



تأثير التدريبات الوظيفية على تطوير مهارة تثبيت الكتف وتحسين نتائج المباريات في رياضة المصارعة

*أ.م.د/ محمود السعيد راوى حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

يتأسس الوصول للمستويات الرياضية العليا على تمتع الرياضيين بالصفات البدنية المناسبة، والمقدرة الفسيولوجية العالية، واتقان النواحي التقنية بصورة تامة، ولعل التقدم الواضح في الرياضة يرجع بالدرجة الأولى إلى علم التدريب الرياضي، والعلوم المرتبطة به.

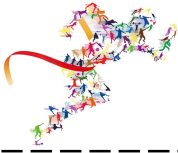
وتعد خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الإنجاز العالي تركيز كل قوى التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وإمكانات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلاً في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والفنية، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافسة.(١٧ : ٥٩٢)

ويشير كريس **Cress** (٢٠٢٠) أن التدريب الوظيفي هو أحد التوجهات الحديثة ، والمهمة في المجال الرياضي، ومن مجالات التدريب الرياضي مجال المصارعة إذ يعمل هذا التدريب على تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة من أجل تطوير المستوى الرياضي للاعب المصارعة عن طريق تدريب عضلات الجسم المختلفة في آن واحد وتهيأتها لأداء الواجبات الحركية أثناء التدريب والمنافسة.(٦:١٨)

ويذكر ميشيل بويل **Micheal Boyle** (٢٠١٣) أن التدريبات الوظيفية تتناول وظيفة حركة الجسم ، والقدرات التي لا غنى عنها لتحقيق مستوى أعلى من الأداء الرياضي ، والنشاط التخصصي، والعمل على تعزيز الأداء وتقليل الإصابات الرياضية.(٢٥:٢٦٤)

ويضيف فابيو **Fabio** (٢٠١٤) أن الرياضيين يمارسون التدريبات الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية، وذلك لتشابه الأداء في التدريبات الوظيفية، والتدريبات

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



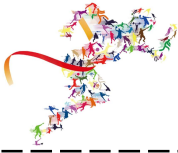
النوعية، إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة. (٢١:١٢٨) ويشير تيانا وآخرون **Tiana, et.,al** (٢٠١٠) أن التدريبات الوظيفية تتناسب جميع الأفراد على جميع مستوياتهم التدريبية، وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى. (٣٢:١٢٣) ويذكر سكوت جينيز **Scott Gaines** (٢٠١٧) أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية للتدريبات الوظيفية ، فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنهما قدرة عضلية ، أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن فينتج عنهما قوة وظيفية ، ولذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية. (٣٠:٩) وتعتبر رياضة المصارعة منزلة بين شخصين يحاول كل منهما الفوز على الآخر في حدود القوانين والقواعد الدولية المنظمة للمصارعة. (٩:١٣) ويشير مسعد على (٢٠٠٥) أن تكتيك المصارعة يتكون من مجموعة من الدفاعات، والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسة الأكتاف أو بالنقاط على المنافس، ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس. (١٣:٦١) ويضيف على ربحان (٢٠٠٨) أن فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية، والوظيفية، والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع. (٦:٦١) وتُعتبر مهارة تثبيت الكتف (**Shoulder Pin**) واحدة من التقنيات الأساسية في المصارعة، سواء في المصارعة الحرة أو المصارعة الرومانية، وهذه المهارة تُستخدم لإنهاء النزال بشكل حاسم من خلال تثبيت كتفي المنافس على الأرض لفترة زمنية محددة عادةً (٣) ثوانٍ وفقاً للقواعد الدولية. (٢٩:١٨٣) وهناك العديد من العوامل المؤثرة في نجاح مهارة تثبيت الكتف منها القوة العضلية خاصة في الذراعين والجذع، وهي عامل مهم في التثبيت بشكل فعال، كما يجب أن تكون الحركات دقيقة ومحسوبة لتجنب الأخطاء التي قد تسمح للمنافس بالهروب، بالإضافة إلى أن السرعة في الانتقال من وضعية الإسقاط إلى وضعية التثبيت تزيد من فرص النجاح، كما أن فهم نقاط ضعف المنافس واستغلالها يُعزز فرص التثبيت. (٢٨:٩٤)



ويرى الباحث أن مهارة تثبيت الكتف ذو أهمية وفعالية في تنفيذ متطلبات الأداء ، وحسم نتائج المباريات إذا ما أديت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة، وكلما تميز لاعبي المصارعة بامتلاكهم المقدرة على القيام بمهارة تثبيت الكتف بسرعة ودقة، وقوة مع امتلاكهم قدرات بدنية عالية كلما أسهم ذلك في الإرتقاء بمستوى الأداء الفني، والفوز بالمباراة.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية في برامج التدريبات الوظيفية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية مثل دراسة كل من: **خالد محمد وإيهاب عبد الرحمن (٢٠١٨)** (٢) ، **عماد صبرى (٢٠١٩)** (٧) ، **أشرف وبدر Ashraf & Badr (٢٠٢٢)** (١٦) ، **ألودين وساميران Alauddin & Samiran (٢٠٢٢)** (١٥) ، **مشتاق صلال (٢٠٢٣)** (١٤) ، **بزار على وآخرون (٢٠٢٥)** (١) والتي أشارت نتائجها إلى فاعلية إستخدام برامج التدريبات الوظيفية في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للرياضيين، إلا أن هذه الدراسات العلمية - على حد علم الباحث - لم تتطرق إلى دراسة تأثير التدريبات الوظيفية على تطوير مهارة تثبيت الكتف وتحسين نتائج المباريات في رياضة المصارعة.

كما لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية كمصارع سابق، ومدرب لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية إنخفاض مستوى الأداء الفني لمهارة تثبيت الكتف لناشئى المصارعة من حيث السرعة والقوة سواء أثناء التدريب أو المباريات الرسمية مما يؤثر بشكل سلبي على نتائج المباريات في رياضة المصارعة ، وقد يرجع ذلك إلى ضعف القدرات البدنية الخاصة، حيث تعتمد مهارة تثبيت الكتف على قاعدة أساسية من القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها المصارع، بالإضافة إلى أن معظم مدربي المصارعة تولي اهتماماً كبيراً للتدريبات الفنية لناشئى المصارعة، وإهمال التدريبات الوظيفية التي تهتم بتحقيق التوازن في نسب القوة على جانبي الجسم، وبين طرفي الجسم العلوي والسفلي، وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل وقوة عضلات المركز (الجذع) لها دور كبير في تقدم المستوى البدني والمهاري للمصارعين، كما أن مهارة تثبيت الكتف لناشئى المصارعة تحتاج إلى عضلات مركز قوية تساعد على ربط الطرف السفلي بالطرف العلوي ، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز، وهنا تتبلور مشكلة البحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجهة لتنمية عضلات المركز، والتي تشمل منطقة الظهر السفلية والبطن السفلية وعضلات الجانبين ، وتدريبات القوة العضلية مع التوازن، والتي يطلق عليها مصطلح (القوة الوظيفية) هي همزة الوصل بين الجزء العلوي (الجذع) والجزء السفلي (الرجلين)، كما أنها تعمل على تجميع قوة الجسم.



ومما تقدم دعا الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة التجريبية للتعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على تطوير مهارة تثبيت الكتف وتحسين نتائج المباريات في رياضة المصارعة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الوظيفية لناشئي المصارعة بالمشروع القومي لإعداد البطل الأولمبي بمنطقة القليوبية ومعرفة تأثيره على:

- 1- القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي).

- 2- فعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الواحدة في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريبات الوظيفية Physiological Training :

هي "عبارة عن تدريبات متكاملة ومتعددة المستويات تشمل على التسارع والتثبيت والتباطوء بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية ويقصد بها (العمود الفقري - منتصف الجسم) " (١٣٢:٢١).

مهارة تثبيت الكتف :

هي "تقنية تُستخدم للسيطرة على المنافس وإجباره على لمس كتفيه بالأرض لفترة زمنية محددة. يتم ذلك من خلال التحكم في جسم المنافس باستخدام الذراعين والجذع مع الحفاظ على التوازن والثبات". (١٥١:٢٦).



الدراسات المرجعية:

أجرى خالد محمد وإيهاب عبد الرحمن (٢٠١٨) (٢) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات الجانبية والصاعدة للملاكمين الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ملاكم تحت (٢٠) سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية فى تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات الجانبية والصاعدة للملاكمين الشباب.

وأجرى عماد صبرى (٢٠١٩) (٧) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المؤشرات البيوميكانيكية وفعالية الأداء المهارى للرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة على (٨) مصارعين فريق جامعة الزقازيق للمصارعة، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة فى فعالية الأداء المهارى للرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين لصالح القياس البعدى.

وأجرى أشرف وبدر Ashraf & Badr (٢٠٢٢) (١٦) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الركلات الثابتة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، الجامعيين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٩) ناشئين كره القدم تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة بنادي القادسية الكويتي ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريبات الوظيفية فى تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الركلات الثابتة لناشئي كرة القدم.

وقام ألودين وساميران Alauddin & Samiran (٢٠٢٢)(١٥) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على مكونات اللياقة البدنية للطلاب الجامعيين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٩) طالب جامعي تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٢) سنة، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية (القدرة العضلية ، السرعة الحركية ، التحمل العام ، القوة الانفجارية ، المرونة والرشاقة) لدى الطلاب الجامعيين.

وأجرى مشتاق صلال (٢٠٢٣)(١٤) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريب الوظيفي في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) لاعب كرة قدم بأندية كربلاء



المقدسة لكرة القدم المشاركين بدوري الدرجة الثانية بالعراق، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب الوظيفي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. وأجرى بزار على وآخرون (٢٠٢٥) (١) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية التدريب الوظيفي على بعض المتغيرات المناعية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة عددها (١٠) ناشئين كرة القدم في نادي الكرخ الرياضي، ومن أهم النتائج : التمرينات المقننة المستخدمة في وحدات التدريب الوظيفي أدت الى تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٢٢) مصارع بالمشروع القومي لإعداد البطل الأولمبي بمنطقة القليوبية تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة، والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة في الموسم التدريبي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة بالمشروع القومي لإعداد البطل الأولمبي بمنطقة القليوبية، والمسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة في الموسم التدريبي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وبلغ حجم عينة البحث الكلي (٢٢) مصارعاً تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة ، وتم إستبعاد (١٠) ناشئين كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٢) مصارعاً.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرات البدنية الخاصة وفعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة ، والجدول أرقام (١)،(٢)،(٣) توضح ذلك:



جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) = ن

١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٤.٠٠	٠.٩٣	١٣.٨٠	٠.٦٥
الطول	سم	١٥٨.٢٠	٥.١١	١٥٧.٠٠	٠.٧١
الوزن	كجم	٥٧.٠٠	٥.٣٤	٥٥.٥٠	٠.٨٤
العمر التدريبي	سنة	٢.٢٠	٠.٩٨	٢.٠٠	٠.٦١

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية

في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث = ن ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القوة القصوى للذراع الأيمن	كجم	٠٠.١٨	٣.١٣	١٧.٠٠	٠.٩٦
القوة القصوى للذراع الأيسر	كجم	٥٠.١٧	٢.٢٦	١٧.٠٠	٠.٦٦
القوة القصوى للرجلين	كجم	٩٢.٥٤	٨٢.٥	٥٣.٠٠	٠.٩٩
القدرة العضلية للذراعين	متر	٧٠.٣	٠.٧١	٣.٥٥	٠.٦٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٥.٠٠	٢٠.٥٥	١٧٠.٠٠	٠.٧٣
التوازن الديناميكي	درجة	٦٩.١٧	٥.١٣	٦٨.٠٠	٠.٦٨



يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في فعالية الأداء المهاري

لمهارة تثبيت الكتف لناشئى المصارعة ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
فعالية النقاط للمباريات	٢.٦٧	٠.٩١	٢.٥٠	٠.٥٦	٢.٦٧
فعالية النقاط للحركات الناجحة	٢.٨٣	٠.٨٥	٢.٧٥	٠.٢٨	٢.٨٣
فعالية النقاط لكل الحركات	٢.٢٥	٠.٧٦	٢.٠٠	٠.٩٩	٢.٢٥
فعالية النقاط لمهارة تثبيت الكتف	١.٦٧	٠.٦٤	١.٥٠	٠.٨١	١.٦٧

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

من خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في المصارعة والقياس مثل:

علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) (١٠)، محمد صبجى (٢٠٠٣) (١٢)، علاء

قناوى (٢٠٠٥) (٥)، محمد رضا (٢٠٠٥) (١١)، مسعد على (٢٠٠٥) (١٣)، على ربحان

(٢٠٠٨) (٦) تم تحديد إختبارات القدرات البدنية الخاصة كما يلي :

١- إختبار القوة القصوى للقبضة باستخدام ديناموميتر القبضة (اليمنى/ اليسرى).

٢- إختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.

٣- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم.

٤- إختبار الوثب العريض من الثبات.

٥- إختبار باس المعدل التوازن الديناميكي.



ثانياً: قياس فعالية الأداء المهارى لمهارة تثبيت الكتف: ملحق (٢)

تم قياس فعالية الأداء الفنى للمصارعين من خلال قيام كل مصارع بالنزال لمباراة كاملة من جولتين كل جولة (٣) دقائق بينهما فترة راحة (٣٠) ثانية مع تصوير المباريات لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام كاميرا تصوير فيديو ثم تم عرض الأداء الفنى على عدد (٣) حكام مصارعة درجة أولى ودولى، وذلك عن طريق إستمارة تقييم فعالية الأداء الفنى حيث تم تصميم هذه الإستمارة إستناداً على ما جاء بالقانون الدولى للمصارعة فى إستيفاء الحركة لشروط الحركة الفنية الكبرى، وذلك بإعطاء درجة من (٤) درجات حيث يقوم كل حكم بإعطاء درجة ويتم أخذ متوسط الدرجات.

- كفاءة النقط للمباريات.

- كفاءة النقط للحركات الناجحة.

- كفاءة النقط للحركات كلها.

- كفاءة النقط لمهارة تثبيت الكتف.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- جهاز ديناموميتر القبضة.

- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين.

- صالة مصارعة مجهزة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث بإستخدام صدق التمايز بين أفراد عينة البحث الإستطلاعية كمجموعة غير مميزة مهارياً قوامها (١٠) ناشئين مصارعة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والمجموعة المميزة مهارياً قوامها (١٠) ناشئين مصارعة تحت (١٧) سنة تم إختيارهم عمدياً من نادى الشبان المسلمين بمنطقة القليوبية ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة والغير مميزة ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك :



جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
* ٤.٩٨	٢.٠١	٧٠.١٧	١.٦٣	٢٢.٠٠	كجم	القوة القصوى للذراع الأيمن
* ٥.٣٦	١.٨٣	٠٠.١٧	١.٤٨	٢١.٢٠	كجم	القوة القصوى للذراع الأيسر
* ٤.٣٨	٣.٩٦	٥٠.٥٤	٤.٢٥	٦٣.٠٠	كجم	القوة القصوى للرجلين
* ٣.٧٨	٠.٣٥	٧٠.٣	٠.٤٣	٤.٤٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
* ٦.٥٦	١٠.٠٠	١٧٠.٠٠	٥.٥٠	١٩٥.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
* ٤.٢٠	٣.١١	٦٨.٢٠	٢.٧٣	٧٤.٠٠	درجة	التوازن الديناميكي

*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.

ثانياً : معامل الثبات :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث بفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين مصارعة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:



جدول (٥)

معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٤٤	٢.٢٥	١٨.٥٠	٢.٠١	٧٥.١٧	كجم	القوة القصوى للذراع الأيمن
*٠.٨٦٢	١.٩٧	١٧.٥٠	١.٨٣	٠٠.١٧	كجم	القوة القصوى للذراع الأيسر
*٠.٨٣٥	٤.٣٥	٥٦.٠٠	٣.٩٦	٥٠.٥٤	كجم	القوة القصوى للرجلين
*٠.٨٩١	٠.٤٢	٣.٨٥	٠.٣٥	٧٠.٣	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠.٨١٦	١٥.٢٥	١٧٥.٠٠	١٠.٠٠	١٧٠.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٠.٨٠٢	٣.٨٤	٦٩.٧٥	٣.١١	٦٨.٢٥	درجة	التوازن الديناميكي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند القياس. التدريبات الوظيفية المقترحة:

أولاً : الهدف من التدريبات الوظيفية المقترحة:

١- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) لناشئي المصارعة بالمشروع القومي لإعداد البطل الأولمبي بمنطقة القليوبية.

٢- تحسين فعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة.

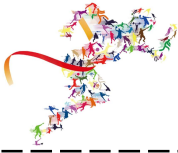
ثانياً : أسس وضع التدريبات الوظيفية المقترحة:

عند وضع التدريبات الوظيفية المقترحة راعى الباحث الأسس العلمية التالية:

١- مناسبة التدريبات الوظيفية المقترحة مع قدرات أفراد عينة البحث الأساسية.

٢- إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء ثم تمرينات إطالة في فترات الراحة.

٣- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد المصارع بدنياً.



- ٤- التنوع فى التدريبات الوظيفية المقترحة داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل أو الأداء بشكل روتينى لعمل عضلى واحد فقط.
- ٥- إعطاء فترات راحة إيجابية بين التكرارات من (٢ق - ٣ق) فى التدريبات الفنية.
- ٦- إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (٢ - ٣) دقائق لإستعادة الإستشفاء.
- ٧- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.
- ٨- تبدأ شدة الحمل فى الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تتراوح ما بين (٦٠%) :
- ٧٥%)، وتراوحت التكرارات ما بين (١٠ - ٢٥) مرة ، والمجموعات (٣ - ٤) مجموعات.
- ٩- تبدأ شدة الحمل فى الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (٧٥% : ٩٠%) ، وتراوحت التكرارات ما بين (١٠ - ٢٠) مرات ، والمجموعات (٣ - ٤) مجموعات.
- ثالثاً : محتوى التدريبات الوظيفية المقترحة:**

قام الباحث بتحديد محتوى التدريبات الوظيفية المقترحة من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع المتخصصة في تدريب المصارعة (٥)،(٦)،(٩)،(١١)،(١٣) والدراسات المرجعية (١)، (٢)،(٧)،(١٤) حيث توصل الباحث إلى مجموعة من التدريبات الوظيفية، وتم عرضها علي أساتذة تدريب المصارعة بكليات التربية الرياضية ملحق (٣) وذلك لتحديد أنسب التدريبات الوظيفية لمستوى أفراد عينه البحث الأساسية (ناشئ المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية).

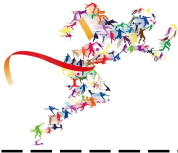
رابعاً : التوزيع الزمنى التدريبات الوظيفية المقترحة:

من خلال الإستعانة بنتائج الدراسات المرجعية (١)، (٢)،(٧)،(١٤) قام الباحث بتقسيم البرنامج إلى عدد (٢٤) وحدة تدريبية، لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية تراوح ما بين (٩٠ - ١٠٠) دقيقة.

خامساً: أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

أ - التهيئة البدنية :

زمن هذا الجزء (١٥) دقيقة ويؤديه أفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى مع التركيز على تمارينات الإطالة والمرونة.



ب - الجزء الرئيسي:

زمن الجزء الرئيسي تراوح ما بين (٧٠ - ٨٠) دقيقة تم تقسيمها على مجموعة التدريبات الوظيفية (٥٠) دقيقة ، والتدريبات الفنية فى المصارعة لمدة تراوحت ما بين (٢٠-٣٠) دقيقة.

ج - الختام:

وزمن هذا الجزء (٥) دقائق ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية ، ويتضمن تمرينات الإسترخاء ، التهدئة والإطالة الخفيفة.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة وفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة خلال الفترة من ٢٠٢٤/٨/١ إلى ٢٠٢٤/٨/٣.

تطبيق التدريبات الوظيفية المقترحة:

قام الباحث بتطبيق محتوى برنامج التدريبات الوظيفية المقترحة (ملحق ٤) على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٤/٨/٥ وحتى ٢٠٢٤/٩/٢٩ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد.

القياسات البعديّة :

بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات الوظيفية المقترحة تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة وفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة فى الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١ إلى ٢٠٢٤/١٠/٣ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".



عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الواحدة في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) ولصالح القياس البعدي".

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

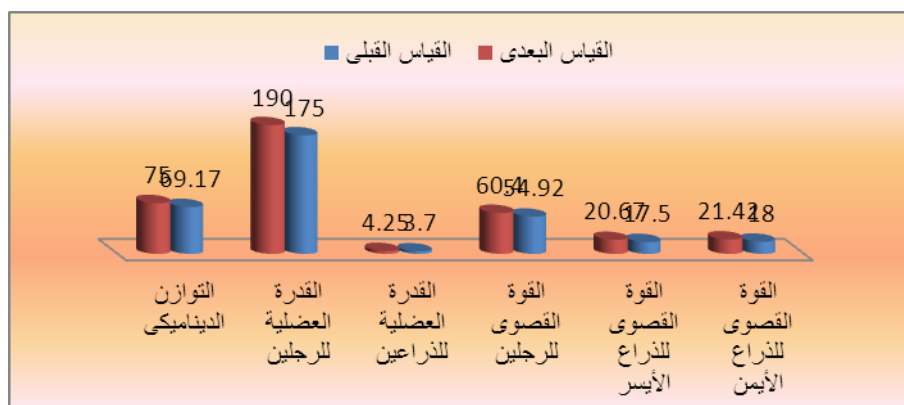
البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
* ٣.٢٩	٢.١١	٢١.٤٢	٣.١٣	٠٠.١٨	كجم	القوة القصوى للذراع الأيمن
* ٣.٤١	٢.٠٤	٢٠.٦٧	٢.٢٦	٥٠.١٧	كجم	القوة القصوى للذراع الأيسر
* ٢.٩٣	٤.٢١	٦٠.٤٠	٨٢.٥	٩٢.٥٤	كجم	القوة القصوى للرجلين
* ٢.٧٢	٠.٣٧	٤.٢٥	٠.٧١	٧٠.٣	متر	القدرة العضلية للذراعين
* ٢.٥٩	٥.٢٥	١٩٠.٠٠	٢٠.٥٥	١٧٥.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
* ٣.٣١	٣.٦٢	٧٥.٠٠	٥.١٣	٦٩.١٧	درجة	التوازن الديناميكي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام التدريبات الوظيفية المقترحة ، حيث أن هذا الأسلوب من التدريب له العديد من التأثيرات الفعالة إذ يعمل على تجنب سير التدريب على وتيرة واحدة، وبالتالي التغلب على بعض الآثار السلبية كضعف الدافعية ، والملل كما يعمل هذا الأسلوب على استثارة دافعية اللاعبين نحو الأداء ، ويعمل أسلوب التدريب الوظيفي أيضا على تجنب حدوث هضبة في التدريب ، ويعالج مشكلة توقف مسار تطور مستوى القوة، وما في ذلك من أهمية في بناء وتطوير القدرات البدنية وتحسينها، ورفع فاعلية التدريب بشكل كبير، كما أن التدريب الوظيفي هو تصنيف للتمرينات التي تتضمن تدريب الجسم بما يماثل للأنشطة التي تؤدي في الحياة اليومية أو في النشاط الرياضي الممارس، ولذا تؤدي التدريبات الوظيفية إلى تنمية المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء الفني لحركات المصارعة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ليندرو وآخرون Leandro, et., al (2017)(23)، تاكفا Takfa (2020) (31) أن التدريبات الوظيفية تعد وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه، والتي تتصف بالخصوصية في تنمية القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم، وكذلك توقيت انقباضها، ويجب الاهتمام بها في فترتي الإعداد والمنافسات، وتكون وظيفة التدريبات الوظيفية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإلتقان للأداء الحركي.



كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : خالد محمد وإيهاب عبد الرحمن (٢٠١٨) (٢)، أشرف وبدر Ashraf & Badr (٢٠٢٢) (١٦)، ألودين وساميران Alauddin & Samiran (٢٠٢٢) (١٥)، مشتاق صلال (٢٠٢٣) (١٤)، بزار على وآخرون (٢٠٢٥) (١) على أهمية استخدام التدريبات الوظيفية في تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد

عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٢
	قبلي	بعدي	
القوة القصوى للذراع الأيمن	١٨.٠٠	٢١.٤٢	١٩.٠٠%
القوة القصوى للذراع الأيسر	١٧.٥٠	٢٠.٦٧	١٨.١١%
القوة القصوى للرجلين	٩٢.٥٤	٦٠.٤٠	٩.٩٨%

تابع جدول (٧)

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٢
	قبلي	بعدي	
القدرة العضلية للذراعين	٧٠.٣	٤.٢٥	١٤.٨٦%
القدرة العضلية للرجلين	١٧٥.٠٠	١٩٠.٠٠	٨.٥٧%
التوازن الديناميكي	٦٩.١٧	٧٥.٠٠	٨.٤٣%

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (٨.٤٣% : ١٩.٠٠%). ويرجع الباحث هذا التطور في القدرات البدنية الخاصة إلى تلك التمرينات التي تضمنها برنامج التدريب الوظيفي والتي كانت مشابهة في بنائها للحركة المراد أدائها وتنفيذها، والذي يتلاءم مع صفات الحركة الديناميكية لرياضة المصارعة، حيث تظهر أهمية القدرة العضلية في مباريات المصارعة، والتي تتطلب التغلب على أداء الحركات المطلوبة داخل المباراة، كما يرتبط أهميتها عندما يرتبط سرعة انقباض العضلة في فعاليات خاصة، وعلى وجه الخصوص في الحالات الهجومية، وكذلك في بعض المواقف المتغيرة ذات صفة تحمل الاداء خلال المباراة.



وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: مازوريك وآخرون (Mazurek, et., al 2024) (٢٤) أن التدريبات الوظيفية تسهم في تحسين القوة العضلية والتوازن حيث أن تدريبات القوة الوظيفية تتم بانقباض عضلي سريع وقوي مما يضيف على التمرين شي من الصعوبة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة لصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

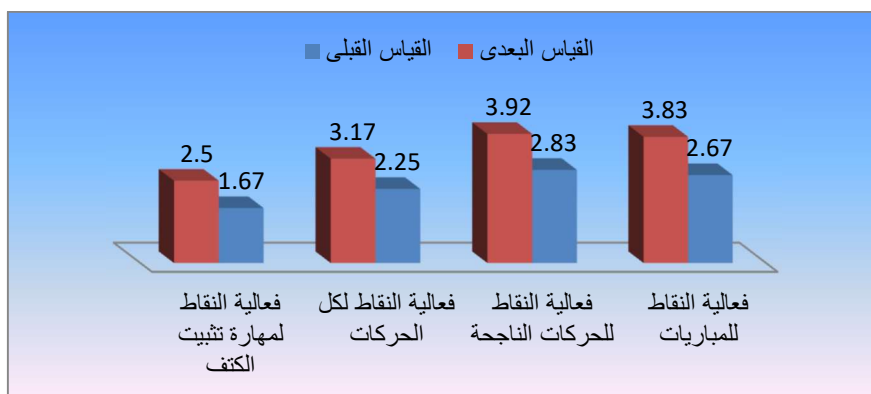
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
فعالية النقاط للمباريات	نقطة	٢.٦٧	٠.٩١	٣.٨٣	٠.٥٣	* ٣.٧٩
فعالية النقاط للحركات الناجحة	نقطة	٢.٨٣	٠.٨٥	٣.٩٢	٠.٤٩	* ٣.٩٥
فعالية النقاط لكل الحركات	نقطة	٢.٢٥	٠.٧٦	٣.١٧	٠.٤٥	* ٣.٦١
فعالية النقاط لمهارة تثبيت الكتف	نقطة	١.٦٧	٠.٨١	٢.٥٠	٠.٤١	* ٣.٨٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

ينتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في فعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة

ويرجع الباحث التحسن في فعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) والتي أدت إلى تحسن الأداء الفني للمصارع خلال المباريات حيث توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة، وفعالية نتائج المباريات لناشئي المصارعة لأن القدرات البدنية تعد أحد متطلبات الأداء في مباريات المصارعة، حيث أن توافر القدرات البدنية الخاصة لدى الناشئين يؤدي إلى اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الأداء التكنيكي خلال المباريات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **ديف شيمينز Dave Shamitz (٢٠١٤) (١٩)**، **فارس وجرين وود Faries & Greenwood (٢٠١٢) (٢٢)** على أن التدريبات الوظيفية تتميز بخصائص التركيز على مجموعة عضلات المركز والأطراف المتناوبة، وتعدد المستويات، وتعدد المفاصل، والسيطرة على التوازن المضاد، والحركة التكاملية، والنشاط النوعي، والسرعة النوعية مما يعمل على تطوير مختلف القدرات البدنية، وتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **خالد محمد وإيهاب عبد الرحمن (٢٠١٨) (٢)**، **عماد صبرى (٢٠١٩) (٧)**، **أشرف وبدر Ashraf & Badr (٢٠٢٢) (١٦)**، **مشتاق صلال (٢٠٢٣) (١٤)** على فاعلية استخدام برامج التدريبات الوظيفية في تحسين مستوى الأداء الفني للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.



وفي هذا الصدد يتفق كل من : عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)(٤)، محروس قنديل وآخرون (٢٠١٢)(٨) على أن التدريبات الوظيفية هي تلك التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية، وكذلك السرعة وتركيباتها مع باقي عناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذي يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته، وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي لأداء المهارة بالشكل الأمثل.

جدول (٩)

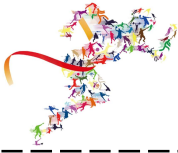
نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٢
	قبلي	بعدي	
فعالية النقاط للمباريات	٢.٦٧	٣.٨٣	٤٣.٤٥%
فعالية النقاط للحركات الناجحة	٢.٨٣	٣.٩٢	٣٨.٥٢%
فعالية النقاط لكل الحركات	٢.٢٥	٣.١٧	٤٠.٨٩%
فعالية النقاط لمهارة تثبيت الكتف	١.٦٧	٢.٥٠	٤٩.٧٠%

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة تراوحت ما بين (٣٨.٥٢% : ٤٩.٧٠%).

ويرجع الباحث التحسن فى فاعلية نتائج المباريات لناشئى المصارعة لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات الوظيفية المخطط والمقنن علمياً، وإحتوائه على مجموعة من التدريبات المقننة، والمتدرجة الشدة من (٦٠% إلى ٩٠%) والمتنوعة بالانتقال للمجموعات العضلية المختلفة سواء عضلات الرجلين والذراعين والجذع بالإضافة إلى مجموعة من التدريبات الفنية مما كان له الأثر الإيجابى الفعال فى تحسين فاعلية نتائج المباريات لناشئى المصارعة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : عادل عبد البصير (٢٠١٠)(٣)، ميشيل ستون Michael Stone (٢٠١٠)(٢٧)، دايسون جيوفرى Dyson Jeffrey (٢٠١٥)(٢٠) أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما يوجد بينهما علاقة



طردية موجبة فكلما إرتفع المستوى البدني للاعبين، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على الأداء الفني للمهارات الحركية.
وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني
الاستخلاصات:

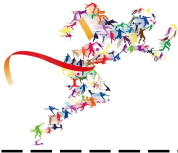
فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للإستخلاصات التالية:

- 1- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.
- 2- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (8.43% : 19.00%).
- 3- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.
- 4- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة تراوحت ما بين (38.02% : 49.70%).

التوصيات:

فى حدود عينة البحث وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

- 1- إستخدام التدريبات الوظيفية المقترحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من أثر فعال فى تحسين فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.
- 2- التنوع فى التدريبات الوظيفية لعضلات الطرف العلوى والسفلى وعضلات المركز لما لها من تأثير إيجابى على الأداء الفنى وفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة.
- 3- يجب ألا تقل فترة تطبيق التدريبات الوظيفية عن (8) أسابيع حتى تحقق نتائج جيدة.
- 4- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع التدريبات الوظيفية لناشئى ولاعبى المصارعة.
- 5- إجراء دراسات علمية مماثلة عن التدريبات الوظيفية لناشئى ولاعبى المصارعة تأخذ الإتجاه الفسيولوجى والنفسى للتعرف على فاعلية هذا الأسلوب بشكل كامل.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- بزار على جوكل ، منهل نبيل بوياء ، فيثيان ياسر عبد الله (٢٠٢٥): "فاعلية التدريب الوظيفي على بعض المتغيرات المناعية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد (٣٥)، العدد (١)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة، العراق.
- ٢- خالد محمد الصادق ، إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١٨): "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات الجانبية والصاعدة للملاكمين الشباب"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٣- عادل عبد البصير على (٢٠١٠): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٥- علاء محمد قناوى (٢٠٠٥): أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٦- على السعيد ربحان (٢٠٠٨): الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٧- عماد صبرى صليب (٢٠١٩): "تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المؤشرات البيوميكانيكية وفعالية الأداء المهارى للرمية الخلفية بالواجهة بالظهر للمصارعين" ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٨- محروس قنديل ، محمد شحاتة ، أحمد الشاذلي (٢٠١٢) : أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، ط٢، الإسكندرية.
- ٩- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢): الموسوعة العلمية للمصارعة ، ج ١، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٠- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الاداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥): مبادئ تدريب المصارعة الحرة الأداء الفنى للحركات، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية.



- ١٢- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج ٢، ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٣- مسعد على محمود (٢٠٠٥): موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - ادارة - تحكيم) ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ١٤- مشتاق صلال عبد (٢٠٢٣):"تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 15- Alauddin, S., & Samiran, M.,(2022): Effect of Functional Training in Fitness Components on College Male Students Pilot Study , Journal of Humanities and Social Science , Vol., 1, Issue 2, pp.,1-5.
- 16-Ashraf, M., & Badr, M., (2022): The effect of functional training on some physical variables and the level of fixed kick performance for young football players in the State of Kuwait. The Scientific Journal of Specialized Physical Education and Sports Sciences, 3(1), 67-107. <https://doi.org/10.21608/pemas>.
- 17-Brian, J., & Sharkey, S., (2017) : Fitness and health, 7th Ed, Kinetics, Hong Kong .
- 18-Cress, M., , et.,al (2020): Functional training: muscle structure, function, and performance in older women. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 24(1), 4-10.
- 19-Dave Schmitz (2014): Functional Training Pyramids , New Truer High School , Kinetic Wellness Department, U.S.A .
- 20-Dyson Geoffrey (2015): Dyson's Mechanics of Athletics, 10th ed., Biddles, L.T.D. Guilford, London.
- 21-Fabio, C., (2004): Functional training for sports. Human Kinetics Champaign li, England,p., 128.



- 22- **Faries, M., & Greenwood, M.,(2012):** Core Training, Stabilizing the Confusion. Strength and Conditioning Journal.
- 23-**Leandro, C., et.,al (2017):** Adaptative mechanisms of the immune system in response to physical training. Revista Brasileira de Medicina Do Esporte, 13, 343–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000500012>
- 24-**Mazurek, B., Ali, Q., & Mashkoo, H., (2024):** The use of electric transfer 448 khz therapy in Sport and impact of human MESENCHYMAL STEM CELLS, Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34,(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.589>.
- 25-**Michael Boyle (2013) :** Functional Balance training using adomed device , spine , Vol ., 21,pp.,264–265, London.
- 26- **Michael Boyle (2016):** "Functional Training" , Human Kinetics.
- 27-**Michael Stone (2010):** Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, Sport Science Journal Vol., (20), Saint Louis, USA.
- 28-**Mike Voigh (2014) :** Strength Training for Wrestling" , Human Kinetics.
- 29-**Randy Couture (2009):** "The Science of Wrestling" , Victory Belt Publishing.
- 30-**Scott Gaines (2017):** Benefits and Limitations of Functional Exercise Vertex Fitness, NestA, U.S.A .
- 31-**Takfa, N. , (2020):** The effect of using functional training on some physical and skill variables for young football players. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University, 90) 1 ,)P., 582 – 598. <https://doi.org/10.21608/jsbsh.2020.40375.1274>.



32-Tiana Weiss , et., al (2010): Effect Functional resistance training on Muscular Fitness outcomes in young adults , j Exerc , sci Fit . Vol., 8 , No., 2.