



## تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة باستخدام أداة vipr علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الأنكة لدي مبتدئي المصارعة بالوادي الجديد

أ.د/ايمن مسلم سليمان\*

أ.د/هاني جعفر عبد الله\*\*

باحث/ شادي جمال عبد المنعم\*\*\*

**تكمّن مشكلة البحث :** في إنخفاض مستوي أداء مهاره (الأنكة) في الحالات الدفاعية حيث يكون هناك زيادة في المجهود الواقع على اللاعب من المنافس مما يؤدي إلى فشل المهارة وينتج عنها تجنب اللاعب إستخدام المهارة لزيادة نسبة الفشل في المهارة.

**هدف البحث :** التعرف علي استخدام تدريبات المقاومة المتغيرة باستخدام اداه (vipr) ومعرفة تأثيره على (مستوي المتغيرات البدنية الخاصة بمهاره الانكة لمبتدئي المصارعة - مستوي الأداء المهاري لمهارة الانكة قيد البحث).

**فرض البحث :** (توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي المتغيرات البدنيه الخاصه بمهاره الانكه لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء مهارة الانكه لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث).

**الاستنتاجات :** (أن تدريبات المقاومة الخارجية للجسم VIPR أدت إلي تحسين بعض القدرات البدنية لدي مبتدئي المصارعة الرومانية عينة البحث في القوة المميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق).

**توصيات البحث :** (ضرورة الاهتمام بتدريبات الVIPR لمساهمتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري لدي مبتدئي المصارعة - اهتمام المدربين بأداء مهارة الانكة مع المراحل الاولي لما لها من أهمية ومعرفة الأساليب الحديثة في التدريب عليها).

**الكلمات المفتاحية :** التدريب الرياضي - تدريبات vipr - مبتدئي المصارعة.

\* استاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشؤون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\* استاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



**"The effect of variable resistance training using the vipr tool on some specific physical variables and the level of performance of the squat skill among wrestling beginners in the New Valley"**

**\*Prof. Dr. Ayman Muslim Suleiman**

**\*\*Prof. Dr. Hani gafar Abdullah**

**\*\*Researcher / Shady Gamal Abdel Moneim**

**The research problem lies in the decrease:** in the level of performance of the skill (the slap) in defensive situations where there is an increase in the effort exerted on the player by the opponent, which leads to the failure of the skill and results in the player avoiding using the skill to increase the failure rate of the skill.

**Research objectives:** To identify the use of variable resistance training using the (VIPr) tool and to know its effect on (the level of physical variables specific to the squat skill for wrestling beginners – the level of skill performance for the squat skill under study).

**Research hypothesis:** (There are statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements in the level of physical variables specific to the skill of swaying in favor of the post-measurement in the research sample - There are statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements in the level of performance of the skill of swaying in favor of the post-measurement in the research sample).

**Conclusions:** (VIPR external resistance training improved some physical abilities of Greco-Roman wrestling beginners in the research sample in strength, speed, agility, flexibility, and coordination).

**Study recommendations:** (The need to pay attention to VIPR training for its significant contribution to improving the skill performance of wrestling beginners – Coaches' interest in performing the squat skill with the first stages due to its importance and knowledge of modern training methods).

**Keywords:** Sports training – VIPR training – Wrestling beginners.



## تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة باستخدام أداة vipr علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الأنكة لدي مبتدئي المصارعة بالوادي الجديد

أ.د/ايمن مسلم سليمان

أ.د/هاني جعفر عبد الله

باحث/ شادي جمال عبد المنعم

أصبح التقدم العلمي من مميزات العصر الحالي لما له من إسهامات في الكثير من المجالات وإيجاد العديد من الحلول العلمية لكثير من المشكلات في جميع مجالات الحياة بشكل عام، وفي مجال التدريب الرياضي بشكل خاص ويظهر هذا التطور واضحاً في المستويات التي توصل إليها الرياضيون في مختلف الأنشطة الرياضية في البطولات الدولية والأولمبية، ومن هنا جاء استخدام البحث العلمي في المجال الرياضي من أجل التوصل إلي الحلول والوصول إلي أفضل النتائج المرغوبة في المجال الرياضي فقد إنعكس هذا التطور عليه بوضوح مما أدى إلي زيادة التنافس بين الدول لتحقيق السبق في المجال الرياضي، حتى أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحاً يستعرض فيه الأبطال والرياضيون براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من إبتكارات جديدة لفنون الأداء والإبداع الحركي.

يشير "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن الهدف من التدريب الرياضي هو إعداد الفرد من جميع الجوانب بدنياً ونفسياً ومهارياً وفنياً للوصول إلى أعلى المستوي، ولذلك فإن عملية التدريب لا بد وأن تكون على أحدث منتجات العلم الحديث وأن نبدأ مما إنتهي به الآخرين، فالتدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية ولكنها مخططة ومقننة تعتمد على أسس علمية في إطار تربيوي. (٨:٦)

كما يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن 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 والنفسي. (١٤:٥)

\* استاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشؤون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\* استاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



كما يذكر "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الأعمار فهي رياضة للجميع ففي صالات التدريب يكون الرياضيون من مختلف الأعمار والأوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب يسير، أنها رياضة ممتعة، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالحركة والتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة. (٧:٦) وفي ضوء ما سبق ومن خلال متابعة المبتدئين بمركز الخارجة للتنمية الشبابية للمستويات البدنية والمهارية خلال التدريب تبين الآتي:

- إنخفاض مستوى أداء مهاره (الأنكة) في الحالات الدفاعية حيث يكون هناك زيادة في المجهود الواقع على اللاعب من المنافس مما يؤدي إلى فشل المهارة وينتج عنها تجنب اللاعب إستخدام المهارة لزيادة نسبة الفشل في المهارة.
  - إنخفاض مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لمبتدئي المصارعة.
- وهذا ما دفع الباحثون ون إلي الإعتماد على أحد الأدوات التدريبية الحديثة في محاولة منه لتنمية مستوى المتغيرات البدنية في نفس المسار الحركي الخاص بمهارة (الأنكة) ، ومن خلال إطلاع الباحثون ون على العديد من الدراسات المرجعية "أيمن مسلم" (٢٠١٤م) (٣)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٨) ، "إسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) ، حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، " وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢) ، مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٩)، فقد وجد أن التدريب بإستخدام أداة vipr كأداة تدريبية ذات معدلات تأثير علي بعض المتغيرات 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 وزنا كبيرا، عندما يتم نقل الكتلة إلي أوضاع مختلفة، فإنها تخلق زوايا مشتركة وخطوط قوة يمكن أن تضع عبئا كبيرا على الجهاز العضلي وتعمل على تطور القوة للجسم بالكامل، ونضع في اعتبار جميع الحركات التي يقوم بها اللاعبون على أساس يومي والتي تتطلب رفع الحمولة والتحرك معها عبر الجاذبية على عكس البقاء ثابتاً في مكان واحد وتحريك الحمل ضد الجاذبية، حيث تناولت الدراسات السابقة باستخدام vipr وجاءت نتائجها بتحسين العناصر البدنية الخاصة بمجال دراستهم، وتبين مدي حاجة التدريب في مجال المصارعة إلي العديد من الأدوات التدريبية المستحدثة لإزالة روتين الاساليب التقليدية في التدريب ،كما اعتمد السادة الخبراء في طبيعة العمل في المصارعة متشابهها إلي حدا كبير مع طبيعة استخدام أداة Vipr كأداة تدريبية، وإلي جانب ندرة في الدراسات التي تناولت مهارة (الأنكة) مما دفع "تأثير vipr الباحثون ون للقيام بهذه الدراسة، ومن



هنا تبلورت مشكلة البحث في التعرف على : " تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة باستخدام اداة vipr علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوي اداء مهارة الانكة لدي مبتدئي المصارعة بالوادي الجديد "

هدفا البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي استخدام تدريبات المقاومة المتغيرة باستخدام اداة (vipr) ومعرفة تأثيره على: -

- مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بمهاره الانكة لمبتدئي المصارعة.

- مستوى الأداء المهاري لمهارة الانكة (قيد البحث).

فرضا البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي المتغيرات البدنيه الخاصه بمهاره الانكة لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء مهارة الانكة لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

أداة VIPR:

هي أداة أمنة متطورة عبارة عن أنبوبة مجوفة طولها من (١٠٠-٢٠٠سم) مصنوعة من المطاط عالي الجودة (الكاوتشوك) تتميز بألوانها الزاهية، وبها ثلاث مقابض لتستوعب العديد من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها لجميع الأعمار والفئات، فهي سهلة التخزين والانتقال لأوزانها المختلفة وهي (٢ ك - ٤ ك - ٦ ك - ٨ ك - ١٠ ك - ١٢ ك - ١٦ ك - ٢٠ ك - ٢٦ ك - ٣٢ ك) كجم. (٨ : ١٨ )

مهارة (الانكة):

هي مهارة تؤدي من الصراع عاليا بحيث يقوم اللاعب بحبس الذراع للمنافس تحت الإبط والذراع الاخرى تقوم بحبس أو تطويق الرقبة من الخلف ويقوم اللاعب بالدوران بحيث يكون ظهر اللاعب مواجه للمنافس ويقوم اللاعب برفع القدم اليمني عن الأرض ورمي المنافس من فوق المقعدة علي الأرض ولا يترك اللاعب المنافس بعد السقوط ويكون النظر علي القدم القريبة من رأس المنافس وبها انثناء في الركبتين والرجل الاخرى علي كامل استقامتها . (٧:٨١)



## خطة وإجراءات البحث:

### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي .

### مجتمع البحث :

مبتدئي المصارعة بمحافظة الوادي الجديد بمركز الخارجة للتنمية الشبابية مواليد

٢٠٠٣-٢٠٠٥ والبالغ عددهم (٢٠) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

### عينة البحث :

سوف يختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين في رياضة المصارعة

مواليد ٢٠٠٣/٢٠٠٥ بمركز الخارجة للتنمية الشبابية محافظة الوادي الجديد والبالغ عددهم (١٥) بحيث يكون (١٠) أساسي و(٥) استطلاع.

## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

النسبة المئوية للعينة	حجم العينة		مجتمع البحث
٧٦٪) من مجتمع البحث	عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	٢٠) لاعب
	(٥) لاعب	(١٠) لاعب	
	(١٥) لاعب		

### شروط ومواصفات إختيار العينة:

- موافقة مركز الخارجة للتنمية الشبابية بالوادي الجديد على إجراء البحث.
- انتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.
- جميع افراد العينة ليس لديهم خبرات سابقة بتدريبات (VIPR).
- موافقة جميع أفراد العينة للحضور لإجراءات التمرين.
- أن يكون اللاعب مسجل مركز الخارجة للتنمية الشبابية بالوادي الجديد.

### التجانس بين أفراد العينة:

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



## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح

في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٩,٧٠	٠,٩٥	٠,٧٤	١,٦٤-	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٥,٣٠	٧,٨٥	٠,٩٤-	٠,٥٨	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٥,٣٠	٧,٤١	٠,٣١-	٠,٤٩-	غير دال
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٤,١٠	٢,٩٦	٠,٣٦	١,٤٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١,٣٧      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢,٦٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠,٧٤ : ٠,٩٤-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٥٨ : ١,٦٤-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون أدوات متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع المعلومات المراد الحصول عليها وت تمثل تلك الأدوات في:

١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية والمرتبطة بموضوع البحث والتي أجريت في المجال التدريب الرياضي والمصارعة وتدريب الVIPR، مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٩)، "إسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، "وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦) (٨)، "أيمن مسلم" (٢٠١٤م) (٣)، وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتنفيذ البحث.

٢- الإستمارات:

بناء على تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة وتدريب الVIPR ص قام الباحثون ون بتصميم خمسة إستمارات إستبيان. أ- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة (قيد البحث).

مرفق (٤)



- ب- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية (قيد البحث). مرفق (٥)  
 ج- إستمارة إستطلاع رأي حول استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة (قيد البحث). مرفق (٦)  
 د- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج. مرفق (٨)  
 هـ- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول استخدام تدريبات (VIPR) المقترحة داخل البرنامج التدريبي. مرفق (٧)

### إستمارة الإستبيان الأولى:

- أ- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة الانكبة (قيد البحث). مرفق (٤)

### وإستهدفت الإستمارة:

تحديد أنسب القدرات البدنية الخاصة التي تتناسب مع المهارة (قيد البحث).

### خطوات بناء الإستمارة:

المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة وجدول (٦) يوضح ذلك:

### جدول (٢)

#### مسح مرجعي لتحديد القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة

م	القدرات البدنية	١	٣	٩	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٧	٣٢	المجموع	النسبة
١	القوة القصوة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		7	٨٠%
٢	القوة المميزة بالسرعة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	١٠٠%
٣	تحمل القوة				✓	✓	✓	✓	✓		6	٧٠%
٤	الرشاقة			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7	٨٠%
٥	المرونة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7	٨٠%
٦	التوافق	✓		✓	✓	✓	✓	✓			6	٧٠%
٧	التوازن	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	6	٧٠%

وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٨٠ %

ويتضح من جدول (٢) أن القدرات البدنية وفقا للمسح المرجعي وتحليل الدراسات السابقة أنها على النحو التالي: (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن)



- وبناء على ما سبق قام الباحثون بتصميم الإستمارة الأولى الخاصة بتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة المصارعة. مرفق (٤)

تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة وعددهم (٩) خبراء، للتوصل الى أنسب القدرات البدنية التي ترتبط بالمهارة قيد البحث.

- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام الباحثون بحساب الدرجة المقدره والوزن النسبي حيث تم إختيار القدرات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام الباحثون بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

النسب المئوية لآراء الخبراء الخاصة بالإستبيان في الاختبارات البدنية (ن=٩)

النسبة المئوية	رأي الخبير		القدرات البدنية	م
	موافق	غير موافق		
١٠٠٪	-	٩	القوة المميزة بالسرعة	١
٨٠٪	٢	٧	الرشاقة	٢
٩٠٪	-	٨	المرونة	٣
١٠٠٪	-	٩	التوافق	٤
٨٠٪	٢	٧	التوازن	٥

-وقد إرتضى الباحثون بنسبة ٨٠ %

إستمارة الإستبيان الثانية:

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية (قيد البحث). مرفق(٥)

وإستهدفت الإستمارة:

تحديد أهم الاختبارات البدنية المرتبطة برياضة المصارعة والمهارة (قيد البحث).

خطوات الإستمارة:

المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٩)، "إسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) ، حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، " وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢)، "محمود المغاوري (٢٠١٦) (٨)، "أيمن مسلم" (٢٠١٤م) (٣)، وذلك بهدف التعرف على الاختبارات لبعض القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة.



-وبناء على ما سبق قام الباحثون بتصميم الإستمارة الثانية الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات الخاصة للقدرات البدنية الخاصة برياضة المصارعة مرفق (٥).

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة وعددهم (٩) خبير، للتوصل الى أنسب الاختبارات للقدرات البدنية التي ترتبط بالمهارة قيد البحث.

- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام الباحثون ون بحساب الدرجة المقدره والوزن النسبي حيث تم الاختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام الباحثون ون بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة وجدول (٨) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

النسب المئوية لآراء الخبراء الخاصة بالإستبيان في الاختبارات البدنية (ن=٩)

العنصر	الاختبارات البدنية	رأي الخبير	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣مرات)	٩	١٠٠٪
الرشاقة	إختبار أداء مهارة الكوبري والتخلص (٦ مرات)	٦	٧٠٪
	إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين	٩	١٠٠٪
المرونة	إختبار لمس المستطيلات الأربعة	٥	٦٠٪
	المسافة الافقية البينية في الكوبري	٧	٨٠٪
التوافق	إختبار نط الحبل	٣	٤٠٪
	إختبار الدوائر المرقمة	٧	٨٠٪
التوازن	إختبار ٧ للتوازن	٥	٦٠٪
	إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين	٩	١٠٠٪

وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٨٠ %.

#### الاختبارات البدنية: مرفق (١١)

- قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣مرات) في اقل زمن ممكن
- الرشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)
- المرونة (المسافة الافقية البينية في الكوبري)
- التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)



- التوازن (إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)

إستمارة الإستبيان الثالثة:

إستمارة إستطلاع رأي حول استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة الانكة (قيد البحث).

مرفق (٦)

وإستهدفت الإستمارة:

تقييم الأداء المهاري لمهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق الوسط.

خطوات إعداد الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على الاختبارات لبعض القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة.
- تم عمل مقابلة شخصية مع ثلاثة خبراء مرفق (٢) وعرض فيديو للمهارة قيد البحث.
- تم تصميم إستمارة إستبيان من قبل الباحثون ون في شكلها المبدئي وتم عرضها على السادة الخبراء لتتقيحها وإبداء الرأي عليها.
- تم عرض إستمارة الإستبيان في صورتها النهائية بعد حذف العبارات غير ملائمة وإضافة التعديلات عليها.

جدول (٥)

الدرجة المقترحة للاستمارة (ن=٣)

متوسط الدرجة	الدرجة المقدره	الدرجة المقترحة			المرحلة	المهارة
		الخبير الثالث	الخبير الثاني	الخبير الأول		
٣	٩	٢	٤	٣	المرحلة التمهيدية	مهارة الانكة
٥	١٥	٥	٥	٥	المرحلة الرئيسية	
٢	٦	٣	١	٢	المرحلة الختامية	
١٠	٣٠	١٠	١٠	١٠	المجموع	

إستمارة الإستبيان الرابعة:

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج. مرفق (٨)

وإستهدفت الإستمارة:

تحديد المحاور والجدول الزمني للبرنامج



### خطوات بناء الإستمارة:

المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية" مصطفى جمال" (٢٠٢٠م) (٩)، "إسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) ، حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٤)، " وديع محمد" (٢٠١٩م) (١٢)، "محمود المغاوري (٢٠١٦) (٨)، "أيمن مسلم" (٢٠١٤م) (٣)، وذلك بهدف التعرف على الجدول الزمني الخاص ببرامج تلك الدراسات والتي تراوحت مدة برامجها بالأسابيع بين (٤ : ١٢) أسبوع بعدد وحدات أسبوعية يتراوح بين (٢ : ٤) وحدات أسبوعياً بمدة زمنية للوحدة تتراوح بين (٤٥ : ٩٠) دقيقة للوحدة.

- وبناء على ما سبق قام الباحثون ون بتصميم الإستمارة الرابعة الخاصة بتحديد المحاور والجدول الزمني للبرنامج.

تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة وعددهم (٩) خبراء، للتوصل الى أنسب بتحديد المحاور والجدول الزمني للبرنامج.

- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام الباحثون بحساب الدرجة المقدرة والوزن النسبي حيث تم الاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٠٪) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام الباحثون بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة.

### إستمارة الإستبيان الخامسة:

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول استخدام تدريبات (VIPR) المقترحة داخل البرنامج التدريبي. مرفق (٧)

### وإستهدفت الإستمارة:

تحديد تدريبات (VIPR) المقترحة للبرنامج التدريبي.

### خطوات بناء الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على الاختبارات لبعض القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة.

- وبناء على ما سبق قام الباحثون بتصميم الإستمارة الخامسة الخاصة بتحديد تدريبات ال VIPR المقترحة داخل البرنامج التدريبي.

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب المصارعة وعددهم (٩) خبراء، للتوصل الى أنسب الاختبارات للقدرات البدنية التي ترتبط بالمهارة قيد البحث.



- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام الباحثون ون بحساب الدرجة المقدره والوزن النسبي حيث تم الاختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام الباحثون ون بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة.  
**الأجهزة والأدوات:**

استخدم الباحثون الأجهزة والأدوات التالية لمتطلب تطبيق إجراءات البحث وهي على النحو

التالي:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- بساط مصارعة قانوني.
- صافرة.
- شواخص.
- ساعة إيقاف.
- أداة (vipr).

#### المعاملات العلمية للاختبارات

#### ١- الإختبارات البدنية:

##### صدق الإختبارات البدنية:

##### صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات اللاعبين والبالغ عددهم (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث ،حتى يتضح الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وتقنين والمجموعتين من خارج عينة البحث ، وجدول رقم ( ٦ ) يوضح ذلك.



جدول ( ٦ )

دلالة الفروق باستخدام مان- وتني

بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى للإختبارات البدنية (ن=١٠)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣مرات)	مميزه	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	*٢,٦٧	دالة
		غير مميزه	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠		
٢	الرشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)	مميزه	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	*٢,٧٤	دالة
		غير مميزه	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠		
٣	المرونة(المسافة الافقية البينية في الكوبري)	مميزه	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠	*٢,٧١	دالة
		غير مميزه	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠		
٤	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)	مميزه	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠	*٢,٧٠	دالة
		غير مميزه	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠		
٥	التوازن(إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)	مميزه	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	*٢,٦٦	دالة
		غير مميزه	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠		

- يتضح من الجدول السابق ( ٦ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة للإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة "Z" المحسوبة ما بين (٢,٦٦ : ٢,٧٤) وهي أكبر من ١,٩٦ (عند مستوي ٠,٠٥)، مما يشير أن الاختبارات تمتلك القدرة على التمييز مما يدل على صدق الإختبارات.

- ثبات الإختبارات البدنية:

- تم حساب ثبات الإختبارات البدنية من خلال تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق ( test re- test) في الفترة من (٢٠٢٣/١٢/١٨) حتى (٢٠٢٣/١٢/٢٥) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وطبق على عينة قوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ،وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون جدول (٧) يوضح ذلك:



جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط	الدلالة
			ن	م	ن	م			
١	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوري ٣مرات)	ثانية	٥.٥٣	٥.٥٥	٥.٤٩	٥.٦١	٠.٠٤١-	٠.٨٤٥	دال
٢	الرشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)	ثانية	٧.٣١	٥.٧١	٧.٤٩	٥.٥٧	٠.١٨١	٠.٨٢٦	دال
٣	المرونة (المسافة الافقية البينية في الكوري)	السنتيمتر	١٩.٩٠	٤.٩٣	١٨.٩٠	٤.٠٩	١.٠٠-	٠.٩٤٦	دال
٤	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)	ثانية	٨.٣١	١.١١	٧.٩٣	٥.٨٩	٠.٣٨٥-	٠.٩٣١	دال
٥	التوازن (إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)	السنتيمتر	٨.٨٩	٢.٧١	٨.٢٦	٢.٥٢	٠.٦٣٠-	٠.٩٧٢	دال

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

- يتضح من الجدول (٧) أن قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٢٦:٠.٩٧٢) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود إرتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية، مما يعطي دلالة واضحة على ثبات الاختبارات البدنية.

2- المعاملات العلمية لتقييم المستوي المهاري:

- صدق تقييم المستوي المهاري:

- تم حساب صدق الإختبار المهاري من خلال تطبيق صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة ، وقد تم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما في يوم السبت (٢٠٢٣/١٢/١٨م)، جدول (٨) يوضح ذلك:



## جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة تقييم المستوي البدنية (ن=١ من ٢=٥)

م	الاختبارات البدني	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق الوسط	درجة	٩.٣٥	٠.٦٧	٧.٥٥	١.١٢	١.١٨٠	٤.٩٠٩	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢
- يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٩٠٩) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الاختبار المهاري لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.
- ثبات تقييم المستوي المهاري:
- تم حساب ثبات لإستمارة مستوي الأداء المهاري لمهارة اداء مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق الوسط من خلال تطبيق وإعادة التطبيق (test re- test) في الفترة من (٢٠٢٣/١٢/١٨م) حتى (٢٠٢٣/١٢/٢٥م) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق على عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معادلة بيرسون جدول (٩) يوضح ذلك:

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في تقييم المستوي المهاري (ن = ٥)

م	المهارة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الانكة	درجة	٧.٥٥	١.١٢	٧.٨٥	٠.٩٤٤	٠.٣٠٠	٠.٩٠٣	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩



يتضح من الجدول (٩) أن قيمة (ر) المحسوبة بلغت (٠.٩٠٣)، لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمهارة (الانكة)، وذلك يدل على ثبات الاختبارات وأنه صالح للتطبيق. الدراسة الإستطلاعية  
الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/١٨ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٠ م من حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية قاعة المصارعة بها من حيث التهوية والاضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون ون عند التطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحثون ون التوصل الى النتائج التالية:

- مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للبيئة قيد البحث.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٢٠ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٢ م من حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.
- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحثون ون التوصل الى النتائج

التالية:

تم التأكد من ان التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام افراد عينة الدراسة الاستطلاعية بأجراء التدريبات المقترح بصورة جيدة، مما توافر لدي الباحثون ون إمكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الأساسية.



### نتائج القياس القبلي:

تم اجراء القياسات الخاصة بعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال حساب المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح للقدرات البدنية والمستوي المهاري لمهارة مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق الوسط التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من ان العينة الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (١٠)

### جدول (١٠)

تجانس العينة الاساسية والاستطالعية في الاختبارات البدنية ومستوي الاداء المهاري (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الالتواء
الاختبارات البدنية	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣مرات)	٥.٥٤	٥.٤٥	٠.٤٩	-	٠.١٩٩
	الرشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)	٧.٣١	٧.٦	٠.٦٧	-	٠.٧٠٩
	المرونة (المسافة الافقية البينية في الكوبري)	٢٠.٤٤	١٩.٨	٤.٣٤	-	٠.٥٨٤
	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)	٨.٢٦	٨.٥٦	١.٠٠	-	٠.١١٧
	التوازن (إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)	٨.٤٩	٧.٨	٢.٣٢	-	٠.٩٢٥
مستوي الأداء المهاري	درجة	٧.٤٣	٧.٥	١.٠٣	-	٠.١٨٨

### تدريبات المقاومة المقترحه (vipr):

تمت الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضات المصارعة والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد محتوى التدريبات مرفق (٨) من حيث ( مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعي - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - طرق التدريب) وتم عرضها على السادة الخبراء لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب والمرحلة السنية قيد البحث.



### جدول ( ١١ )

نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية قيد البحث

( ن = ٩ )

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة تدريبات المقاومة المقترحة (vipr) ثمانية أسابيع (شهرين ونصف)	٨	٩٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	٩	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.	٧	٨٠ %
٤	متوسط زمن التدريبات المقترحة لتدريبات (vipr) من (٢٥) دقيقة.	٦	٧٠ %
٥	تطبيق التمرينات المقترحة في الجزء الرئيسي.	٩	١٠٠ %
٦	شده الحمل المستخدمه في تدريبات (vipr) تتراوح من ٥٠ % الي ١٠٠ %	٨	٩٠ %
٧	دورة حمل تدريبات (vipr) الأسبوعية (٢:١).	٩	١٠٠ %

يتضح من الجدول ( ١١ ) عناصر فترة الاعداد والتي حصلت علي أعلى نسبة من آراء

السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي حيث ارتضا الباحثون ون نسبة ٨٠ % فأكثر.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون ون بوضع التدريبات المقترحة المرتبطة بالقدرات البدنية وبالآداء المهاري

وذلك من خلال:-

- الاطلاع على الابحاث والدراسات التي تناول تدريبات (vipr).
- تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بمشكلة البحث (قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن).
- بناء تدريبات (vipr) والتي تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية السابقة.
- وضع هذه التدريبات في صورة استمارة استبيان مستعينا بآراء الخبراء والمختصين في اختيار أنسب تلك التدريبات. مرفق (٧).
- تطبيق بعض التدريبات على العينة لمعرفة تقنين حمل التدريب.
- تحديد النسب المئوية لشدة التمرينات المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح.



### أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لمهارة (الانكة) لدي مبتدئي رياضة المصارعة الرومانية. أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

إستعان الباحثون ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي أمكن إستخلاصها من أراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي تم تحديد الأسس التالية:-

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه.
- تحديد الخطة التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- أن التدريبات المقترحة تتفق مع الشكل العام للمهارة وطبيعة أدائها بهدف تحسين أداء اللاعبين للمهارة قيد البحث.
- تم وضع التمرينات المقترحة مع التدرج في تصعبها مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.
- مراعاة الاسس والقواعد الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بما يتفق واهداف البرنامج التدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالمهارة والاحساس بتفاصيل وأجزاء المهارة قيد البحث وبما يتناسب والمرحلة السنية المستهدفة.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.
- تم تصميم البرنامج في شكل وحدات تدريبية تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية مع مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين والإستمرارية في كل محطة.



### توزيع زمن البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:  
تحديد الفترة للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمان أسابيع (شهرين ونصف) وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاث مراحل على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٢) أسابيع.

- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع.

- المرحلة الثالثة (ما قبل منافسات): مدتها (٢) أسابيع.

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة تدريبية.

### تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق مقسمة كما يلي:- (١٠ ق إحماء - ٧٥ ق الجزء الرئيسي - ٥ ق تهدئة)

- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح =  $٨ \times ٣ \times ٩٠ = ٢١٦٠$  دقيقة.

- زمن الجزء الرئيسي =  $٢٤ \times ٧٥ = ١٨٠٠$  دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.

- زمن تدريبات (vipr) =  $٢٤ \times ٢٥ = ٦٠٠$  دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.

- نسبة تدريبات (vipr)  $٣٣.٣\% = ٦٠٠$  دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.

- زمن الاعداد البدني العام  $٢٦.٦\% = ٤٨٠$  دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.

- زمن الاعداد المهاري  $٤٠\% = ٧٢٠$  دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.



### محتوى البرنامج التدريبي:

وقد إحتوى البرنامج التدريبي على بعض التمرينات المقترحة vipr وذلك لتنمية الأداء المهاري قيد البحث.

### اساليب تنفيذ البرنامج:

إعتمد الباحثون علي الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج التدريبي:

- التدريبات الفردية لكل لاعب على حدة.

- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.

### أساليب تقويم البرنامج:

إعتمد الباحثون في تقويم البرنامج التدريبي على:

- إختبارات قياس القدرات البدني (قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) مرفق (١١)

- تقييم مستوى الاداء المهاري لمهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من اعلى الظهر. مرفق (٦)

### تحديد المساعدين:

تم إختيار مساعدين من مساعدي مدربين بمركز شباب التنميه الشبابيه بالخارج محافظه الوادي الجديد للمصارعة الرمانية من الذين لديهم رغبة في مساعدة الباحثون ون في إجراء دراسته، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحثون ون للتعرف على اهداف واهمية مراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات قيد البحث وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم على حدي. الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية:

قام الباحثون بتنفيذ التدريبات المقترحه (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق ١٢/٣١ / ٢٠٢٣م والتي تضمنت قياس مستوى القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من الاثنين ١/١/٢٠٢٤م إلى الجمعة ٢٣/٢/٢٠٢٤م 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 (٤٥) دقيقة وقد راعي الباحثون ون أثناء تطبيق البرنامج التدريبي

ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث.
  - إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
  - أداء الاحماء لمدة (١٠) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
  - تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٣٠) دقيقة.
  - أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
  - إشراف الباحثون بنفسها على تطبيق البحث على عينة البحث.
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون ون بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وذلك يوم الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠٢٤م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس مستوى القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري. ثامناً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدام الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T. Test)
- معامل الارتباط (بيرسون).
- الدرجة المقدر.
- النسبة المئوية.



### عرض النتائج:

في ضوء اهداف البحث وتحقيقا لفروضه يتناول الباحثون في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها لهذا البحث في عدد من الجداول وعددهم (٢) والأشكال وعددهم (٢) التي تم التوصل إليها من خلال معالجاتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة للإجابة على الفروض المطروحة في المقدمة النظرية لهذا البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمبتدئي المصارعة في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمبتدئي المصارعة في مستوى أداء مهارة (الانكا) لصالح القياس البعدي.

ولتحقيق صحة الفروض للبحث وصدقها فقد قام الباحثون ون بمقارنة نتائج الفروق بين القياسات في القدرات البدنية (قيد البحث) وعددهم (٥) أختبارات ومستوي أداء مهارة (الانكا)، وقام الباحثون ون بإيجاد كل من (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) لكل من القياس القبلي والبعدي، ثم إيجاد قيمة (ت) بأستخدام اختبار T-test وكذلك نسبة التحسن لصالح القياس البعدي لكل من القبلي والبعدي وإتضح ما يلي :

### عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لمبتدئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"



## جدول (١٤)

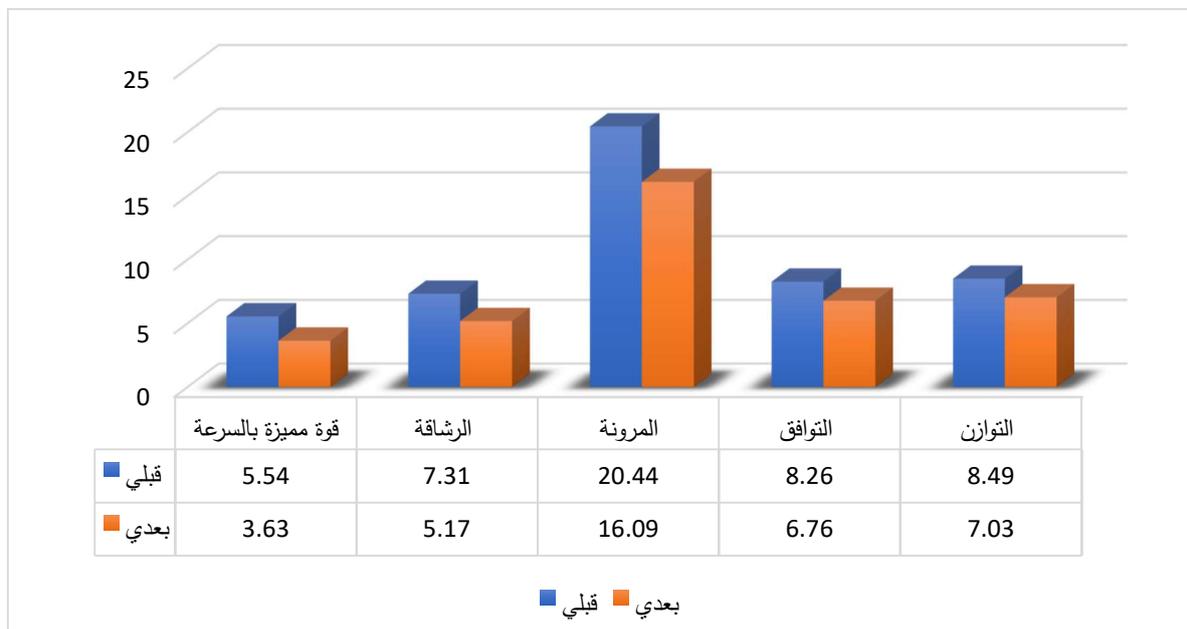
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=١٠)

نسبة التحسن %	قيمة(ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدني
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٥٢.٦١%	٢٥.٧٧١	١.٩١	٠.٤٤	٣.٦٣	٠.٤٩	٥.٥٤	ثانية	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣مرات)
٤١.٣٩%	١٩.١٣٩	٢.١٤	٠.٢٦	٥.١٧	٠.٦٧	٧.٣١	ثانية	رشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)
٢٧.٠٣%	٧.٨٧٤	٤.٣٥	٢.٩٥	١٦.٠٩	٤.٣٤	٢٠.٤٤	السنتيمتر	المرونة(المسافة الافقية البينية في الكوبري)
٢٢.١٨%	٩.٩٤٥	١.٥١	٠.٥٧	٦.٧٦	١.٠٠	٨.٢٦	ثانية	توافق (إختبار الدوائر المرقمة)
٢٠.٧٦%	٧.٢٠٨	١.٤٦	١.٦٩	٧.٠٣	٢.٣٢	٨.٤٩	السنتيمتر	التوازن(إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)

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

ينتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٢٠٨ : ٢٥.٧٧١) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وينسب تحسن تراوحت ما بين (٢٠.٧٨% : ٥٢.٦١%).

ينتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث وهي (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن)، وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه المبتدئين في مستوى القدرات البدنية،



مما يشير أن تدريبات (VIPR) المقترحة لتنمية القدرات البدنية لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية للقدرات قيد البحث.

شكل (١)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ينضح من جدول (١٤) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢٥.٧٧١)، (١٩.١٣٩)، (٩.٩٤٥)، (٧.٨٧٤)، (٧.٢٠٨)، وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١.٧٦١).

كما يتبين من جدول (١٤) وشكل (١)، نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) على التوالي ما بين (٥٢.٦١٪)، (٤١.٣٩٪)، (٢٧.٠٣٪)، (٢٢.١٨٪)، (٢٠.٧٨٪).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسنا في نتائج القياس البعدي لإختبارات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) مقارنة بنتائج القياس القبلي.



ويعزي الباحثون تنميه عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين المبتدئين (قيد البحث) الي استخدام تدريبات (VIPR) التي ساهمت في تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة , المرونة , التوافق )

ويرجع الباحثون ون ذلك الي طبيعة وطريقة التدريب باستخدام اداة (VIPR) التي تتشابه مع الاداء المهاري وتسمي العضلات العاملة في المهارة (قيد البحث ) وتحسن الاشارات العصبية الوارده من المخ وتزيد الانقباض العضلي ونتاج الطاقة اللازمة لاداء المهارة بنجاح وتحقيق اقصى انجاز حركي ممكن.

ويتفق ذلك مع نتائج "محمود المغاوري السيد" (٢٠١٦م) والتي أشارت إلى أن استخدام التدريبات بأداة VIPR ادي إلى تحسين مستوي القدرات البدنية المتمثلة في القوة والقدرة والمرونة والتوازن والرشاقة.(٣٤ : ٧٦ )

كما يؤكد كل "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (٤١)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٣٤)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٨)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (١٤)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (٥)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٤٠)، على أن تمرينات باستخدام أداة الـ VIPR لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون التحسن الواضح في نتائج القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة -الرشاقة -المرونة -التوافق-التوازن) إلى كون التدريب بأداة الـ VIPR تحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات التي يتضح فيها الربط والدمج بين العناصر السابقة .

ومن خلال ما سبق يظهر تحسین مستوي القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة -الرشاقة -المرونة -التوافق) نتيجة للتدريب باستخدام أداة الـ VIPR وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لمبتدئي المصارعة ولصالح القياس البعدي".



### عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة (الانكة) لمبتدئي المصارعة ولصالح القياس البعدي "

#### جدول (١٥)

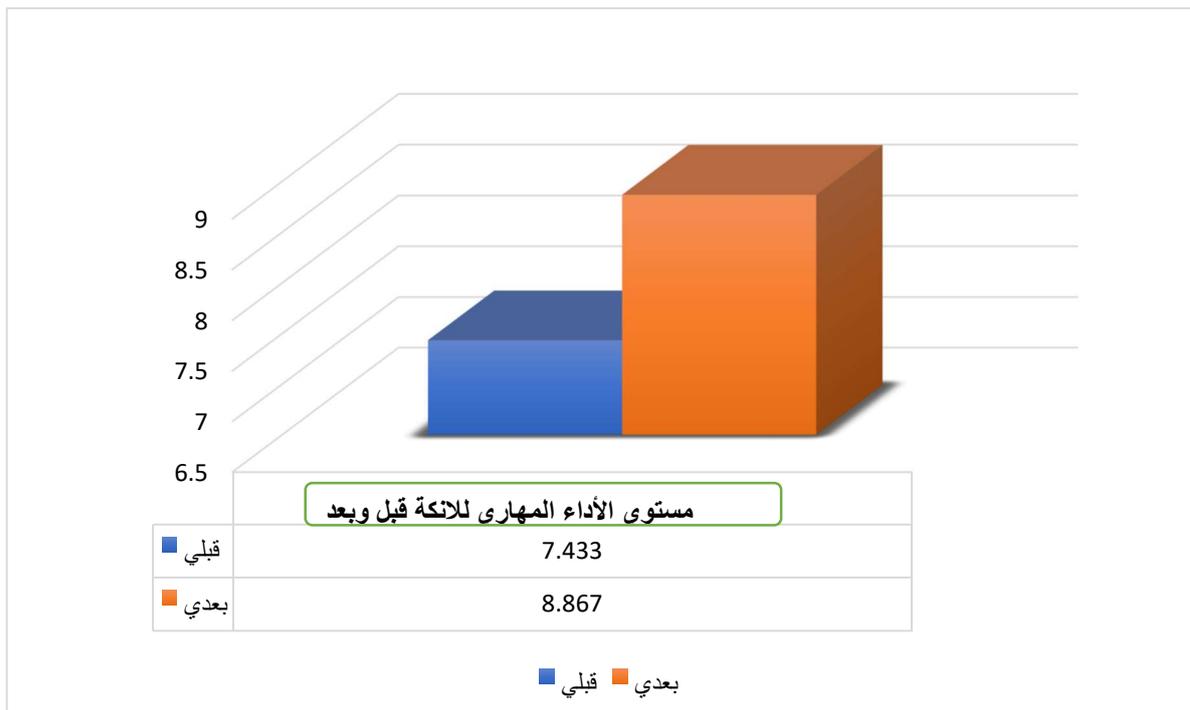
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة أداء مهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق الوسط لمبتدئي المصارعة (ن=١٠)

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	الانكة	درجة	١.٠٣٣	٨.٨٦٧	١.٠٢٦	١.٤٣٣	٩.٣٥٢	١٩.٢٨%	

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

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمهارة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق الوسط لصالح متوسط القياس البعدي بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٣٥٢) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وينسب تحسن بلغت ما بين (١٩.٢٨%).

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الانكة ، وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه مبتدئي المصارعة، مما يشير أن التدريبات المقترحة لتنمية مهارة الانكة لها تأثير إيجابي على مستوى المهاري قيد البحث.



شكل (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل قيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الانكة لمبتدئي المصارعة  
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي 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 مستوي (٠,٠٥) والتي تبلغ (١.٧٦١)

كما يتبين من جدول (١٥) وشكل (٢)، نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في المستوي المهاري لمهارة الانكة حيث بلغت نسبة التحسن (١٩.٢٨%).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي في المستوي المهاري لمهارة الانكة مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزى الباحثون تنميته عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين المبتدئين (قيد البحث) الي استخدام تدريبات (VIPR) التي ساهمت في تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق )



ويرجع الباحثون ذلك الي طبيعة وطريقة التدريب باستخدام اداة (VIPR) التي تتشابه مع الاداء المهاري وتسمي العضلات العاملة في المهارة (قيد البحث ) وتحسن الاشارات العصبية الوارده من المخ وتزيد الانتقباض العضلي وانتاج الطاقة اللازمة لاداء المهارة بنجاح وتحقيق اقصي انجاز حركي ممكن.

كما يؤكد كل من "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (٤١)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٣٤)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٨)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (١٤)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (٥)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٤٠)، "مصطفى جمال مسلم" (٢٠٢٠م) (٣٨)، يؤكد "عبد الحق سيد عبدالباسط" (٢٠٠٦م) نقلاً عن "سنجر singer" (١٩٩٠م) على ان تنمية الصفات البدنية يرتبط بمستوي الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة،حيث انها تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركي للمهارة في افضل صورة ممكنة،للاارتقاء بمستوي الأداء ولا يتحقق ذلك الا في الصفات البدنية. (١٣ : ٣)

ويرجع الباحثون التحسن الواضح في نتائج مستوي المهاري لمهارة الانكة الى كون التدريبات بأداة ال VIPR والتي احتوي عليها البرنامج التدريبي. ومن خلال ما سبق يظهر تحسین مستوي مهارة الانكة نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات بأداة الVIPR 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 الانكة لمبتدئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"  
الإستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفروضة وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث وادوات جمع البيانات وتدريبات (VIPR) المستخدم في البرنامج التدريبي ومن خلال النتائج التي اسفر عنها البحث امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية:-

١- أن تدريبات المقاومة الخارجية للجسم VIPR أدت إلي تحسين بعض القدرات البدنية لدي مبتدئي المصارعة الرومانية(عينة البحث) في (قوة مميزة بسرعة -الرشاقة -المرونة - التوافق).

٢- ساهمت التدريبات المقترحة بطريقة إيجابية في تنمية القدرات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن لهذه القدرات البدنية المتمثلة في وهي (قوة مميزة بسرعة -الرشاقة -المرونة -



التوافق -التوازن) ما بين (٢٠.٧٨٪:٥٢.٦٥٪) وهي نسبة عالية تدل على التأثير الايجابي لهذه التدريبات .

٣- أن تدريبات المقاومة الخارجية للجسم VIPR ادت الي تحسين مستوى الاداء المهاري لدي ناشئين المصارعة الرومانية في أداء مهارة الانكة.

٤- ساهمت التدريبات المقترحة بطريقة إيجابية في تنمية المستوي المهاري حيث تراوحت نسبة التحسن في المستوي المهاري المتمثلة في(أداء مهارة الانكة) وهي(١٩.٢٨) نسبة عالية تدل على مدى التأثير الإيجابي الفعال لهذه التدريبات علي المسار الحركي للمهارة والذي ادي الي تحسن المستوي المهاري للمهارة قيد البحث.

#### التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن ان يقدم الباحثون التوصيات التالية:

١- ضرورة الاهتمام بتدريبات الVIPR لمساهمتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري لدي مبتدئي المصارعة.

٢- يراعي التدرج في التدريب على تدريبات الVIPR من السهل الى الصعب .

٣- ضرورة الدمج بين تدريبات الVIPR والأداء المهاري في رياضة المصارعة.

٤- ضرورة الاستفادة من الادوات والاجهزة الحديثة في التدريب الرياضي سواء في عملي القياس والتقويم.

٥- على القائمين بالاتحاد المصري لرياضة المصارعة ضرورة 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.

٦- اهتمام المدربين بأداء مهارة الانكة مع المراحل الاولي لما لها من أهمية ومعرفة الأساليب الحديثة في التدريب عليها.



## المراجع

### اولا: 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 لمهارتي الركلة الدائرية والدفاع بالساعد للخارج للاعبين الكومنتية" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.

٢- الأمير عبد الستار حسن: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام "VIPER&TRX" على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوي الرقمي لدي متسابقين 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 علي 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 ومستوي الأداء المهاري للاعبين المباراة" 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- محمد رضا حافظ الروبي: برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.

٨- محمود المغاوري السيد: "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX& VIP وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٦م.

٩- مصطفى جمال مسلم: " تأثير استخدام تدريبات TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة رمية الذراع من فوق الظهر وفق للمتغيرات الكينماتيكية للاعبين المصارعة" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٠م.



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

١١- 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.

١٢- وديع محمد المرسي: "تأثير تمرينات 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.

ثانيا: المراجع الاجنبيه:

13- Michol Dalcourt: VIPR training manual, Fitness professionals ltd, ptonthenet, 3528 Tejon Street, Suite 110 | Denver, Colorado 80211, USA,2010.