

تأثير تمرينات داخل وخارج الوسط المائي في تعلم حركة الخطف خلفا لمصارعي الرومانية

الباحث م. د. علي فؤاد فائق

ملخص البحث

ويسعى الباحث إلى توضيح أهمية هذا البحث في تعلم حركة الخطف خلفا باستخدام تمرينات داخل وخارج الوسط المائي ، فمشكلة البحث تكمن في ندرة استخدام الوسائل الحديثة في تعلم المسكات والحركات المصارعة من قبل مدربيين الاندية القطر. أهداف البحث :-

1 اعداد تمرينات نوعية داخل الوسط المائي لتعلم حركة الخطف خلفا تتلائم مع قدرات عينة البحث.

2- معرفة تأثير التمرينات النوعية داخل الوسط المائي في تعلم حركة الخطف خلفا. فرضية البحث :

للتمرينات النوعية داخل الوسط المائي تأثير ايجابي في تعلم حركة الخطف خلفا. مجالات البحث :

المجال البشري:- مصارعو فتيان أنديية بغداد بأعمار من 16-16 سنة .

المجال الزمني:- المدة من 15 -1 -2014 لغاية 16-4-2014 .

المجال المكاني:- مسبح وقاعة نادي الكاظمية الرياضي .

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعي نادي الكاظمية لفئة الفتيان ، وأسفرت النتائج هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين البحث ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث ، التأكيد على عند وضع تمرينات يجب استخدام الوسائل التدريبية الحديثة لما لها من أهمية كبيرة في مناهج التدريبية للناشئين.

Impact exercises inside and outside the aqueous medium in learning kidnapping Movement successor to the Romanian wrestlers

Researcher M. Dr. Ali Fouad high

Research Summary

Researcher seeks to illustrate the importance of this research to learn the abduction movement succeeding Aasthaddam exercises inside and outside the aqueous medium, the problem is lack of research in the use of modern means learning grabs movements wrestling by trained clubs diameter.

Research objectives - :

1. exercises put quality into the aqueous medium to learn kidnapping movement succeeding fit with the sample search capabilities.
2. determine the effect of specific exercises within the aqueous medium in learning abduction movement to succeed.

Research Hypothesis :

Quality of the exercises within the aqueous medium positive effect on learning abduction movement to succeed.

: Areas of research

The human sphere: - wrestlers boys clubs Baghdad ages of 16-16 years .

Temporal area: - Length of 15 -1- 2014 until 04/16/2014.

Spatial area: - pool hall Kazimiyah Sports Club.

Been using the experimental method was selected sample of wrestlers Kazimiyah Club class boys, and resulted in the results, there were significant differences between the post tests for both groups research and in favor of the experimental group in question variables, emphasis on the exercise mode, you must use modern training methods because of its great importance in training curriculum for juniors.

الباب الاول

1-1 مقدمة واهمية البحث :-

ماذا لو لم نتعلم، بالتأكيد سنكون مخلوقات بسيطة نتصرف في نطاق ما ورثناه فقط من مهارات. و لكن الإنسان وبارادة الله سبحانه وتعالى تميّز بالعقل واللدّة والمقدرة على اكتساب معارف ومهارات جديدة من التجارب والممارسات التي مر بها وهذا ما أدى إلى اهتمام الباحثين والمتخصصين بالبحث والتقصي عن الطرائق التي يتعلم بها و من خلالها والمتغيرات المهمة، التي تحدد كيف يستفيد الفرد من الممارسة وتصميم المناهج التعليمية والانتقال بالمبتدئ من حالة الخام التي يكون فيها غير متأكد وغير دقيق في اداء حركاتها الى المستوى المهاري المطلوب من الاداء الحركي الجيد.

لقد اثر التعلم الحركي تأثير كبير ومهما في تحسين مستوى الأداء الفني وتطويره لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها المصارعة التي لاقت اهتماما واسعا وغير منقطع النظر من قبل الباحثين، وذلك لأنها ترتقي باللاعب ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية بل من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية... الخ فضلا عن كونها " تحتل مكانه بارزة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية كونها تستحوذ على عدد كبير من الميداليات .

وتعد لعبة المصارعة احدى العاب الفردية التي لاقت اهتماما كبيرا في الاونة الاخيرة ، إذ كان للتعلم واساليبه المتنوعة دور فعال و اساس في تطوير مستوى الاداء لهذه اللعبة ، وظهرت أساليب تعلم حديثة بما تنسجم وطبيعتها كل لعبة من هذه اللعاب وبشكل يعزز العملية التعليمية. وبعد عملية المسح للدراسات السابقة وجد إن هنالك العديد منها قد تناولت التكرار والتغذية الراجعة في جوانب عديدة كونها يشكلان عنصرين أساسيين في اكتساب التعلم واتقانه وتطويره، والجانب الآخر قد تناول الادراك البصري وعلاقته بالإنجاز الحركي ولأهمية البصر في تحديد الحركات المطلوب أداؤها لتنفيذ مهارة معينة فضلا عن طرائق وأساليب التعلم والتكرارات وجدولتها بما يتلائم انسجامها مع الفعالية وقابليات وقدرات وامكانيات المتعلمين ومراحلهم العمرية ضمن الوقت المخصص للتعلم، لذا لا بد لنا من إخراج عملية التعلم بأفضل صورة من خلال الإبداع والابتكار، ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية يرغب الباحث في تجربتها عن طريق استخدام الوسط المائي لإيجاد ظروف بيئية تعليمية جديدة ربما يتوصل الباحث من خلالها الى تحقيق احد العوامل المهمة والرئيسية للتعلم المؤثر واستثمار الوقت والجهد في تسريع عملية التعلم ومدى الاحتفاظ به.

1-2 مشكلة البحث:-

ترتكز عملية التعلم على وسيلة نقل المعلومات من المعلم الى المتعلم وهذه الوسيلة هي طريقة أو أسلوب التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وجهد اقل ولقد تعددت طرائق وأساليب التعلم وطراً عليها تقدم كبير الا انها مازالت تعتمد على أسلوب الشرح اللفظي وعرض الأنموذج الذي قد يفتقر في بعض الاحيان الى جعل المواقف التعليمية أكثر فاعلية وحيوية.

ويرى الباحث إن هذه الطريقة التقليدية والتمارين المستخدمة لا تتيح الفرصة الكاملة للمتعلم لإظهار قدراته الخاصة وقد تؤدي الى الملل نتيجة زيادة مدة الشرح فهو لا يحقق العائد المطلوب من الناحية التعليمية وانه قد تكون هناك اساليب اكثر مناسبة تؤدي الى تعلم افضل وتحسن في مستوى اداء المهارات الحركية. وبالرغم من اهتمام العلماء والباحثين والمختصين في الوقت الحاضر بالعملية إلا أن العلم لا يقف عند حد.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الرياضي (تدريس وتدريب) وجدو بأن اغلب متعلمين يواجهون صعوبة عند تعلمهم حركات الخطف وتحديدًا في انسيابية الاقتراب وكيفية الربط الجيد بين مراحل الضربة للمسكات دون الإخلال بالعوامل الميكانيكية الخاصة بالخطفة.

لاسيما ونحن في صراع مع الزمن إذ لابد من تسريع عملية التعلم من خلال التجريب أو ابتكار أسلوب ما لتنفيذ محتوى الوحدة التعليمية.....الخ. لأن المتعلم قد يسلك طريقة معينة في مجال بيئي تعليمي معين في حين انه قد يسلك بصورة مغايرة في مجال بيئي أو موقف آخر.

وبعد دراسة للأساليب والطرائق التعليمية القديمة و الحديثة للتعلم الحركي تبلورت فكرة لدى الباحث في خلق مناخ تعليمي نموذجي قد يؤدي الى مواقف مرغوب فيها ضمن الوحدات التعليمية من خلال استخدام الوسط المائي ، إذ أن وجود الماء لربما يصعب على المتعلم الاداء والتي قد تعطي مردودات ايجابية بعد التكيف على هذا التصعب وان التعلم الحديث يعتمد على استغلال جميع حواس اللاعب ، وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب اكثر من حاسة واحدة لما لها من دور فعال في تنشيط العملية التعليمية وتعميق آثار عملية واحداث الأثر التعليمي المرغوب.

3-1 أهداف البحث:-

- 1 اعداد تمارينات نوعية داخل الوسط المائي لتعلم حركة الخطف خلفا تتلائم مع قدرات عينة البحث.
- 2- معرفة تأثير التمارينات النوعية داخل الوسط المائي في تعلم حركة الخطف خلفا.
- 4-1 فرضية البحث:
- 1- للتمارين النوعية داخل الوسط المائي تأثير ايجابي في تعلم حركة الخطف خلفا.
- 5-1 مجالات البحث:-
- 1-5-1 المجال البشري:- مصارعو النادي الكاظمية الرياضي لفئة الفتيان (16-17) سنة.
- 2-5-1 المجال المكاني :- قاعة ومسبح النادي الكاظمية الرياضي .
- 3-5-1 المجال الزمني :- للمدة (2014/1/15) ولغاية (2014/4/16).

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 3-1 منهج البحث:- استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة.
- 3-2 مجتمع البحث وعينته :
- 3-2-1 مجتمع البحث :
- حدد الباحث المجتمع مصارعي أندية بغداد لفئة الفتيان (16-17) سنة .
- 3-3-2 عينة البحث :

أن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولاشك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه وعلى ذلك فقد أجري البحث على عينة أعمار (16-17) سنة للمصارعة الرومانية ، إذ تم اختيار المصارعين بالطريقة العمدية وهم من مصارعي نادي الكاظمية والبالغ عددها (17) مصارعا ويتم تدريبهم في قاعة نادي الكاظمية ، وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل ، وكذلك توفر القاعة التدريبية والأماكن اللازمة للاختبارات ، وتم استبعاد نتائج خمسة منهم لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية ، بذلك أصبح عدد أفراد عينة التجربة (12) مصارعا .

ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في القياسات الانثروبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.12	15	1.21	0.95
الطول	سم	176.1	175	1.48	0.78
الكتلة	كغم	69.57	68	1.79	0.88
العمر التدريبي	سنة	3.6	3	1.45	0.84

وتم تقسيمهم وكما يأتي:-

1- المجموعة التجريبية التي عملت بالتمارين النوعية داخل الوسط المائي وعددها (6) مصارعين.

2- المجموعة الثانية التي عملت بالمنهج المتبع من مدرب الفريق وعددها (6) مصارعين .

تكافؤ مجموعتي البحث:- قبل القيام بتطبيق التمرينات النوعية داخل الوسط المائي والمعدة من الباحث ومن أجل التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين أجريت عملية التكافؤ بينهما باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات

البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة
			س	ع+	س	ع+	
1	مستوى الاداء الفني	درجة	4.3	0.86	4.5	0.76	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية في بعض القياسات الجسمية والاختبارات القبلية لأداء الفني اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبهذا تكون الفروق غير معنوية مما يحقق مبدأ تكافؤ المجموعتين التجريبتين .

3-4- الواسل والأدوات والأجهزة المستعملة :-

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:- استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :-

1 - الاختبار والقياس .

- 2 - الملاحظة .
- 3 - المقابلة .
- 4- المصادر والمراجع العلمية .
- 5 - الوسائل المساعدة في تحليل البيانات (spss) .
- 6 - استبانة جمع البيانات وتضيقها .
- 3-4-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة : - استعان الباحث بالأدوات والأجهزة الآتية:-

- 1 - الحاسبة اليدوية نوع Enko .
- 2 - الحاسبة الالكترونية نوع HP .
- 3 - ساعة الكترونية نوع SEWAN ..

4- بساط مصارعة .

5- ميزان لقياس الكتلة .

6- شريط قياس لقياس الطول .

7- مسبح الداخلي .

8- فيديو مع تلفزيون .

3 - 5- اختيار الاختبارات :- من اجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، عمد الباحث الاعتماد الآتي :-

اولا : تقييم الأداء الفني للحركة الخطف خلفا قيد البحث .

" تمثل عملية التقييم المهارات الحركية بحساب النقاط دورا فعالا في مجال التربية الرياضية فهي من الطرائق المهمة المعتمدة على الملاحظة العلمية في تقييم المهارة ، إذ أن دقة تقييم هذه المهارة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني " ¹.

لذا استفاد الباحث بعملية تقييم مستوى الأداء الفني من المحكمين الدوليين المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة*²، فضلا عن المتطلبات الخاصة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ عمد الباحث إلى

¹ وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ؛ (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م) ، ص 373 .

² * 1- د.معد سلمان ابراهيم .

2- ابراهيم خليل جمعه .

3 - صفاء علي نعمت .

4- لييب داود .

5- حامد حسن موزان

إجراء الاختبارات الفنية على عينة البحث وهي تنفيذ الأداء الفني للحركة الخطف خلفاً (قيد البحث) مع زميل مقارب لوزنه وبدون مقاومة :

وقد خصص الباحث درجات لأقسام المسكة المركبة باستمارة تقييم الأداء الفني ملحق (1) خاصة عرضت على خبراء اللعبة والحكام الدوليين بالفيديو (CD) والإعادة لأكثر من مرة للأداء الفني وبعد جمع الاستمارات وتضريح بياناتها اتفق الخبراء ملحق (6) على نسبة مئوية مقبولة مقدارها (100%) ، وكانت تقسيم الدرجات لأجزاء المسكات كما يأتي :

1 . الجزء الابتدائي (3) درجات .

2 . الجزء الرئيسي (4) درجات .

3. الجزء الختامي (3) درجات .

ويقوم المصارع بأداء محاولتين لكل مسكة وتسجل درجة أحسن محاولة .

3-6- التجربة الاستطلاعية :- من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات النوعية داخل الوسط المائي ، أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث ، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2014/1/14 على عينة من خارج عينة البحث الاصلية عددها (5) وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الآتي :-

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

3- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة.

4- معرفة المعوقات التي قد تواجه مجريات البحث.

3 - 7- المعاملات العلمية للاختبارات :- لجأ الباحث إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وسرعة الاستجابة الحركية وكما يأتي:-

3-7-1 صدق الاختبارات:- تم استعمال صدق المضمون أو المحتوى للاختبارات قيد البحث اذ تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (المصارعة والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي) وقد اجمعوا على ان هذه الاختبارات هي صادقة وتقيس الصفة المراد قياسها.

3-7-2 ثبات الاختبارات :- حصلت الباحثة على معامل الثبات للاختبار الأداء الفني حركة الخطف الخلفي ، من خلال إعادة الاختبار ، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة

عددها (5) مصارعين (عينت التجربة الاستطلاعية) في يوم الثلاثاء 2014/1/14 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2014/1/18 ، وباستعمال قانون الارتباط (سبيرمان) تم استخراج معامل الثبات، وكما هو مبين في الجدول(3).

3-7-3 موضوعية الاختبارات :- تم الحصول على معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث من خلال تقويم محكمين اثنين من ذوي الاختصاص والخبرة*¹ ، وكما هو مبين في الجدول(3).

الجدول(3)

يبين المعاملات العلمية لاختبارات الأداء الفني لحركة الخطف الخلفي

معامل الموضوعية	معامل الثبات	المعاملات العلمية
0.95	0.96	مستوى الاداء الفني

8-3- إجراءات البحث الميدانية:-

تحددت إجراءات البحث بقيام الباحث الاختبارات القبليّة بتاريخ 2014/1/20، ومن ثم تطبيق التمرينات النوعية لتطوير مستوى الاداء لحركة الخطف خلفا على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للمدة من 2009/1/25 ولغاية 2009/2/15 ، اذ تضمنت مضردات التمرينات النوعية في الجزء من القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة بالفريق وبإشراف السيد مدرب الفريق ، وقد استغرقت هذه المضردات مدة (4) أسابيع ، بعدد (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع وبلغ العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تعليمية ، وقد راع الباحث عدم تواجد المجموعتين البحث معاً اثناء تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي مع مراعاة تساوي زمن التدريب للمجموعتين وقد راع الباحث ان تكون تمرينات تساعد على تقوية العضلات العاملة في حركة الخطف خلفا مما يؤدي الى تطوير مستوى الاداء الحركة قيد الدراسة وتكون الراحة ايجابية لا تزيد عن 20 ثا ، كان زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو(90) دقيقة ، تم تنفيذ البرنامج في مسبح النادي الكاظمية الرياضي المغلق ، بطول (30م) وعرض (20م) تم التدرج بزيادة الشدة وحسب نوع التمارين المعطاة داخل الماء اعتمادا على زيادة مستوى سطح الماء وزيادة مقاومة الجسم للماء ، وكذلك زيادة مستوى الماء لأفراد عينت البحث من مستوى الورك إلى مستوى الصرة تم استخدام تدريبات مشابهة للحركة داخل الماء ولاسيما لحركات الرجلين والذراعين ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2009/2/18 وبنفس الظروف والاضاع التي كانت عليها الاختبارات القبليّة.

¹ * المقومان هما:-

1- د.معد سلمان ابراهيم .

2- السيد ابراهيم خليل جمعة .

3-9- الوسائل الإحصائية:- لمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام الحقيبة الاحصائية بالوسائل الإحصائية الآتية:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل التواء.
- معامل الارتباط (سبيرمان).
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

- 4-1 عرض نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.
4-1-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية (التمرينات النوعية) وتحليلها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية (التمرينات النوعية وسط المائي) .

ت	الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س	ع+	س	ع+		
1	مستوى الاداء الفني	درجة	4.3	0.86	7.8	1.76	4.31	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5)

أظهرت نتائج الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات والاداء الفني قيد البحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعديّة.

4-1-2 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س	ع+	س	ع+		
1	مستوى الاداء الفني	درجة	4.5	0.76	5.6	1.34	3.58	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية 2.571 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5) أظهرت نتائج الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات والاداء الفني قيد البحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية.

4-1-5 عرض نتائج اختبار (t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :-

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة في

الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الذاللة
			س	ع+	س	ع+	
1	مستوى الاداء الفني	درجة	7.8	1.76	5.6	1.34	معنوي
							4.04

* قيمة (ت) الجدولية 2,26 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (10)

أظهرت نتائج الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الاداء الفني بالمصارعة قيد البحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) بدرجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (4،5،6) ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، ويرجع الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى أسلوب المدرب الذي اتبعه في تنفيذ المنهج التدريبي واحتوائه على تمارينات للقدرات بدنية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي أدت دورا أساسيا في تطوير هذه القدرات وبالتالي إلى تطوير الأداء المهاري لحركة الخطف خلفا ، فضلا عن عدد الوحدات التدريبية ، إذ كانت (3) وحدات أسبوعيا واستعمال الشدد التدريبية المناسبة والمتعلقة وعدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري الأمر الذي كان له الأهمية البالغة

في تطوير الأداء المهاري لحركة الخطف خلفا ، إذ ينبغي على "المدرّب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة".¹ لكن هذا الفروقات التي ظهر بها أفراد المجموعة الضابطة ليست بحجم الفروق التي ظهر عليها أفراد المجموعة التجريبية والتي يعزوها الباحث إلى استعمال تمرينات نوعية ثلاثه ونوعية المهارة وخصوصيتها ، فضلا عن مستوى المصارعين المطلوب التعامل معهم ، عند وضع مجموعة التمرينات المقترحة أن يحتوى على مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية العديد من القدرات البدنية المرتبطة بتطوير مستوى لأداء حركات الخطف خلفا وأيضا المكونات التوافقية الخاصة بحركات الخطف خلفا ، أن التدريب في الوسط المائي يمنح شعورا بالارتياح والأمان لا يمكن الإحساس به علي الأرض إذ أن التدريب في الماء يريح من عبء الوزن الكامل ويقي من الإصابات التي تحدث بسبب الارتطام وتبعد الضغط عن مفاصل الجسم كما أنها تنشط الدورة الدموية ، لذلك يمكن عن طريق مقاومة الجسم للماء عند التدريب أن يتحسن ويرتفع مستوى الأداء ، ويتفق هذا على ما أكدته نعمات ابراهيم في ان "التدريبات داخل الوسط المائي تؤدي إلى حدوث زيادة عالية في القدرات البدنية وتقلل من الضغط الواقع على الجسم كما تزيد من مرونة المفاصل".²

ويتضح من الجدول (6) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ظهر لنا إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة المعتمدة إذ راعا الباحث عند وضع مجموعة التمرينات المقترحة أن يحتوى على مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية العديد من القدرات البدنية المرتبطة بتطوير مستوى لأداء حركات الخطف خلفا وأيضا المكونات التوافقية الخاصة بحركات الخطف خلفا ، وهذا ما أكدته نادية محمد "ان تمرينات داخل الوسط المائي يتيح مقاومة في اتجاهات متعددة بينما الجاذبية الأرضية على الأرض تكون بمثابة قوة وحيدة وهذا يجعل المتعلم يحقق ما يمكن تحقيقه على الأرض ولكن نصف الوقت ، ويحقق ائزان العضلات لمقاومة الاصابات بسهولة أكبر وبشكل أسرع وأكثر فاعلية لان الماء يحدث مقاومة متوازية في اتجاهات متعددة بالتساوي على جميع اسطح الجسم فضلا عن الى استخدام الادوات في التدريب المائي تزيد من شدة التمرين".³

¹ ريسان خربيط -التدريب الرياضي، الموصل ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202

² نعمات ابراهيم علي ، الانشطة الهوائية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ، ص131 .

³ نادية محمد شوشة ، فاعلية التدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية الخاصة والتكوين الجسمي ومستوى الاداء لدى لاعبات السباحة التوقنتية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ،

1999 ، ص113 .

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح البعديّة ، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين البحث ولصالح التجريبيّة .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث خرجت باستنتاجات عدة وهي:-

- 1- مجموعة التمرينات داخل وخارج الوسط المائي لها تأثير إيجابيا في تعلم حركة الخطف خلفا بالمصارعة الرومانيّة.
 - 2- يرتبط تحسن المستوى الاداء الفني في حركة الخطف خلفا بالمصارعة الرومانيّة بمدى تطور الايقاع الحركي والمرونة اذ أنها تؤثر تأثير إيجابي في أداء المهارة قيد الدراسة .
 - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في تعلم حركة الخطف خلفا بالمصارعة الرومانيّة.
 - 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تعلم حركة الخطف خلفا بالمصارعة الرومانيّة.
- ##### 5-2 التوصيات: -
- في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث توصي بالاتي:-
- 1- استخدام تمرينات داخل وخارج الوسط المائي الذي تم تطبيقه في هذا البحث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم حركة الخطف خلفا بالمصارعة الرومانيّة.
 - 2- عند وضع تمرينات يجب استخدام الوسائل التدريبيّة الحديثّة لما لها من أهميّة كبيرة في مناهج التدريبيّة للناشئين.
 - 3- تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمريّة اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض الصفات الحركيّة.
 - 4- استخدام تمرينات الوسط المائي لتعلم مهارات والتعرف على تأثيرها في رفع مستوى الأداء للمسابقات الرياضيّة الأخرى .
 - 5- اجراء دراسات أخرى في مجال تمرينات الوسط المائي تشمل مراحل سنيّة ورياضات مختلفة مع تناول متغيرات أخرى لم تتناولها هذه الدراسة .

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
- حسن محمد ، الرياضة والعولمة ، المؤتمر العلمي الدولي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2011.
- ريسان خريبط .التدريب الرياضي، الموصل ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- مصطفى شرف احمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الاداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2004.
- نادية محمد شوشة ، فاعلية التدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية الخاصة والتكوين الجسمي ومستوى الاداء لدى لاعبات السباحة التوقية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1999.
- نعمات ابراهيم علي ، الانشطة الهوائية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م) .