
0.92	1.29	0.08	6.37	37.02	6.86	36.94	اكبر مسافة سم	أختبار الكوبري المسافة العمودي (المرونة الخاصة)
0.90	0.33	0.18	0.39	6.11	0.74	5.93	ثانية اكبر عدد	أختبار الكوبري ١٠ ث اداء (الرشاقة الخاصة)
0.92	1.24	0.05	3.34	18.50	3.43	18.45	ثانية اقصى زمن	أختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمنى لاقصى زمن) (الاتزان الثابت الخاص)
0.90	0.74	0.15	0.69	4.20	0.67	4.05	ابعد مسافة متر	أختبار ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم (الاتزان الحركي الخاص)

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) الخاص بالفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى الاختبارات البدنية لاجاد معامل الثبات أنه لاتوجد فرق ذات دلالة احصائية بين التطبيقين، حيث تراوحت قيمة(ت) المحسوبة ما بين (٠.٣٣ الى ١.٣٦) وهذه القيم اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما يتضح ان قيم معامل الارتباط تتراوح بين (٠,٨٥ الى ٠,٩٢) وهذا معامل الارتباط مرتفع ذو دلالة معنوية عند (٠,٠١)، مما يؤكد ان الاختبارات تتميز بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

صدق المحكمين :

قام الباحثان بعرض اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى المرحلة السنية تحت ١٥ سنة على مجموعة من الخبراء قوامها (١٥) خبراء وذلك لإبداء الرأى فى ملائمة الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى المرحلة تحت ١٥ سنة فيما وضع من أجله، والجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء فى الاختبارات.

جدول (١١)

أراء السادة الخبراء فى أختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى المرحلة السنية ١٥ سنة (ن = ١٥)

٤	٥	٦	٧	٨	٩		١٠	١١
					الرأى	نسبة الموافقة %		
م	ع	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
القوة القصوة	ثابت	كجم	أختبار قياس قوة عضلات الظهر عن طريق الديناموميتر	٣	١٢	٢٠ %	متحرك	١
			أختبار قياس قوة عضلات الفخذ عن طريق الديناموميتر	٣	١٢	٢٠ %		
			أختبار قياس قوة القبضة عن طريق الميناموميتر	٢	١٣	١٣ %		
	كجم	أختبار قياس قوة عضلات الصدر عن طريق الانتقال	٢	١٣	١٣ %			
		أختبار قياس قوة عضلات الظهر عن طريق الانتقال	٢	١٣	١٣ %			
		أختبار قياس قوة عضلات الرجلين عن طريق الانتقال	٢	١٣	١٣ %			
القوة الانفجارية	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	١٠	٥	٦٧ %	١٠	١٠	
		أختبار الوثب العمودي من الثبات	١٠	٥	٦٧ %			
		أختبار رمى كرة طيبة من الجلوس الطويل	١٠	٥	٦٧ %			
		أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة	١٠	٥	٦٧ %			

تابع جدول (١١)
آراء السادة الخبراء فى اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى
المرحلة السنية ١٥ سنة (ن = ١٥)

نوع العنصر	النوع	الاختبارات	وحدة القياس	الرأى		نسبة الموافقة %
				موافق	غير موافق	
	القوة المميزة بالسرعة	أختبار الكوبري ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
		أختبار الكوبري ٣ محاولات	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
		أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ٣ محولات	ثانية اقل زمن	١٣	٢	٨٧ %
	السرعة الانتقالية	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكار رقبة) ٣ محولات	ثانية اقل زمن	١١	٤	٧٣ %
		٣٠ م عدو من بداية متحركة ١٥ م	متر	٢	١٣	١٣ %
		عدو (٣٠ م) من البداية الواطئة (الجلوس)	متر	١٠	٥	٦٧ %
	السرعة الحركية	أختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكار رقبة) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
		أختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٠	٥	٦٧ %
		أختبار الكوبري ١ محاولة	ثانية اقل زمن	١٢	٣	٨٠ %
	تحمل العام	أختبار ١٥٠٠ متر جري	زمن	٢	١٣	١٣ %
		١٢ دقيقة جري	زمن	٢	١٣	١٣ %
		أختبار كوبر	زمن	٢	١٣	١٣ %
	تحمل عضلى	أختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن)	ثانية اكبر زمن	١٢	٣	٨٠ %
		أختبار الجلوس من الرقود (بطن ثابت اقصى زمن)	زمن	١٢	٣	٨٠ %
		أختبار العقلة (ثابت اقصى زمن)	زمن	١٢	٣	٨٠ %
		أختبار الظهر (ثابت اقصى زمن)	زمن	١٢	٣	٨٠ %
		أختبار الانبطاح المائل بالارتكاز على الساعدين (بلانك ثابت اقصى زمن)	ثانية اكبر زمن	١٢	٣	٨٠ %
		أختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن)	اكبر عدد	١٢	٣	٨٠ %
	متحركة	أختبار الجلوس من الرقود (بطن مفتوح اقصى عدد بدون زمن)	اكبر عدد	١٢	٣	٨٠ %

تابع جدول (١١)

آراء السادة الخبراء فى أختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى
المرحلة السنية ١٥ سنة (ن = ١٥)

نسبة الموافقة %	الرأى		وحدة القياس	الأختبارات	النوع	العنصر	٢	
	غير موافق	موافق						
٨٠ %	٣	١٢	عدد	أختبار العقلة (مفتوح اقصى عدد بدون زمن)	تحمل السرعة	التحمل الخاص		
٨٠ %	٣	١٢	عدد	أختبار الوقوف من الجلوس على الكرسي لزمين ٣٠ ثانية				
٨٠ %	٣	١٢	عدد	أختبار تحمل عضلات الظهر الباسطة				
١٠٠ %	-	١٥	اكبر عدد	أختبار الانبطاح المائل مع الجلوس على اربع قذف الرجل خلفى مع الوثب (البربى ١ دقيقة اداء تحمل)				
٨٧ %	٢	١٣	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش				
٨٧ %	٢	١٣	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للكوبري				
١٠٠ %	-	١٥	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة)				تحمل القوة
٨٧ %	٢	١٣	ثانية اكبر عدد	أختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة)				
٦٧ %	٥	١٠	عدد	أختبار تحمل الاداء تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش)				
٦٧ %	٥	١٠	عدد	أختبار تحمل الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة)				
٦٧ %	٥	١٠	عدد	أختبار تحمل الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة الرمي من فوق المقعدة (انكا وسط)				

تابع جدول (١١)
 آراء السادة الخبراء فى اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة فى
 المرحلة السنوية ١٢ - ١٥ سنة (ن = ١٥)

رقم	العنصر	النوع	الاختبارات	وحدة القياس	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
٤	المرونة	المرونة الخاصة	أختبار الكوبري	اقل مسافة سم	١٥	-	١٠٠ %
				اكبر مسافة سم	١٥	-	١٠٠ %
٥	الرشاقة	الرشاقة الخاصة	أختبار الانبطاح المائل مع الجلوس على اربع كذف الرجل خلفى مع الوثب (البريى ١٠ ث اداء)	ثانية اكبر عدد	١٣	٢	٨٧ %
				أختبار الكوبري ١٠ ث اداء	١٣	٢	٨٧ %
٦	الاتزان	الاتزان الثابت العام	أختبار الاتزان الثابت (الكوبرى رفع القدم اليمنى لاعلى اقصى زمن)	زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				زمن	-	١٥	٠ %
				ثانية اقصى زمن	١١	٤	٧٣ %
				ثانية اقصى زمن	١٣	٢	٨٧ %
الاتزان الحركي الخاص	الاتزان الحركي الخاص	أختبار ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم	ابعد مسافة متر	١١	٤	٧٣ %	
			ثانية اقصى زمن	١١	٤	٧٣ %	
			ثانية اقصى زمن	١١	٤	٧٣ %	

يتضح من جدول (١١): تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (٠.٠% : ١٠٠%)، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على

اختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية الرومانية فى المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة التي حصلت على نسبة أكبر من ٧٣% من آراء السادة الخبراء والبالغ عددها (١٢) أختبار .

الدراسة الأساسية:

تم اجراء الاختبارات البدنية على عدد (٢٠) لاعب من أندية جمهورية مصر العربية فى الفترة من ٢٠٢٠/٢/٦ وحتى ٢٠٢٠/٢/٢٨ م .

المعاملات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

تم اجراء اسلوب التحليل الاحصائي باستخدام التحليلات الاحصائية التالية

- المتوسط الحسابى س.
- الانحراف المعياري ع.
- الدرجة التائية ت.
- مستويات معيارية مئينيات.

عرض النتائج ومناقشته:

لاعبى المصارعة اليونانية الرومانية تحت سن ١٥ عام :

جدول (١٢)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
0.0	2.5	25.0	2.0	50.0	1.5	75.0	1.0	100.0	0.5
		20.0	2.1	45.0	1.6	70.0	1.1	95.0	0.6
		15.0	2.2	40.0	1.7	65.0	1.2	90.0	0.7
		10.0	2.3	35.0	1.8	60.0	1.3	85.0	0.8
		5.0	2.4	30.0	1.9	55.0	1.4	80.0	0.9

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار اختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢.٤ : ١.١) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٥.٠ : ٧.٠).

جدول (١٣)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الكوبري ٣ محاولات (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
13.3	8.1	35.0	6.8	56.7	5.5	78.3	4.2	100.0	2.9
11.7	8.2	33.3	6.9	55.0	5.6	76.7	4.3	98.3	3.0
10.0	8.3	31.7	7.0	53.3	5.7	75.0	4.4	96.7	3.1
8.3	8.4	30.0	7.1	51.7	5.8	73.3	4.5	95.0	3.2
6.7	8.5	28.3	7.2	50.0	5.9	71.7	4.6	93.3	3.3
5.0	8.6	26.7	7.3	48.3	6.0	70.0	4.7	91.7	3.4
3.3	8.7	25.0	7.4	46.7	6.1	68.3	4.8	90.0	3.5
1.7	8.8	23.3	7.5	45.0	6.2	66.7	4.9	88.3	3.6
0.0	8.9	21.7	7.6	43.3	6.3	65.0	5.0	86.7	3.7
		20.0	7.7	41.7	6.4	63.3	5.1	85.0	3.8
		18.3	7.8	40.0	6.5	61.7	5.2	83.3	3.9
		16.7	7.9	38.3	6.6	60.0	5.3	81.7	4.0
		15.0	8.0	36.7	6.7	58.3	5.4	80.0	4.1

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار الكوبري ٣ محاولات ووحدة قياسه التائية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٧.٢ : ٤.٨) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٨.٣ : ٦٨.٣).

جدول (١٤)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار مسك الذراع وتطوير الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكارقبة) ١ محاولة (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
16.7	2.1	37.5	1.6	58.3	1.1	79.2	0.6	100.0	0.1
12.5	2.2	33.3	1.7	54.2	1.2	75.0	0.7	95.8	0.2
8.3	2.3	29.2	1.8	50.0	1.3	70.8	0.8	91.7	0.3
4.2	2.4	25.0	1.9	45.8	1.4	66.7	0.9	87.5	0.4
0.0	2.5	20.8	2	41.7	1.5	62.5	1	83.3	0.5

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة ووحدة قياسه الثانية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢.٤ : ٠.٨) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٤.٢ : ٧٠.٨).

جدول (١٥)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت

اقصى زمن) (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
63.0	99.2	55.0	78.7	47.0	58.2	39.0	37.7	31.0	17.2
62.0	96.7	54.0	76.2	46.0	55.6	38.0	35.1	30.0	14.6
61.0	94.1	53.0	73.6	45.0	53.1	37.0	32.6	29.0	12.1
60.0	91.5	52.0	71.0	44.0	50.5	36.0	30.0	28.0	9.5
59.0	89.0	51.0	68.5	43.0	47.9	35.0	27.4	27.0	6.9
58.0	86.4	50.0	65.9	42.0	45.4	34.0	24.9	26.0	4.4
57.0	83.8	49.0	63.3	41.0	42.8	33.0	22.3	25.0	1.8
56.0	81.3	48.0	60.8	40.0	40.3	32.0	19.7		

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن) ووحدة قياسه الثانية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٥٣.٠ : ٣٩.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٧٣.٦ : ٣٧.٧).

جدول (١٦)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط

مفتوح اقصى عدد بدون زمن) (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
39.0	96.7	36.0	76.7	33.0	56.7	30.0	36.7	27.0	16.7
38.0	90.0	35.0	70.0	32.0	50.0	29.0	30.0	26.0	10.0
37.0	83.3	34.0	63.3	31.0	43.3	28.0	23.3	25.0	3.3

يتضح من جدول (١٦) ما يلي: تراوحت الدرجات الخام لاختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن) ووحدة قياسه العدد للاعب المصارعة

اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢٩.٠ : ٣٥.٠) عدة ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٧٠.٠ : ٣٠.٠).

جدول (١٧)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
1.0	97.7	4.0	74.6	7.0	51.5	10.0	28.5	13.0	5.4
2.0	90.0	5.0	66.9	8.0	43.8	11.0	20.8		
3.0	82.3	6.0	59.2	9.0	36.2	12.0	13.1		

يتضح من جدول (١٧) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (١١٠.٠ : ٢٠.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٠.٨ : ٩٠.٠).

جدول (١٨)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمى من فوق المقعدة (انكا رقبة) (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
6.0	96.9	12.0	73.8	18.0	50.8	24.0	27.7	30.0	4.6
7.0	93.1	13.0	70.0	19.0	46.9	25.0	23.8	31.0	0.8
8.0	89.2	14.0	66.2	20.0	43.1	26.0	20.0		
9.0	85.4	15.0	62.3	21.0	39.2	27.0	16.2		
10.0	81.5	16.0	58.5	22.0	35.4	28.0	12.3		
11.0	77.7	17.0	54.6	23.0	31.5	29.0	8.5		

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمى من فوق المقعدة (انكا رقبة) ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢٦.٠ : ١٥.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٠.٠ : ٦٢.٣).

جدول (١٩)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الكوبري المسافة الأفقية (ن = ٢٠)

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
18.9	80	38.9	64	58.9	48	78.9	32	98.9	16
17.6	81	37.6	65	57.6	49	77.6	33	97.6	17
16.4	82	36.4	66	56.4	50	76.4	34	96.4	18
15.1	83	35.1	67	55.1	51	75.1	35	95.1	19
13.9	84	33.9	68	53.9	52	73.9	36	93.9	20
12.6	85	32.6	69	52.6	53	72.6	37	92.6	21
11.4	86	31.4	70	51.4	54	71.4	38	91.4	22
10.1	87	30.1	71	50.1	55	70.1	39	90.1	23
8.9	88	28.9	72	48.9	56	68.9	40	88.9	24
7.6	89	27.6	73	47.6	57	67.6	41	87.6	25
6.4	90	26.4	74	46.4	58	66.4	42	86.4	26
5.1	91	25.1	75	45.1	59	65.1	43	85.1	27
3.9	92	23.9	76	43.9	60	63.9	44	83.9	28
2.6	93	22.6	77	42.6	61	62.6	45	82.6	29
1.4	94	21.4	78	41.4	62	61.4	46	81.4	30
0.1	95	20.1	79	40.1	63	60.1	47	80.1	31

يتضح من جدول (١٩) ما يلي: تراوحت الدرجات الخام لاختبار الكوبري المسافة أفقي ووحدة قياسه السنتمتر للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٦٦.٠ : ٣٨.٠) سنتي ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٦٣.٦ : ٢٨.٦).

جدول (٢٠)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الكوبري المسافة العمودية (ن = ٢٠)

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
15.1	23.0	38.5	45.0	58.7	64.0	78.9	83.0	99.1	102.0
14.0	22.0	37.4	44.0	57.7	63.0	77.9	82.0	98.1	101.0
13.0	21.0	36.4	43.0	56.6	62.0	76.8	81.0	97.0	100.0
11.9	20.0	35.3	42.0	55.5	61.0	75.7	80.0	96.0	99.0
10.9	19.0	34.3	41.0	54.5	60.0	74.7	79.0	94.9	98.0
9.8	18.0	33.2	40.0	53.4	59.0	73.6	78.0	93.8	97.0
8.7	17.0	32.1	39.0	52.3	58.0	72.6	77.0	92.8	96.0
7.7	16.0	31.1	38.0	51.3	57.0	71.5	76.0	91.7	95.0
6.6	15.0	30.0	37.0	50.2	56.0	70.4	75.0	90.6	94.0
5.5	14.0	28.9	36.0	49.1	55.0	69.4	74.0	89.6	93.0
4.5	13.0	27.9	35.0	48.1	54.0	68.3	73.0	88.5	92.0
3.4	12.0	26.8	34.0	47.0	53.0	67.2	72.0	87.4	91.0

جدول (٢٢)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمني لاعلى اقصى زمن) (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
16.5	9.0	37.1	16.0	57.6	23.0	78.2	30.0	98.8	37.0
13.5	8.0	34.1	15.0	54.7	22.0	75.3	29.0	95.9	36.0
10.6	7.0	31.2	14.0	51.8	21.0	72.4	28.0	92.9	35.0
7.6	6.0	28.2	13.0	48.8	20.0	69.4	27.0	90.0	34.0
4.7	5.0	25.3	12.0	45.9	19.0	66.5	26.0	87.1	33.0
1.8	4.0	22.4	11.0	42.9	18.0	63.5	25.0	84.1	32.0
		19.4	10.0	40.0	17.0	60.6	24.0	81.2	31.0

يتضح من جدول (٢٢) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمني لاعلى اقصى زمن) ووحدة قياسه التائية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢٦.٠ : ١٥.٠) تائية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٣٤.١ : ٦٦.٥).

جدول (٢٣)

الدرجات المعيارية باستخدام الدرجة التائية لاختبار اداء ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم (ن = ٢٠)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
13.3	1.7	35.0	3.0	56.7	4.3	78.3	5.6	100.0	6.9
11.7	1.6	33.3	2.9	55.0	4.2	76.7	5.5	98.3	6.8
10.0	1.5	31.7	2.8	53.3	4.1	75.0	5.4	96.7	6.7
8.3	1.4	30.0	2.7	51.7	4.0	73.3	5.3	95.0	6.6
6.7	1.3	28.3	2.6	50.0	3.9	71.7	5.2	93.3	6.5
5.0	1.2	26.7	2.5	48.3	3.8	70.0	5.1	91.7	6.4
3.3	1.1	25.0	2.4	46.7	3.7	68.3	5.0	90.0	6.3
1.7	1.0	23.3	2.3	45.0	3.6	66.7	4.9	88.3	6.2
0.0	0.9	21.7	2.2	43.3	3.5	65.0	4.8	86.7	6.1
		20.0	2.1	41.7	3.4	63.3	4.7	85.0	6.0
		18.3	2.0	40.0	3.3	61.7	4.6	83.3	5.9
		16.7	1.9	38.3	3.2	60.0	4.5	81.7	5.8
		15.0	1.8	36.7	3.1	58.3	4.4	80.0	5.7

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي :

تراوحت الدرجات الخام لاختبار اداء ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم ووحدة قياسه المتر للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٥.٧ : ٣.٠) متر ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٨٠.٠ : ٣٥.٠).

أشارت النتائج الخاصة بلاعبى المصارعة اليونانية الرومانية تحت سن ١٥ عام

الى الاتى :

- ١- تراوحت الدرجات الخام لاختبار تطويق الذراع والرمي من فوق الظهر (براولية شاكوش) ١ محاولة ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢.٤ : ١.١) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٥.٠ : ٧٠.٠).
- ٢- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الكوبري ٣ محاولات ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٧.٢ : ٤.٨) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٨.٣ : ٦٨.٣).
- ٣- تراوحت الدرجات الخام لاختبار مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ١ محاولة ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢.٤ : ٠.٨) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٤.٢ : ٧٠.٨).
- ٤- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الانبطاح المائل مع الثبات (ضغط ثابت اقصى زمن) ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٥٣.٠ : ٣٩.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٧٣.٦ : ٣٧.٧).
- ٥- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين (ضغط مفتوح اقصى عدد بدون زمن) ووحدة قياسه العدد للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٣٥.٠ : ٢٩.٠) عدد ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٧٠.٠ : ٣٠.٠).
- ٦- تراوحت الدرجات الخام لاختبار اختبار تحمل السرعة ٣٠ ث الاداء المتكرر للبراولية شاكوش ووحدة قياسه الثانية للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (١١.٠ : ٢.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٠.٨ : ٩٠.٠).

٧- تراوحت الدرجات الخام لاختبار اختبار تحمل اداء ١٥ ث الاداء مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي من فوق المقعدة (انكا رقبة) ووحدة قياسه الثانية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢٦.٠ : ١٥.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٢٠.٠ : ٦٢.٣).

٨- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الكوبري المسافة الافقية ووحدة قياسه السنتمتر للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٦٦.٠ : ٣٨.٠) سنتي ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٦٣.٦ : ٢٨.٦).

٩- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الكوبري المسافة العمودية ووحدة قياسه السنتمتر للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٨٥.٠ : ٣٠.٠) سنتي ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٨١.١ : ٢٢.٦).

١٠- تراوحت الدرجات الخام الكوبري ١٠ ث اداء ووحدة قياسه الثانية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٥.٧ : ٤.٣) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٣٢.٥ : ٦٧.٥).

١١- تراوحت الدرجات الخام لاختبار الاتزان الثابت (الكوبري رفع القدم اليمني لاعلى اقصى زمن) ووحدة قياسه الثانية للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٢٦.٠ : ١٥.٠) ثانية ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٦٦.٥ : ٣٤.١).

١٢- تراوحت الدرجات الخام لاختبار اداء ٥ كوبري ثم المشى ١٠ متر مستقيم ووحدة قياسه المتر للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة سن ١٥ عام ما بين (٥.٧ : ٣.٠) متر ويقابلها درجات تائية تراوحت ما بين (٨٠.٠ : ٣٥.٠).

وكانت النتائج موضحة لاهمية البحث حيث انه من خلاله تم وضع بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة السنية ١٥ سنه كما ان تلك الاختبارات تتسم بالجانب المهاري اكثر عن الجانب البدني حيث ان كل الاختبارات تقوم على مهارات خاصة مثل (الكوبري، البارولية شاكوش، الأنكا رقبا) مما

تساعد على عملية الانتقاء الخاص لتلك المرحلة وليست مقصرتة على اختبارات الجري او الوثب فقط.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة السيد محمد عيسى عام ١٩٨٧ والتي اسفرت نتائجها على ان اهم القدرات البدنية الخاصة بالمصارعين هيه القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى والرشاقة الخاصة والتوازن (٣)

وتتفق ايضا هذه النتائج من حيث اهمية هذه القدرات البدنية للمصارعين مع دراسة كرم حسن محمد (٢٠٠٩) (٥)، أسامة الشوربجي (٢٠٠٩) (١)، كما تتفق مع دراسة السيد حمدي (٢٠٠٧) والتي تشير إلى أن عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية، السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة الخاصة) لها دور فعال في تنمية أداء المصارعين (٢)

وهذا ما اكده "محمد حسن علاوى" (١٩٧٩) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، وان اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الحركية فى حال افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط المعين فى النشاط الرياضى. (محمد علاوى. ١٩٧٩. ص ٨٠-٨١)

الاستنتاجات :

- ١- كانت العوامل المستخلصة والممثلة لبطارية الاختبار جميعها مستقلة اذ ثبت ان الاختبارات المنتقاه تعد مقياسا نقيبا لعواملها.
- ٢- تم التوصل الى بطارية الاختبار المستخلصة وتسميتها (القدرات البدنية للمصارعين ٥ اسنه).
- ٣- البطارية المستخلصة هي النموذج النهائى الذى ينفذ على المختبرين من حيث السهولة وخالى من التعقيد ووفقا للأسس العلمية السليمة.

التوصيات:

- ١- تعميم البطارية المستخلصة على مدربي المصارعة فى جمهورية مصر العربية
- ٢- استخدام اختبارات البطارية المستخلصة للكشف عن القابلية البدنية للاعبين المصارعة

٩- مسعد على محمود (١٩٨٤): دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلى الديناميكي بين لاعبي الفريق القومى المصرى للمصارعة، المؤتمر العلمى الخامس للدراسات وبحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 10- Collins, R. & Hodges, B. P (1978): A Comperhe_ nsiuide to Sports Skills Tests and Measurements, U. S. A., Charles C.,
- 11- Jensen, C. R. & Fiaher, A. G (1979): Scientific Basis of Athletic Conditioning, 2 nd ed., Pniladelphia, Lea & Febiger.
- 12- Mahrens, A. W. & Lehmann, J. J (1975): Standa - rdized Tests in Education, 2 nd ed. New York, Halt Rin- Ehat, & Winston
- 13- Oppliger, Rer (2008): Weight loss wrestlers American College of Sport Medicine Vol 2, No 2.