

## " تأثير تدريبات (vipr) على مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين

### والرمي من أعلي الظهر لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط "

\*أ.د/صالح عبدالجابر عبدالحافظ

\*\* د/ أسامة السيد تمام

\*\*\* عبدالرحمن رشوان رضوان

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن الهدف من التدريب الرياضي هو إعداد الفرد من جميع الجوانب بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول إلى أعلى المستوي، ولذلك فان عملية التدريب لابد وان تكون على أحدث منتجات العلم الحديث وان نبدأ مما انتهى به الاخرين، فالتدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية ولكنها مخططة ومقننة تعتمد على أسس علمية في إطار تربوي. (٨:٦)

كما يوضح "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى ان البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية يجب أن تتفق شكلاً وهيكلًا وتنظيماً مع التطور في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية، وأصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسية. (١٤:٥)

حيث يمكن تطوير القدرات البدنية والمهارية عن طريق تدريبات Vipr والذي يرمز لها (أداة تجديد الحيوية والأداء) هي تعتبر أداة جديدة تستخدم في مجال التدريب الرياضي والتي تتضمن تدريبات تعمل على تحسين القوة والمرونة والتوازن وتطوير فاعلية العضلات وتعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال قوة وحركة التدريب، وصممت أداة ال Vipr بطريقة تسمح بالعديد من التدريبات المتعددة الاتجاهات والتي تعمل على شد الجسم خارج مركز ثقله مما يتطلب المزيد من التوازن والرشاقة. (٤:١٥) (٣١٩:١٣)

كما يذكر "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الاعمار فهي رياضة للجميع ففي صالات التدريب يكون الرياضيون من مختلف الاعمار والاوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب يسير، انها رياضة ممتعة، فهي

\* أستاذ تدريب المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص ميكانيكا حيوية مصارعة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\*\* معيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالحركة والتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة. (٧:٦)

ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلي تنميتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها ويتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين. (١٣:١١)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحث كمعاون في تدريس مقرر اساسيات المصارعة وخبرة الباحث كلاعب سابق في المدرسة العسكرية الرياضية بالمنيا ولاعب حالي بالمدرسة العسكرية الرياضية بأسسيوط والمشاركة في بطولات المنطقة والجمهورية وعمله كمدرّب لقطاع الناشئين للمصارعة الرومانية بالمؤسسة العسكرية الرياضية بأسسيوط، وإجراء الباحث دراسة استطلاعية على بعض افراد مجتمع البحث من ناشئي المصارعة الرومانية بنادي المؤسسة العسكرية بأسسيوط لتحديد مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين، ومن خلال نتائج المرحلة التأهيلية ٢٠١٩/٢٠١٨ و ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، لاحظ الباحث وجود ضعف في القدرة على أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر تحت الضغط المنافس، وقد يرجع ذلك الى افتقار الناشئين إلي المستوي الذي يؤهلهم تأدية المهارة بشكل مناسب تحت الضغط الواقع عليه من المنافس اثناء المباراة ويظهر ذلك بشكل واضح في البطولات ، حيث تظهر أهمية مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر في:

١- تشكل مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر فاعلية كبيرة حيث يمكن من خلالها الحصول على عدد ٤:٢ نقاط كما يمكن من خلالها إنهاء المباراة من خلال تحقيق لمس الاكتاف للمنافس.

٢- أن مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر من المهارات التي إذا أحسن استخدامها كمهارة هجومية في أوضاع دفاعية تصبح المهارة ذات فاعلية كبيرة.

٣- تعتبر من ضمن المهارات الأساسية في المصارعة في الخطو خلفاً، الي جانب ذلك هي مهارة هامة في التعليم الخططي لناشئي المصارعة.

كما وجد أن التدريب باستخدام أداة Vipr كأداة تدريبية ذات معدلات تأثير علي بعض القدرات البدنية والمهارية في بعض الرياضات المختلفة، وتعمل على سد الفجوة بين تمارين القوة والحركة، فهي تجمع بين حركة الجسم بالكامل مع الحمل، مما يعزز الحيوية والأداء، حيث يزن

ثقل الأداة من ٤:٣٢ كجم في حين أن هذا الثقل لا يبدو وزناً كبيراً، عندما يتم نقل الكتلة إلى أوضاع مختلفة، فإنها تخلق زوايا مشتركة وخطوط قوة يمكن أن تضع عبئاً كبيراً على الجهاز العضلي وتعمل على تطور القوة للجسم بالكامل، ونضع في اعتبار جميع الحركات التي يقوم بها الناشئ على أساس يومي والتي تتطلب رفع الحمولة والتحرك معها عبر الجاذبية على عكس البقاء ثابتاً في مكان واحد وتحريك الحمل ضد الجاذبية.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية ومنها دراسة "مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٨) ، اسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) ، حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤) ، "وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢) ، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٧) ، "ايمان مسلم" (٢٠١٤م) (٣) حيث اشارت نتائجها بتحسين المستوى المهاري في الرياضات المختلفة، وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت المهارات المختلفة بالمصارعة إلا أنه على حد علم الباحث هناك ندرة في الدراسات التي تناولت مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر عند الناشئين، وهذا ما دفع الباحث إلى الاعتماد على أحد الأدوات التدريبية الحديثة في محاولة منه لتنمية مستوى القدرات البدنية في نفس المسار الحركي الخاص بمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر لما يجب أن نوليه من أهمية لتدريب تلك الفئة وذلك من خلال الوقوف على مستوى هذه المهارة ومن ثم محاولة الإرتقاء بها ومن هذا المنطلق تبلورت مشكلة البحث في وضع:

" تأثير تدريبات (vipr) على مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من أعلي الظهر لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط".

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات (vipr) على مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلي الظهر (قيد البحث).

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي.

#### الدراسات المرجعية:

١- "مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٨) بدراسة وعنوانها "تأثير استخدام تدريبات TRX

على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة رمية الذراع من فوق الظهر وفق للمتغيرات الكينماتيكية للاعب المصارعة" يهدف البحث الي التعرف علي تأثير

إستخدام تدريبات TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة رمية الذراع من فوق الظهر وفق للمتغيرات الكينماتيكية للاعبى المصارعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بلغ قوام عينة البحث ١٦ لاعب من المقيدىن بمنتخب جامعة الوادى الجديد وتم تقسيمهم إلى ٨ عينة استطلاعية و٨ عينة أساسية، ومن اهم النتائج التى توصل إليها الباحث ان تدريبات "TRX" أدت إلى تحسين بعض الصفات البدنية لدى عينة البحث وان تدريب "TRX" أدت إلى تحسين المستوى المهارى لمهارة رمى الذراع من فوق الظهر لدى لاعبى المصارعة.

٢- اسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفنى لمهارتي الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكوميتيه" يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء لمهارتي الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد، أثناء المنافسات لدى مجتمع وعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة أسيوط من خلال التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) والدفاعات الخاصة بها (ايتش أوكي) للاعبى الكوميتيه، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ قوام عينة البحث (٣٥) لاعب تحت (١٨) سنة من لاعبي الكوميتيه بنادى المؤسسة العسكرية بأسيوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط، من أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية قد ظهر تأثيره علي فعالية المستوى المهارى للمهارات قيد البحث للاعبى الكاراتيه.

٣- حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المبارزة" ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات "VIPER&TRX" ومعرفة تأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لدى لاعبى المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث ١٠ لاعبين من لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة، وكانت من اهم النتائج التى توصل إليها الباحث ان تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" أداة إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبى سلاح الشيش في رياضة المبارزة، وتدريب

المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" أداة إلي تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي سلاح الشيش في رياضة المبارزة .

٤- "وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢) بعنوان "تأثير تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي لحركة مسك الذراع والرمي من فوق الكتف في بعض المتغيرات البدنية الكينماتيكية ومستوى الاداء المهاري لناشئ المصارعة الرومانية من ١٤ - ١٦ سنة" ويهدف البحث إلي تحسين الأداء المهاري من خلال وضع تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعب المصارعة من ١٤ - ١٦ سنة والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية ومستوى الاداء لحركة مسك الذراع والرمي من فوق الكتف، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام عينة البحث عددها ١٦ مصارعاً تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت من اهم النتائج أن التمرينات التخصصية أدت إلي تحسين مستوى القوة العضلية والسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث حدث تحسن معنوي في المتغيرات الكينماتيكية (سرعة وزمن الأداء ومحصلة السرعة الخطية لمرحل الأداء) نتيجة للتمرينات الخاصة المستخدمة بالبحث وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستويات القوة العضلية بنسب ٨% والسرعة بنسبة ٥٢% ومستوى الأداء المهاري بنسبة ٤٠%.

٥- "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٧) بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام تدرجات TRX & Viper وتأثيره على مستوى اداء بعض مهارات الجودو للناشئين" و استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدرجات TRX & Viper على تطوير بعض القدرات البدنية لدى ناشئ الجودو و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدرجات TRX & Viper على تحسين مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئ الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات تجريبية و ضابطة و استطلاعية، وكانت أهم نتائج البرنامج التدريبي المقترح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في (مستوى القدرات البدنية الخاصة - المتغيرات البدنية المهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئ .

## خطة وإجراءات البحث

### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة واحدة) لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

#### أ- مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئي المصارعة المسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة فرع أسيوط والبالغ عددهم ( ٦٤ ) ناشئ تحت (١٣) سنة.

#### ب- عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة - والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة فرع أسيوط - وبلغ قوامها (١٥) ناشئ تحت ١٣ سنة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

### تجانس عينة البحث:

تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة قيد البحث وذلك تمهيدا لإجراءات المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث في المتغيرات لبدء التطبيق التجريبي:

### جدول (١)

#### توصيف متغيرات البحث (متغيرات النمو) (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٤٩.٢	١٤٩	٧.٨١	١.٢٤٩-	٠.٣٦٢-
	الطول	١٣٤.٣٢	١٣٤	٤.١٥	١.٥٩٧-	٠.٠٤٤-
	الوزن	٤١.٤٠	٤١	٦.٢٢	١.٣٠٣-	٠.٠٦٩-
	العمر التدريبي	٢٤.٤٧	١٨	١٣.٧٤	٠.٩٧٨	١.٤٨٢

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في متغيرات النمو الأساسية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٣٦٢ : ١.٤٨٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١.٥٩٧ : ٠.٩٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى

إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، حيث إنحصرت قيم معاملات الإلتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

ستخدم الباحث أدوات متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع المعلومات المراد الحصول عليها وتتمثل تلك الأدوات في:

١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

٢- إستمارات إستطلاع آراء السادة الخبراء

٣- الأجهزة والأدوات

#### إجراءات التطبيق:

##### أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ١٢/٣١/٢٠٢١م وتضمن قياس مستوى الأداء المهاري.

##### ب- التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من السبت ٢٠٢٢/١/١م إلى الأربعاء ٢٠٢٢/٢/٢٣م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة

##### ج- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وذلك يوم الخميس ٢٠٢٢/٢/٢٤م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة وتضمن مستوى الأداء المهاري.

#### ثامناً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الارتباط(بيرسون)
- إختبار (ت) لدلالة الفروق
- النسبة المئوية(%)
- معامل الالتواء

- معامل التقلطح
- الدرجة المقدره
- نسبة التحسن
- الوسيط

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة (ن=١٥)

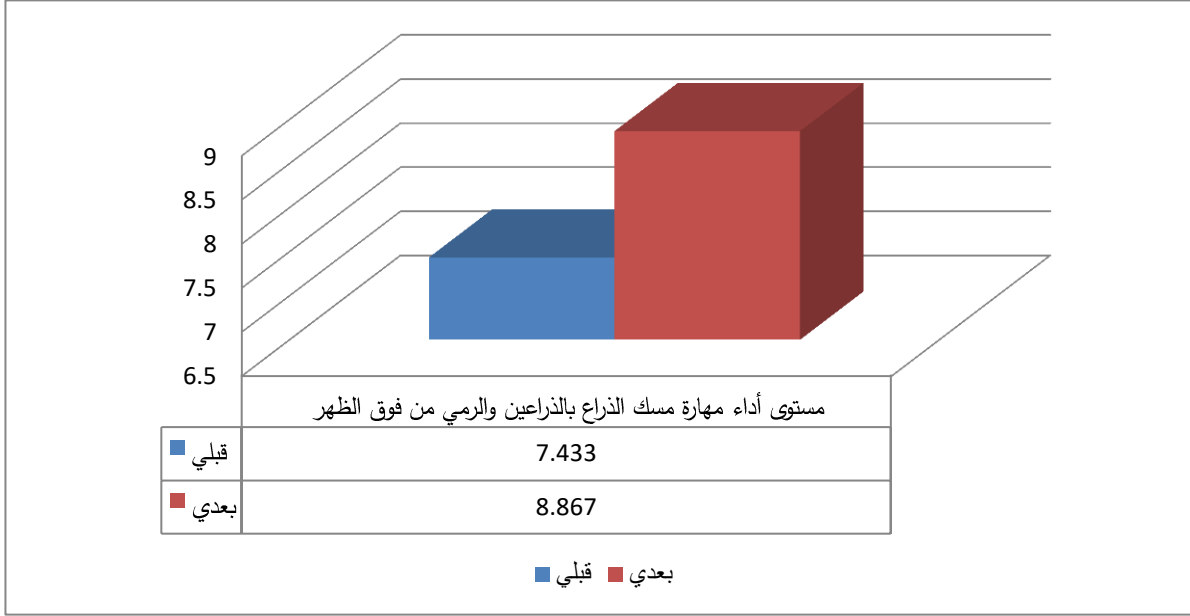
م	المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١	مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر	درجة	١.٠٣٣	٨.٨٦٧	١.٠٢٦	٨.٨٦٧	١.٤٣٣	٩.٣٥٢	١٩.٢٨%

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٣٥٢) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (١٩.٢٨%).

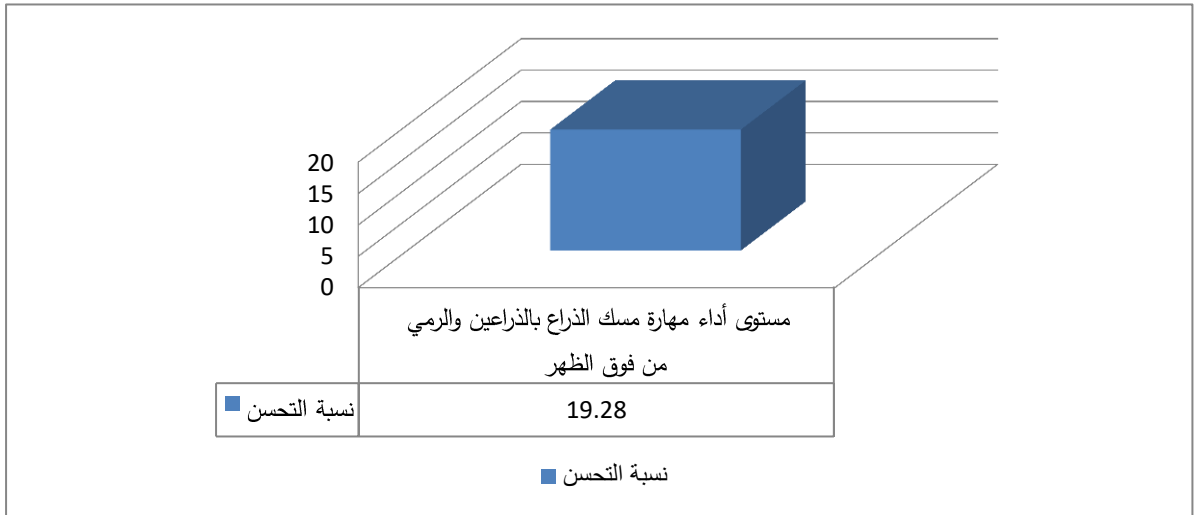
يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر، وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه ناشئين، مما يشير أن التدريبات المقترحة لتنمية مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر له تأثير إيجابي على مستوى المهاري قيد البحث.





شكل (١)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة



شكل (٢)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة

#### رابعاً: مناقشة نتائج الفرض الثاني :

حيث يتضح من جدول (٢) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المهاري لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة (٩.٣٥٢) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي قيمتها (١.٧٦١)

كما يتبين من جدول (٢) وشكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر ما بين (١٩.٢٨%).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسنوا في نتائج القياس البعدي في المستوى المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر مقارنة بنتائج القياس القبلي. ويعزي الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث التدريبات المقترحة والذي إشمتم على تمارينات (VIPR) مما أدى إلى تحسن المستوى المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر.

كما يؤكد كل من "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (١٠)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٧)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٩)، "مصطفى جمال مسلم" (٢٠٢٠م) (٨)، على ان تمارينات باستخدام الأدوات لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية بشكل ملحوظ ويزرتب عليها ارتفاع في مستوى الأداء المهاري تبعا للتحسن في المستوى البدني، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

يؤكد "عبد الحق سيد عبدالباسط" (٢٠٠٦م) نقلاً عن "سinger" (١٩٩٠م) على ان تنمية الصفات البدنية يرتبط بمستوي الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، حيث انها تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة، للارتقاء بمستوي الأداء ولا يتحقق ذلك الا في الصفات البدنية. (٣: ٣)

كما يؤكد كل من "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (١٠)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٧)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٩)، على ان تمارينات باستخدام vipr لها تأثير إيجابي

في تطوير وتحسين القدرات البدنية ونتج عنها ارتفاع في مستوى الأداء المهاري تبعاً للتحسن في المستوى البدني، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

كما يشير **Michol Dalcourt** (٢٠١٠م) إلى أن برامج تدريب ال **VIPER** تعتمد على تدريب الجسم الكلي من خلال تغييرات مستوى الحركة، وذلك يساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تعدد المستويات الحركية، كما تعتبر من الممارسات الحديثة التي تعمل على تنمية الجسم بالكامل، وانتشر هذا النهج تدريجياً للتدريب في اندية اللياقة البدنية وخارجها، ويمكن الاستفادة منها عند أداء حركات مركبة ومعقدة تحتاج إلى أكثر من مجموعة عضلية، وهي مزيج من حركات الدفع والسحب والجر والدورانات لكي تكون الحركة فعالة .

( ١١،٣ ،٨:١٤ )

ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج مستوى الأداء المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من أعلى الظهر إلى كون التدريبات بأداة VIPR .

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من أعلى الظهر نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات بأداة VIPR وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"

الإستنتاجات:

- في ضوء أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن إستخلاص الأتي:
- ١- أن تدريبات VIPR ادت الي تحسين مستوى الاداء المهاري لدي ناشئين المصارعة الرومانية في مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر .
  - ٢- ساهم تدريبات VIPR المقترح مع البرنامج التدريبي بطريقة إيجابية في تنمية المستوى المهاري حيث تراوحت نسبة التحسن في المستوى المهاري المتمثلة في(مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق الظهر) وهي(١٩.٢٨) نسبة عالية تدل على مدى إستغلال التدريبات المقترحة وتطويرها لخدمة المهارة قيد البحث.

## التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١- الاستعانة بالتدريبات المقترحة باستخدام تدريبات VIPR في العملية التدريبية في رياضة المصارعة.
- ٢- يراعي التدرج في التدريب على تدريبات VIPR من السهل الى الصعب .
- ٣- الاهتمام بتدريبات VIPR لمساهمتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري لدي ناشئين المصارعة.
- ٤- الدمج بين تدريبات VIPR والأداء المهاري في رياضة المصارعة.
- ٥- ضرورة الدمج بين طرق التدريب التقليدية وتدريبات VIPR لما لها من تأثير إيجابي في تحسن المستوى البدني والمهاري لناشئين المصارعة.
- ٦- يوصي الباحث بمواصلة دراسة تدريبات VIPR بمتغيرات اخري وإجراء دراسات مماثلة على مهارات اخري لفاعلية هذا الأسلوب على الأداء المهاري.
- ٧- إعادة إجراء مثل هذا البحث على عينات أخري مع اختلاف العد والسن والجنس والنشاط الرياضي لما حققه من نتائج إيجابية.
- ٨- على القائمين بالاتحاد المصري للمصارعة الاهتمام بنتائج البحوث العلمية في مختلف الجوانب لما لها من بالغ الأهمية في تطوير وتحسين المستويات البدنية والمهارية، والعمل على امداد الأجهزة الفنية المسؤولة على الفرق المختلفة بالمعلومات في مختلف الأبحاث للمساعدة على رفع المستويات للفرق.
- ٩- اهتمام المدربين بمهارة مسك الذراع بالذرعين والرمي من اعلى الظهر مع المراحل الاولي لما لها من أهمية ومعرفة الأساليب الحديثة في التدريب عليها.
- ١٠- على لجنة الحكام والمدربين بالاتحاد المصري للمصارعة عقد سلسلة من الدورات والندوات لتعريف المتخصصين في اللعبة والمهتمين بها عن طرق التدريب الحديثة وطرق استخدامها.

## (((المراجع)))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إسلام دسوقي أحمد زكي: "برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية "TRX & VIP" في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لممارتي الركلة الدائرية والدفاع بالساعد للخارج للاعب الكوميتية" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ٢- الأمير عبد الستار حسن: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام "VIPER&TRX" على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوى الرقمي لدي متسابقى دفع الجلة بالدوران"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء ٥، عدد ٥٤، جامعة أسيوط، ٢٠٢٠م.
- ٣- ايمن مسلم سليمان: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء مهارة رمية الزراع من فوق الظهر للمصارعين" مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء ١، عدد ٣٩، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
- ٤- حاتم فتح الله الحفني: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبى المبارزة"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط١٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٦- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: "المصارعة للمبتدئين"، الموسوعة العلمية للمصارعة، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٧- محمود المغاوري السيد: "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX& VIP وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٦م.
- ٨- مصطفى جمال مسلم: "تأثير استخدام تدريبات TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة رمية الذراع من فوق الظهر وفق المتغيرات الكينماتيكية للاعبى

المصارعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،  
٢٠٢٠م.

٩- نسمة محمد فراج: "تأثير تمارين الاهتزاز باستخدام أداة VIPR على بعض  
المتغيرات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.

١٠- نضال فيصل أبو الفيلات: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أداة الـ (Viper)  
على تحمل القوة لدى مرتادي أندية اللياقة البدنية"، غير منشور، كلية التربية  
الرياضية، الجامعة الأردنية، ٢٠١٣م.

١١- وجدي مصطفى الفتاح: "أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين: رؤية فنية  
حديثه" المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٦م.

١٢- وديع محمد المرسي: "تأثير تمارين خاصة بدلالة التحليل الكيفي لحركة مسك  
الذراع والرمي من فوق الكتف في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية ومستوى  
الاداء المهارى لناشئ المصارعة الرومانية من ١٤ - ١٦ سنة"، رسالة دكتوراه  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠١٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- **Matt Lawrence:**The Complete Guide to Core Stability ,BLOOMSBURY  
,London,UK,2011.
- 14- **Michol Dalcourt:** ViPR PT TRAINING MANUAL, Fitness  
Professionals Ltd., Kalbarri House, 107-113 London Road, London E13  
ODA, UK, 2014.
- 15- **Michol Dalcourt:** VIPR training manual, Fitness professionals ltd,  
ptonthenet, 3528 Tejon Street, Suite 110 | Denver, Colorado 80211, USA,  
2010.