تأثير التدريب المهارى باستخدام استيك البرو pro فى تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة وزمن أداء بعض الجمل الهجومية للمصارعين

الباحث/ محمد أحمد عبدالحى الطويل

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت العملية التدريبية تستند للتخطيط العلمي المتكامل ووضع البرامج التدريبية وفقا لاحتياج اللاعبين وحسب نوع الرياضة وأن يتم إعداد اللاعب من مختلف الجوانب بحيث يتمكن من الوصول لقمة المستوى الرياضي وتحقيق أفضل النتائج.

تنبثق تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية من طبيعة أداء مهارات النشاط الرياضي الممارس ، وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال تدريبات بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي خلال المنافسة. (9: 36)

تمرينات الحبال المطاطة تسمى بتمرينات المقاومة المرنة، حيث توفر الكثير من اتجاهات الحركة أثناء التمرين، وهذا يعني مستوى أعلى من التحكم العضلي العصبي، بالإضافة إلى أنها لا تعتمد على المقاومة ضد الجاذبية الأرضية، ولكن المقاومة فيها تعتمد على مدى الإطالة التي تحدث في الحبل بعكس الأثقال الحرة والأجهزة إلى جانب إمكانية أداء التمرين في المدى الكامل للمفصل مما يحسن من مستوى المرونة ويقلل الإصابات بتمزقات العضلات والأربطة والاقتصاد في الطاقة وبذل الجهد (23 :232).

وتحتاج تدريبات الحبال المطاطة للوضع الصحيح للجسم أثناء الأداء لتحقيق الاستفادة الكاملة من التمرين، حيث أن وضع الجسم عند بداية ونهاية الأداء للتمرين باستخدام الحبال المطاطة من الأهمية لكي يتم تحقيق مقاومة مباشرة ضد العضلة المستهدفة ، وبذلك يحقق التمرين فاعليته المتمثلة في الوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق أكبر درجة من الأمان وبأقل خطورة. (24: 6)

ويؤكد فيل و تود Phl.P & Todo .E (2005) على أن تمرينات الحبال المطاطة تزداد المقاومة بزيادة إطالة الحبل مما يحفز العضلة على بناء القوة ،لذا فهي تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية (25 : 13).

تعددت الدراسات التي اهتمت بدراسة تأثير الحبال المطاطة على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لدى عينة البحث كدراسة صفية جزر العجمي (2019) (8) و عامر لطفى (2019) (10) حسام الدين عبد الحميد (2020) (6) و منى زريق (2020) (18) و ميرفت سالم و آخرون (2020) (19) و رشا عطية (2021) (7) والتي أثبتت مدى أهمية التدريب باستخدام الحبال المطاطة في تحسين مستوى القدرات البدنية والحركية والفسيولوجية وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى

التدريب البدني للمصارعين يعمل بصفة أساسية على زيادة القوة العضلية والمرونة والتحمل والسرعة وتحسين مستوى التكنيك والمصارع يستطيع تنفيذ معظم المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال امتلاكه لمشتقات القوة العضلية وتميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي. **(13: 123)**

ومنذ بدأت الألعاب الأوليمبية الحديثة تطورت المصارعة من رياضة سمتها الأساسية القوة الجسمية التحميلة إلى رياضة إنسانية تلعب فيها الملكات العقلية والنفسية دورا في نجاح المصارع فهو بذلك يقدر الموقف يرسم الخطة ويؤدى المسكات على أساس من الكفاية التنافسية وللوصول إلى هذه الكفاية لا يتم إلا بالإعداد السليم القائم على أصول وقواعد من منجزات العلم الحديث الذي يسهم في هذا التطور فى جميع المجالات. (1: 205)

والأداء المهارى فى رياضة المصارعة هو مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التى يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيد هذه الحركات أثناء المباريات التى تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس (16: 267).

ويشير مراد إبراهيم طرفة (2001) أن الحركات المركبة ذو أهمية ولها دور حيوي، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الأشكال المختلفة والمغايرة لأوضاع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة الى أخرى (15: 318)

وتعد الجمل الحركية المركبة من أهم عناصر فوز المصارع وتميزه ولابد من زيادة حصيلة المصارع من تلك المهارات حيث تساعده بصورة اكبر في حصد النقاط وتعد مهارات الإجلاس ومتابعتها بالبرم من أهم المهارات المركبة التي يقوم بها المصارعين . (22 :27)

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي اهتمت بالجمل الحركية كدراسة كل من أيمن مسلم (2017) (3) و هيثم أحمد (2018) (20) وهيثم أحمد (2019) (21) و محمد عشماوي (2020) (14) و بلال مرسى (2020) (5) و إيناس عبد المنعم و محمد سعد (2021) (4) والتي تباين واختلف في أسلوب تطوير الجمل الحركية من تطبيق تدريبات مختلفة كالتدريبات التوافقية و الرشاقة التفاعلية و التدريب المتقاطع و تدريبات "S .A. Q " و تدريبات TRX و التي أوضحت مدى أهمية الجمل الحركية الهجومية في رياضة المصارعة .

ويتضح من العرض السابق والأبحاث والدراسات العلمية التي تمت في مجال المصارعة ونظرا لما تم من متغيرات أدخلت على النشاط الرياضى و توفير بدائل للتدريب بالأجهزة للمحافظة على مستوى المصارعين والاتجاه نحو رفع الأداء البدنى والمهارى وحيث إن المصارعة بصفة خاصة تتطلب توافر عنصري السرعة الحركية والقوة في الأداء نظرا لطبيعة الأداءات فيها حيث تتم الخطفات والمسكات على كل أجزاء الجسم مما يجب على المصارع الأداء الهجومي والدفاعي بسرعات عالية وقوة مماثلة حتى يتمكن من الفوز بالمباريات وتحقيق الأداء الأمثل وأداء جمل حركية بسرعات عالية لتحقيق الفوز بالمباريات. لذا قام الباحث بإجراء الدراسة لمعرفة تأثير تدريبات مهارية باستخدام اساتيك البرو pro فى تطوير السرعة الحركية لبعض الجمل الهجومية للمصارعين.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب المهارى باستخدام استيك البرو pro فى تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة وزمن أداء بعض الجمل الهجومية للمصارعين

فروض البحث:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتطلبات البدنية الخاصة وزمن بعض الجمل الهجومية للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ونسبة التحسن في المتطلبات البدنية الخاصة وزمن بعض الجمل الهجومية للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسبة التحسن فى المتطلبات البدنية الخاصة وزمن بعض الجمل الهجومية للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

الإجراءات:

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القياسات القبلية والبعدية لملائمتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من (28) تحت 20 سنة تم تقسيمهم الى عينة البحث(16) لاعبة بنسبة 57.14% من مجتمع البحث الكلى من اللاعبات المقيدين بالاتحاد المصري للمصارعة وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الأولى هي المجموعة التجريبية مكونة من 8 لاعبين هم أول تخصص للمصارعة النسائية ومنتخب جامعة طنطا والأخرى ضابطة مكونة من 8 لاعبين نادي23يوليو بالمحلة الكبرى وتم تطبيق الدراسات الاستطلاعية على عينة قومها (12) لاعبة مقسمة الى مجموعة مميزة بعدد (6) للاعبات تكون مستوى أول تم اشتراكهم في البطولات و مجموعة غير مميزة بعدد(6) للاعبات تكون مستوى مبتدئ وكانت نسية المجموعة الاستطلاعية 42.86% من مجتمع البحث الكلى .

مجالات البحث:

المجال المكانى:

نادى 23 يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى

المجال الزمنى:

تم تطبيق التجربة على عينة البحث فى الفترة من26 /1/ 2022م الى 6 /3/ 2022 م

تجانس العينة:

قام الباحث بالتأكد من وجود تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية ن =16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
دلالات النمو						
الطول	سم	175.25	175.00	1.770	-.646	-.103
الوزن	كجم	74.31	74.00	1.195	.963	.375
السن	سنة	18.46	19.00	.7180	.120	-1.11
العمر التدريبى	سنة	7.30	7.30	.1388	.091	-.638
القياسات البدنية						
قوة عضلات الذراعين	عدد	18.37	18.50	.7188	-.541	-.731
قوة عضلات الرجلين	كجم	219.37	219.00	1.627	.100	.467
قوة عضلات الظهر		155.30	155.30	.1611	.315	-.443
القوة المميزة بالسرعة	عدد	20.26	20.30	.1078	-.986-	-.37
التحمل العضلي		26.34	26.35	.1152	-.189	-.423
مرونة العمود الفقري رأسي	سم	39.30	39.30	.0966	-.735	-.507-
مرونة العمود الفقري أفقي		50.28	50.30	.1641	-.551	.135
سرعة حركية	ث	10.25	10.00	.8563	-.316	.182
الاختبارات المهارية						
زمن المجموعة(1)	ث	9.33	9.30	.334	-.732	.619
زمن المجموعة(2)		10.28	10.20	.313	.039	.937
زمن المجموعة(3)		10.36	10.35	.290	-.706	.708

يتضح من جدول (1) معامل التفلطح يقع بين (±1) الالتواء يقع ما بين (± 3) وهذه دلالة على اعتدالية تجانس العينة.

تكافؤ مجموعتى البحث:

قام الباحث بالتأكد من وجود التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى لمعدلات النمو والعمر التدريبى والمتطلبات البدنية والمهارية قيد البحث $ن_1 = ن_2 = 8$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دلالات النمو						
الطول	174.75	2.121	175.75	1.281	-1.00	-1.14
الوزن	74.75	1.281	73.875	.991	.875	1.52
السن	18.50	.755	18.437	.728	.062	.168
العمر التدريبى	7.28	.124	7.3250	.158	-.037	-.527
القياسات البدنية						
قوة عضلات الذراعين	18.37	.744	18.375	.744	.000	.000
قوة عضلات الرجلين	219.5	1.927	219.25	1.388	.250	.298
قوة عضلات الظهر	155.3	.1767	155.25	.1309	.112	1.44
القوة المميزة بالسرعة	20.23	.1302	20.30	.0755	-.062	-1.17
التحمل العضلي	26.31	.1126	26.37	.1165	-.063	-1.09
مرونة العمود الفقري رأسي	39.28	.1126	39.31	.0834	-.025	-.505
مرونة العمود الفقري أفقي	50.25	.200	50.31	.1246	-.062	-.750
سرعة حركية	10.00	.755	10.50	.9258	-.500	-1.18
الاختبارات المهارية						
زمن المجموعة(1)	9.44	.354	9.22	.2964	.215	1.31
زمن المجموعة(2)	10.39	.344	10.17	.2549	.218	1.443
زمن المجموعة(3)	10.40	.298	10.325	.2964	.081	.547

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.365

يوضح جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

- جهاز رستاميتر لقياس الطول سم
- ميزان طبى لقياس الوزن كجم
- ساعة إيقاف ث
- جهاز حاسوب
- متوازى
- دينامومتر
- بساط مصارعة قانونى
- شريط قياس
- استمارة تسجيل البيانات
- أساتك مطاطة

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

استعان الباحث بدراسات (3)، (20) ،(21) ، (14) ، (5) ، (4) لاستخدام الاختيارات المناسبة للبحث

البدنية:

- قوة عضلات الذراعين يستخدم اختبار الدفع لأعلى على جهاز المتوازي
- قوة عضلات الرجلين دينامومتر
- قوة عضلات الظهر دينامومتر
- القوة المميزة بالسرعة الوثب العريض
- التحمل العضلي الانبطاح المائل من الوقوف
- مرونة العمود الفقري رأسي الكوبري
- مرونة العمود الفقري أفقي الكوبري
- اختبار أداء الكوبري 3مرات سرعة حركية. مرفق (1)

الاختبارات المهارية:

- زمن المجموعة (1) تعقيد وإجلاس، ثم برم، ثم برم
- زمن المجموعة (2) تعقيد وإجلاس، ثم برم، ثم ريبوة

– زمن المجموعة (3) تعقيد وإجلاس، ثم برم، ثم شيل وعمل سنتير خلفى

خطوات تنفيذ البحث

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت على العينة الاستطلاعية يوم السبت 8 /1/ 2022 م إلى الأربعاء 19 / 1 / 2022 م واستهدفت التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبة زمن تطبيق الاختبارات وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث الصدق والثبات والتأكد من فهم واستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها واكتشاف الصعوبات التى قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها والتحقق من نقاط تنفيذ التدريبات من حيث الزمن ومرات التكرار وتمت تجربة وحدة على عينة البحث الاستطلاعية وحققت الدراسة جميع أهدافها.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلى للمجموعتين فى الفترة يوم السبت 22 /1/ 2022 م إلى الاثنين 24 /1/ 2022 م وتم تطبيق جميع الاختبارات بطريقة موحدة على أفراد العينة

تنفيذ المحتوى التدريبى:

تم التطبيق لمدة (10) أسبوع بدأت من يوم الأربعاء 1/26/ 2022م وانتهت يوم الأربعاء 6 /3/ 2022 م بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى أيام السبت – الاثنين – الأربعاء، من كل أسبوع تستمر وحدة التدريب من 60: 90 دقيقة وتكون

ـ في بداية وحدات التدريب, تمارين الإحماء تستمر من 10: 15 دقيقة

–الجزء الرئيسى لمدة 60 ق الجزء المخصص للتمرينات من 30 إلى 35 ق من الإعداد البدنى والمهارى

ـ وفي نهاية الوحدة التدريبية, تمرينات تهدئة لمدة 5 دقائق على أفراد المجموعة التجريبية والتى تقوم بتطبيق المتغير التجريبى مرفق (2) وتقوم المجموعة الضابطة بأداء الأحمال التدريبية التقليدية.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة داخل البحث:

أولا: معامل صدق الاختبارات:

جدول (3)

معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة المميزة ن = 6		المجموعة غير المميزة ن = 6		الفرق بين المتوسطين	ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قوة عضلات الذراعين	20.8333	.75277	14.1667	1.47196	6.66667	9.8
قوة عضلات الرجلين	221.5000	1.64317	210.5000	.83666	11.00000	14.6
قوة عضلات الظهر	161.1667	1.16905	132.1667	2.04124	29.00000	30.1
القوة المميزة بالسرعة	21.6667	.51640	13.1667	1.16905	8.50000	16.2
التحمل العضلي	29.1667	.75277	18.0000	2.52982	11.16667	10.3
مرونة العمود الفقري رأسي	40.3333	.51640	25.5000	3.27109	14.83333	10.9
مرونة العمود الفقري أفقي	47.3333	.81650	58.5000	.83666	-11.16667-	23.3
سرعة حركية	6.0000	.89443	13.1667	.75277	-7.16667-	15.01
زمن المجموعة(1)	8.3333	.81650	12.6667	.81650	-4.33333-	9.19
زمن المجموعة(2)	9.1667	.75277	13.5000	1.37840	-4.33333-	6.758
زمن المجموعة(3)	8.8333	.98319	14.6667	.81650	-5.83333-	11.1

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.228

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة, حيث تراوحت قيمة(ت) ما بين (9.19) كأصغر قيمة, (30.1) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.228 وهذا يوضح أن الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعنى صدق الاختبارات.

ثانيا: معامل ثبات الاختبارات قيد البحث:

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 6

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		ر
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
قوة عضلات الذراعين	20.8333	.75277	21.0000	.63246	.840
قوة عضلات الرجلين	221.5000	1.64317	221.6667	1.50555	.970
قوة عضلات الظهر	161.1667	1.16905	161.3333	1.03280	.939
القوة المميزة بالسرعة	21.6667	.51640	21.7500	.41833	.926
التحمل العضلي	29.1667	.75277	29.3333	.51640	.857
مرونة العمود الفقري رأسي	40.3333	.51640	40.4167	.49160	.919
مرونة العمود الفقري أفقي	47.3333	.81650	47.5000	.54772	.894
سرعة حركية	6.0000	.89443	5.8333	.75277	.891
زمن المجموعة(1)	8.3333	.81650	8.1667	.75277	.868
زمن المجموعة(2)	9.1667	.75277	9.0000	.89443	.891
زمن المجموعة(3)	8.8333	.98319	8.6667	1.03280	.919

(ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.754

يتضح من جدول (4) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وهذا يدل على ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي

قام الباحث باستخدام شدة تمرينات وفق الفروق الفردية للاعبين بتحديد أقصى قدرة للاعب لكل تمرين لكل لاعب من المجموعة التجريبية، لمدة (10) أسابيع وبعدد (30) وحده تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت زيادة الحمل التدريبي تدريجية استنادًا إلى قدرة للاعب القصوى وفترات الراحة تتناسب مع الجهد المبذول لاستعادة الاستشفاء بدرجة تساعد للاعب لتكرار لأداء وكان التدريب بالشدة من 75 % الى 90 % وتكرار من 6 الى 12 تكرار المجموعات من 3 الى 8 مجموعات وزمن الراحة بين المجموعات من 1 ق الى 1.30 ق هذا وقد راعي الباحث استخدام مقاومات أثناء التدريبات المهارية النوعية والتي تتشابه مع المسار الحركي للمهارة قيد البحث كالشواخص و الأستك المطاطة والتي لا تعوق سير الحركة.

جدول (5)
محتوى البرنامج التدريبي (مدة البرنامج – الأحمال التدريبية – طريقة التدريب – الاختبارات المستخدمة)

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء
1	مدة تنفيذ البرنامج	10 أسابيع
2	عدد مرات التدريب في الأسبوع	3 مرات
3	زمن الوحدة التدريبية	90 ق
4	عدد الوحدات التدريبية	30 وحدة تدريبية
5	الزمن الكلي للبرنامج	2700 ق
6	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط – عال– أقصى
7	طريقة التدريب المستخدمة	الفتري السريع (مرتفع الشدة)
8	الاختبارات المستخدمة	المتغيرات البدنية: تقييم مستوى الأداء (زمن)

محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (3)

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن =8

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن%
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القياسات البدنية							
قوة عضلات الذراعين	18.37	.744	23.7500	1.03510	5.37500	9.514	29.26
قوة عضلات الرجلين	219.5	1.927	223.7500	1.48805	4.25000	4.615	1.94
قوة عضلات الظهر	155.3	.1767	160.7500	.88641	5.38750	16.102	3.47
القوة المميزة بالسرعة	20.23	.1302	22.2500	1.03510	2.01250	5.968	9.95
التحمل العضلي	26.31	.1126	29.7500	.70711	3.43750	14.520	13.07
مرونة العمود الفقري رأسي	39.28	.1126	45.2500	1.03510	5.96250	16.039	15.18
مرونة العمود الفقري أفقي	50.25	.200	46.6250	1.18773	3.62500	8.730	7.21
سرعة حركية	10.00	.755	8.8750	1.24642	1.12500	2.346	11.25
الاختبارات المهارية							
زمن المجموعة(1)	9.44	.354	7.8025	1.23661	1.63750	3.229	17.35
زمن المجموعة(2)	10.39	.344	8.1875	1.19336	2.20625	4.711	21.23
زمن المجموعة(3)	10.40	.298	8.6250	.58248	1.78125	8.251	17.13

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.895

يتضح من جدول (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية البدنية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.346**) كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**سرعة حركية**) و(16.102) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**قوة عضلات الظهر**)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (1.94٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (قوة **عضلات الرجلين**) و (**29.26**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**قوة عضلات الذراعين**).

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية

قيد البحث ن =8

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن%
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القياسات البدنية							
قوة عضلات الذراعين	18.375	.744	19.7925	.35034	-1.41750	4.065	7.71
قوة عضلات الرجلين	219.25	1.388	220.5000	.53452	-1.25000	2.376	0.57
قوة عضلات الظهر	155.25	.1309	156.3625	.65887	-1.11250	4.496	0.72
القوة المميزة بالسرعة	20.30	.0755	20.7950	.16414	-.49500	7.490	2.44
التحمل العضلي	26.37	.1165	26.7138	.16552	-.33875	4.867	1.28
مرونة العمود الفقري رأسي	39.31	.0834	39.9313	.16243	-.6187	8.755	1.57
مرونة العمود الفقري أفقي	50.31	.1246	50.4450	.09928	-.13250	3.093	0.26
سرعة حركية	10.50	.9258	10.3750	.85992	.12500	3.946	1.19
الاختبارات المهارية							
زمن المجموعة(1)	9.22	.2964	9.1550	.30402	.07000	3.532	0.76
زمن المجموعة(2)	10.17	.2549	9.9225	.10593	.25250	4.060	2.48
زمن المجموعة(3)	10.325	.2964	10.1375	.20541	.18750	4.365	1.82

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =1.895

يتضح من جدول (7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وزمن الجمل المهارية المركبة فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.376**) كأقل قيمة في اختبار (**قوة عضلات الرجلين**) و(8.755) كأعلى قيمة في اختبار (**مرونة العمود الفقري رأسي**) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.26٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (**مرونة العمود الفقري أفقي**) و(**7.71**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**قوة عضلات الذراعين**).

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدى للمجموعتين فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن =8

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن%
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القياسات البدنية							
قوة عضلات الذراعين	23.7500	1.03510	19.7925	.35034	3.95750	10.243	16.66
قوة عضلات الرجلين	223.7500	1.48805	220.5000	.53452	3.25000	5.814	1.45
قوة عضلات الظهر	160.7500	.88641	156.3625	.65887	4.38750	11.236	2.73
القوة المميزة بالسرعة	22.2500	1.03510	20.7950	.16414	1.45500	3.927	6.54
التحمل العضلي	29.7500	.70711	26.7138	.16552	3.03625	11.825	10.21
مرونة العمود الفقري رأسي	45.2500	1.03510	39.9313	.16243	5.31875	14.358	11.75
مرونة العمود الفقري أفقي	46.6250	1.18773	50.4450	.09928	-3.82000	9.065	8.19
سرعة حركية	8.8750	1.24642	10.3750	.85992	-1.50000	2.802	16.90
الاختبارات المهارية							
زمن المجموعة(1)	7.8025	1.23661	9.1550	.30402	-1.35250	3.004	17.33
زمن المجموعة(2)	8.1875	1.19336	9.9225	.10593	-1.73500	4.096	21.19
زمن المجموعة(3)	8.6250	.58248	10.1375	.20541	-1.51250	6.926	17.54

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.365

يتضح من جدول (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدى للمجموعتين **في القياسات** البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.802**) كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**سرعة حركية**)**و**(14.358) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**مرونة العمود الفقري رأسي**)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (1.45٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (قوة **عضلات الرجلين**) و (**21.19**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**زمن المجموعة (2)**).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية البدنية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.346**) كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**سرعة حركية**) و(16.102) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**قوة عضلات الظهر**)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (1.94٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (قوة **عضلات الرجلين**) و (**29.26**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**قوة عضلات الذراعين**).

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى استخدام استيك البرو pro في برنامج تدريبي اشتمل على تمرينات مهارية مركبة تم تطبيقها بشكل فردي قد أثر إيجابيا علي تحسين المتطلبات البدنية الخاصة.

تم تصميم البرنامج التدريبى ليتناسب مع الأداء المهارى للجمل الحركية و شدات تتناسب مع المستوى الفني من أجل الوصول إلى الحالة التدريبية المثلي ، فتمرينات استيك البرو pro تعمل وبشكل أساسي علي الوصول باللاعبين إلى المتطلبات البدنية و المهارية للمنافسة ، حيث تعمل على تحسين التحمل العضلي والقدرة العضلية و المرونة وتوازن الجسم ، وتزيد من مطاطية العضلات الكبيرة خاصة عضلات الجذع والظهر والبطن والرجلين و تعمل علي تقوية و إطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة، حيث تركز على عضلات الظهر والبطن حيث تستهدف أعمق طبقة لعضلات البطن وبالتالي تقويتها. (10 : 17)

كما أن البرنامج يعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية فى العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي وبالتالي يوثر إيجابيا على درجة التحمل العضلي والذي يعتمد على القدرة العضلية للذراعين والجذع حيث نجد أن هناك علاقة طردية بين كلا من التحمل العضلي والقدرة فكلما زادت القدرة زاد التحمل والعكس وهذا ما يحتاجه اللاعبين حيث نجد أن استخدام البرنامج التدريبي القائم علي استخدام الأحبال المطاطية يؤدى إلى تحسين الحالة البدنية كالقدرة العضلية والتحمل العام مما يؤدى إلى تحسين الحالة المهارية لناشئي المصارعة، كما أن التنوع فى تمرينات البرنامج يؤدى إلى

تحسين الأجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة علي تحمل المجهود العنيف الذي ينتج عن الأداء البدني الشاق المميز لرياضة المصارعة والذي يتطلب من الناشئ زيادة القدرة العضلية نتيجة لقلة الوقت الخاص بالمباراة الذي يصاحبه أداء أعلي لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن.

والتى تتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار الحركي وله قوة تأثير كبيرة وأن التدريبات الموضوعة من قبل الباحث كانت ذات فاعلية على تنمية وتطوير القدرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الهجومى والذى راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية، مما كان له الأثر الكبير على تلك المتغيرات.

وهذا ما يؤكده مسعد علي وآخرون (1998 م) علي ضرورة امتلاك اللاعب لمجموعة من المهارات الحركية والخططية المركبة لسهولة اتخذ القرار المناسب أمام المنافس، نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة خلال الصراع. (17: 103)

حيث يذكر محمد عشماوى (2003) (14) لكى يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بفاعلية فى المباريات فإن ذلك يتطلب أعدادا خاصا يتضمن الجانب البدنى مرتبطا بالجانب المهارى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه مسعد على (2003) على أن يجب على اللاعب التعود على أسلوب المصارعة المركبة أو ما يسمى بسلسلة المصارعة حيث تكون لديه القدرة على ربط هذه الحركات والتغير من حركة إلى أخرى بسرعة وبتوقيت سليم فالمصارع الذى يجيد أكثر من ثلاث حركات في وضع الصراع من أعلى ومثلهما فى وضع الصراع من أسفل وتكون لديه القدرة على الربط بين هذه الحركات فإنه يصعب هزيمته. (16: 330)

ويذكر أيضا على ريحان (2006) أنه يفضل إعطاء تمرينات تعمل فى نفس اتجاه العمل العضلى للمهارات. (2: 146)

ويؤكد عصام عبد الخالق (2003) إلى أن إتقان الأداء المهارى يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية

الخاصة. (11: 171)

وبذلك يكون تم التحقيق من الفرض الأول الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتطلبات البدنية الخاصة وزمن الجمل الهجومية للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وزمن الجمل المهارية المركبة فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.376**) كأقل قيمة في اختبار (**قوة عضلات الرجلين**) و(8.755) كأعلى قيمة في اختبار (**مرونة العمود الفقري رأسي**) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.26٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (**مرونة العمود الفقري أفقي**) و(**7.71**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**قوة عضلات الذراعين**).

ويفسر الباحث هذا الى أن نسبة تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث الى أن البرنامج التقليدي الذى طبقه المدرب اشتمل على تدريبات كان لها تأثير إيجابى على متغيرات البحث البدنية حيث أن الاستمرار في العملية التدريبية وبالنسبة لمستوى أداء الجمل الحركية اتضح تطور ملحوظ في مستوى المصارعين بالرغم من تحسن مستوى الأداء بنسبة ما بين (0.76٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (**زمن المجموعة(1)**) و(**37.58**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**سرعة حركية**) إلا إن التحسن دال إحصائيا.

ويرجع الباحث هذه الفروق نتيجة ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع من قبل المدرب ثلاث مررت أسبوعيا الذى كان لها أثر إيجابي على المتغيرات قيد البحث، ولكن بصور أقل من المجموعة التجريبية التى استخدمت تدريبات الأستك ويعزي الباحث هذه النتيجة أيضا إلى بالخبرات التي يمر بها اللاعبين مما اثر في نتيجة القياسات قيد البحث كما يشير عصام عبد الخالق (2005) في هذا الصدد أن الانتظام في التدريب يعمل على تحسن مستوى اللاعبين وتطور إمكاناتهم البدنية والوظيفية (11).

وبذلك يكون تم التحقيق من الفرض الثانى الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ونسبة التحسن في المتطلبات البدنية الخاصة وزمن الجمل الهجومية للمصارعين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدى للمجموعتين **في القياسات** البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (**2.802**) كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**سرعة حركية**) **و**(14.358) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (**مرونة العمود الفقري رأسي**)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (1.45٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار (قوة **عضلات الرجلين**) و (**21.19**٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار (**زمن المجموعة (2)**).

ويرى الباحث أن هذه الفروق ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى طبق على المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث والذى يحتوى على تدريبات تتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى وفى نفس المسار الحركي لتنمية سرعة الأداء للمهارات عن طريق أداء المهارة بأقصى سرعة باستخدام تدريبات استيك البرو pro فالتدريبات المهارية وفقا لأسلوب العمل العضلى وسرعة أدائها والذي ساعد علي تحسين اللياقة البدنية للاعبين، كما تؤكد هذه النتائج أيضا بصورة غير مباشرة على صحة وتشكيل الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبى المستخدم حيث أن تنمية المهارات وإتقان الحركية المرتبطة بنوع النشاط الرياضى يرتبط ارتباطا طرديا بتنمية القدرات البدنية الضرورية المرتبطة بتلك المهارات.

ويؤكد عصام عبد الخالق (2003) إلى أن إتقان الأداء المهارى يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الخاصة. (11: 171)

ويذكر أيضا على ريحان (2006) أنه يفضل إعطاء تمرينات تعمل فى نفس اتجاه العمل العضلى للمهارات. (2: 146)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه الدراسات صفية جزر العجمي (2019) (8) و عامر لطفى (2019) (10) حسام الدين عبد الحميد (2020) (6) و منى زريق (2020) (18) و ميرفت سالم و آخرون (2020) (19) و رشا عطية (2021) (7) والتي أثبتت مدى أهمية التدريب باستخدام الحبال

المطاطة في تحسين مستوى القدرات البدنية والحركية والفسيولوجية وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى ووجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

و أيمن مسلم (2017) (3) و هيثم أحمد (2018) (20) وهيثم أحمد (2019) (21) و محمد السيد عشماوي (2020) (14) و بلال مرسى (2020) (5) و إيناس عبد المنعم و محمد سعد (2021) (4) والتي تباين واختلف في أسلوب تطوير الجمل الحركية من تطبيق تدريبات مختلفة كالتدريبات التوافقية و الرشاقة التفاعلية و التدريب المتقاطع و تدريبات الساكيو"S .A. Q " و تدريبات TRX و التي أوضحت مدى أهمية الجمل الحركية الهجومية في رياضة المصارعة والتي يمكن تطويرها ووجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

وبذلك يكون تم التحقيق من الفرض الثالث الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسبة التحسن فى المتطلبات البدنية الخاصة وزمن بعض الجمل الهجومية للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

أولا: القياسات البدنية

قوة عضلات الذراعين 16.66%

قوة عضلات الرجلين 1.45%

قوة عضلات الظهر 2.73%

القوة المميزة بالسرعة 6.54%

التحمل العضلي 10.21%

مرونة العمود الفقري رأسي 11.75%

مرونة العمود الفقري أفقي 8.19%

سرعة حركية 16.90%

ثانيا: الاختبارات المهارية

زمن المجموعة (1) 17.33%

زمن المجموعة (2) 21.19%

زمن المجموعة (3) 17.54%

التوصيات:

١ –ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات استيك البرو pro فى المصارعة لما لهو من تأثير على النواحى البدنية والمهارية.

٢ –ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين على استخدام تدريبات استيك البرو pro بصفة عامه من قبل الاتحاد.

٣ –عقد دورات تثقيفية للاعبين لبيان أهمية تدريبات استيك البرو pro من قبل الاتحاد.

٤ –إجراء أبحاث باستخدام تدريبات استيك البرو pro بجميع على المراحل السنية المختلفة الأخرى.

المراجع:

1. الاتحاد المصري للمصارعة (2001): المبادئ الأساسية فى تدريب المصارعة، مطابع الناشر العربي، القاهرة
2. السعيد ريحان (2006): الموسوعة العلمية للمصارعين، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، القاهرة.
3. أيمن مسلم (2017): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين الأداءات المهارية المركبة للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد 8، العدد 8.
4. إيناس عبد المنعم ومحمد سعد (2021): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والنفس –حركية وسرعة أداء الجمل الحركية المركبة للمصارعين، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 4، العدد 8.
5. بلال مرسى (2020): استراتيجية مهارية مركبة فى ضوء تحليل لاعبى المستويات العليا وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومى للاعبى المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 88، العدد 4.

6. حسام الدين عبد الحميد (2020): تأثير استخدام تدريبات الحبال المطاطة على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة للاعبي المبارزة بالوادي الجديد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 34، العدد 34.
7. رشا عطية (2021): تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية (4dpro) لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 56، العدد 2.
8. صفية العجمي (2019): تأثير برنامج باستخدام الأحبال المطاطية على تنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارة الإرسال في الريشة الطائرة على لاعبي منطقة القاهرة للريشة الطائرة، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية المنيا، المجلد 32، العدد 11.
9. طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبدالرشيد (1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي "القوة، القدرة، تحمل، المرونة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. عامر لطفى (2019): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع علي بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية المنيا، المجلد 32، العدد 15.
11. عصام عبد الخالق (2003) :التدريب الرياضى – نظريات – تطبيقات، ط 11، دار المعارف، الإسكندرية.
12. محمد الروبي 2005: مبادئ تدريب المصارعة الحرة، ماهى لخدمات الكمبيوتر الإسكندرية
13. محمد عشماوي (2020): تأثير التدريب المتقاطع على بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض جمل الحركات المركبة لدى لاعبي المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 25، العدد 3.
14. محمد عشماوى (2003): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للتقوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
15. مراد طرفة (2001): الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط 11، دار الفكر العربى .
16. مسعد علي (2003): موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم) دار الكتب القومية، المنصورة.
17. مسعد علي ، محمد الروبي، حسن محفوظ (1998م): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة

الرومانية والحرة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

18. منى زريق (2020): تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والارتقاء بمهارة الأرسال من أعلي مواجه لناشئات الكرة الطائرة بنادي 6 أكتوبر بالعريش، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، المجلد 5، العدد 2.

19. ميرفت سالم وسيده عبد العال ومروة مجدي (2020): تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على عنصري المرونة والتوازن ومستوي الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد 3 العدد 6.

20. هيثم أحمد (2018): تأثير تدريبات الساكيو " S .A. Q" speed quickness agility للارتقاء بالجمل الحركية المركبة للاعبي المصارعة الرومانية ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين_ جامعة بنها، المجلد 21 ، العدد1.

21. هيثم أحمد (2019): فاعلية تدريبات TRX لدمج والارتقاء ببعض المهارات الحركية المركبة من وضع الصراع عالياً وأسفل للاعبي المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 23، العدد 1.

22. هيثم أحمد (2020): دراسة تحليلية للتعرف على المهارات والجمل الحركية المؤثرة ببطولة العالم للشباب للأوزان المختلفة بدولة تالين إستونيا 2019؟ م في المصارعة الرومانية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

23. Jon Galen. Beshop. (2004): Fitness Through Aerobics Dory Fox San Francisco.

24. Mark Gbrario, (2002): The complete Guide to Rebated Resistance Exercises spry products INC Mundelein Illinois.

25. Phil P. & Todo E. (2005): Strength band training Human Kinetics, U.S.A.

ملخص البحث

تأثير التدريب المهارى باستخدام استيك البرو pro فى تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة وزمن أداء بعض الجمل الهجومية للمصارعين

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب المهارى باستخدام استيك البرو pro فى تطوير المتطلبات البدنية الخاصة وزمن بعض الجمل الهجومية للمصارعين و استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القياسات القبلية والبعدية لملائمتها لطبيعة البحث يتكون مجتمع البحث من 16 لاعبة تحت 20 سنة وهم من اللاعبين المقيدين بالاتحاد المصري للمصارعة وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الأولى هي المجموعة التجريبية مكونة من 8 لاعبين هم أول تخصص للمصارعة النسائية ومنتخب جامعة طنطا والأخرى ضابطة مكونة من 8 لاعبين نادي23يوليو بالمحلة الكبرى و توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

أولا: القياسات البدنية (قوة عضلات الذراعين16.66% – قوة عضلات الرجلين1.45% – قوة عضلات الظهر 2.73% – القوة المميزة بالسرعة 6.54% – التحمل العضلي10.21% – مرونة العمود الفقري رأسي 11.75% – مرونة العمود الفقري أفقي 8.19% – سرعة حركية16.90%)

ثانيا: الاختبارات المهارية (زمن المجموعة (1) 17.33% – زمن المجموعة (2) 21.19%–زمن المجموعة (3) 17.54%)

Research Summary

The effect of skill training using Pro in developing special physical requirements and time of some offensive sentences for wrestlers

The research aims to identify the impact of skill training using Pro in developing special physical requirements and the time of some offensive sentences for wrestlers. They are among the players registered in the Egyptian Wrestling Federation, and the research sample was divided into two groups, the first is the experimental group consisting of 8 players.

First: Physical measurements (the strength of the arms muscles 16.66% - the strength of the muscles of the two men 1.45% - the strength of the back muscles 2.73% - the strength of the speed is 6.54% - muscle tolerance 10.21% - flexibility of the spine vertical 11.75% - the flexibility of the spine horizontal 8.19% Movement speed of 16.90%)

Second: The skill tests (Group time (1) 17.33% - Group time (2) 21.19% - Group time (3) 17.54%)

المرفقات

مرفق (1) الاختبارات البدنية

(1)قوة عضلات الذراعين:

يستخدم اختبار الدفع لأعلى على جهاز المتوازي لقياس القوة العضلية للذراعين.

طريقة الأداء:

يرتكز المختبر على حافة المتوازي ثم يقوم بثني مفصلي المرفقين كاملاً ثم فردهما ويحسب له أكبر عدد من المحاولات الصحيحة كما يعطى نصف درجة في حالة وصول الثني إلى نصف المسافة ولا يسمح بحساب أكثر من أربعة أنصاف.

(2)قوة عضلات الرجلين:

يستخدم الاختبار لقياس القوة الثابتة المادة لعضلات الرجلين.

طريقة الأداء:

يثبت الديناموميتر بالقاعدة وتثبت به من أعلى السلسلة الحديدية طولها حوالي (60سم) وتنتهي في منتصف بار حديدي يتراوح بين (50: 55 سم) .

يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض , ويراعى هذا الوضع وخاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد .

يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين , وجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .

قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى .

يعطى لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة بحيث يسجل أفضلهما أو أفضلها

(3)قوة عضلات الظهر :

الغرض من هذا الاختبار هو قياس القوة الثابتة المادة لعضلات الظهر .

طريقة الأداء :

يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدان أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل .

تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف اليد مباشرة , ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام بحيث تكون راحة اليدين موجهة للأمام والأخرى موجهة للجسم .

عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين .

عند نهاية الاختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً تقريباً وتسجيل أفضل محاولة (لكل مختبر من 2 : 3 محاولات) .

(4)القوة المميزة بالسرعة :

الغرض من هذا الاختبار هو قياس القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) لعضلات الرجلين .

طريقة الأداء :

يقف الفرد وذراعيه بجانبه ومنتبهاً لإشارة البدء .

عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً ثم مدهما للوصول لوضع الوقوف مرة أخرى .

يكرر الفرد هذا التمرين أكبر عدد من المرات خلال فترة (20 ث) .

(5)التحمل العضلي (الانبطاح المائل من الوقوف) :

الغرض من هذا الاختبار هو قياس القوة الجلد العضلي العام للجسم .

طريقة الأداء :

في هذا الاختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية :

الوقوف .

ثني الركبتين كاملاً مع وضع كفي اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام والكفان باتساع الصدر).

قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .

قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (2) .

الوقوف .

يكرر الأداء أكبر عدد من المرات في دقيقة واحدة ويجب عدم التوقف خلال أداء الاختبار .

مرونة العمود الفقري :

الغرض من هذا الاختبار هو قياس مرونة العمود الفقري وخلف الفخذين .

طريقة الأداء :

يتخذ المختبر وضع الكوبري من الرقود على الظهر ليصل إلى أقل مسافة ممكنة بين أعلى الجبهة وعقب القدمين مع أخذ مسافة مناسبة بين القدمين تحافظ على اتزانه بحيث يكون عقب القدمين على خط مستقيم مرسوم بالطباشير على الأرض .

يتم قياس المسافة الأفقية للكوبري والعمودية على الخط الواصل بين العقبين حتى أعلى الجبهة بعد الثبات في أقصر مسافة ممكنة للمختبر .

يتم قياس المسافة الرأسية للكوبري (وهي المسافة بين نقطتين أعلى نقطة في المنطقة القطنية للعمود الفقري , والنقطة المقابلة لها على المسافة الأفقية للكوبري) .

مرفق تمرينات باستخدام الحبال المطاطة

1. (وقوف الاستعداد) مسك طرف الحبل المطاط باليد عكسية، مد الذراع اسفل والخارج.
2. (الوقوف. الاستعداد) مسك طرف الحبل المطاط باليدين، مد الذراعين لأسفل .
3. (وقوف الاستعداد) مسك طرفى الحبل المطاط باليدين بالعكس، مد الذراعين اسفل والخارج.
4. (وقوف. فتحا) مسك الحبل المطاط مع تثبيت الطرف بالقدمين والطرف الأخر مسك الذراع ثم ثنية ومد الذراعين .
5. (الوقوف. ربط الحبل بالقدمين)الطلوع والنزول بالتبادل من على المقعد السويدي .
6. (الوقوف. الظهر للحائط) القدمين يشد الحبل المطاط للأمام بالتبادل أبعد مدى بحيث يكون الحبل المطاط مثبت فى الحائط .
7. (وقوف الاستعداد) يربط الحبل المطاط فى قدم اللاعب أداء خطوة بالرجل اليمنى للأمام والقدم اليسرى دوران بالتبادل .
8. (وقوف. مواجه للحائط) والقيام بمرجحة الرجل للخلف فى حركة مرجحة ويكون الحبل المطاط مثبت بالقدم .
9. (وقوف. بجانب الحائط) تثبيت طرف الحبل المطاط فى القدم ثم رفع الرجل أتجاه الداخل .
10. (وقوف) تثبيت الحبل المطاط فى الحائط والطرف الأخر فى رسغ القدم وتحريك رسغ القدم للأمام وأسفل .(وقوف. الذراعان عاليا. مواجه مسك الحبل من طرفيه) خفض الذراعين جانبا .
11. (وقوف. الذراعان أماما. الركبتان انثناء نصفا. مواجه. مسك الحبل من طرفيه) مرجحة الذراعين خلفا مع ثني الركبتين وميل الجذع أماما .
12. (وقوف. الوضع أماما. مواجه مسك الحبل من طرفيه) تبادل سحب الحبل باليد خلفا .
13. (وقوف فتحا الذراعان أماما مواجه. مسك الحبل من طرفيه). خفض الذراعين أسفل.

14. (وقوف. مواجه مسك الحبل من طرفيه) سحب الحبل مع لف الجذع جانبا والدوران نصف دورة للوصول

15. لوضع "وقوف. الوضع أماما. الظهر مواجه .

16. (وقوف. الذراعان عاليا. مسك الحبل من طرفيه باليدين). خفض الذراعين جانبا .ً

17. (وقوف. وضع الحبل أسفل الرجل اليمنى) مسك الحبل من طرفيه باليدين، رفع الذراعان عاليا

.

مرفق (3) البرنامج التدريبي

الأسبوع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	حمل التدريب				زمن الراحة البنية بين المجموعات
			الشدة	التكرارات	المجموعات	زمن أداء التكرار الواحد	
الاول	1	1	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		2	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		3	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		4	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	2	5	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		6	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		7	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		8	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	3	9	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		10	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		11	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		12	%75	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق
الثاني	4	13	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		14	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		15	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		16	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	5	17	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		18	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		19	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		11	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	6	14	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		7	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		1	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		2	%75	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق
الثالث	7	3	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		5	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		7	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		9	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	8	11	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		13	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		15	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		17	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	9	8	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق

		12	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		4	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
الرابع	10	7	%80	8 ت	3 مج	5 ث	1.30 ق
		8	%80	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		9	%80	8 ت	4 مج	1 ث	1.30 ق
		10	%80	8 ت	4 مج	1 ث	1 ق
	11	11	%50	5 ت	4 مج	13 ث	1.30 ق
		12	%50	14 ت	4 مج	2 ث	1.30 ق
		13	%60	6 ت	4 مج	10 ث	1 ق
		14	%60	7 ت	4 مج	6 ث	1 ق
	12	15	%60	12 ت	5 مج	1 ث	1 ق
		16	%60	12 ت	5 مج	1 ث	1 ق
		17	%60	18 ت	5 مج	2 ث	1 ق
		11	%60	16 ت	5 مج	2 ث	1 ق

الأسبوع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	حمل التدريب				زمن الراحة البنية بين المجموعات
			الشدة	التكرارات	المجموعات	زمن أداء التكرار الواحد	
الخامس	13	1	%70	8 ت	3 مج	5 ث	2 ق
		2	%80	10 ت	3 مج	5 ث	1.30 ق
		3	%80	8 ت	3 مج	5 ث	2 ق
		4	%70	10 ت	3 مج	5 ث	1.30 ق
	14	8	%80	5 ت	3 مج	13 ث	1.30 ق
		9	%90	18ت	4 مج	2 ث	1 ق
		10	%80	12 ت	3 مج	2 ث	1.30 ق
		11	%80	6 ت	4 مج	10 ث	1 ق
	15	12	%80	8 ت	4 مج	5 ث	1 ق
		13	%80	8 ت	4 مج	13 ث	1 ق
		14	%70	8 ت	4 مج	15 ث	1 ق
		15	%80	8 ت	4 مج	6 ث	1 ق
السادس	16	13	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		14	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		15	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		16	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	17	17	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		8	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		9	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		12	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	18	4	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		15	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		1	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		2	%75	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق
السابع	19	3	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		5	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		7	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		9	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	20	11	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		13	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		15	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		17	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	21	7	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		13	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق

		4	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		6	%75	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق
الثامن	22	1	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		2	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		3	%75	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		4	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	23	5	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		6	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		7	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		8	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	24	9	%75	8 ت	3 مج	13 ث	1 ق
		10	%75	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		11	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		12	%75	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق

الأسبوع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	حمل التدريب				زمن الراحة البنية بين المجموعات
			الشدة	التكرارات	المجموعات	زمن أداء التكرار الواحد	
التاسع	25	1	%70	8 ت	3 مج	5 ث	2 ق
		2	%80	10 ت	3 مج	5 ث	1.30 ق
		3	%80	8 ت	3 مج	5 ث	2 ق
		4	%70	10 ت	3 مج	5 ث	1.30 ق
	26	8	%80	5 ت	3 مج	13 ث	1.30 ق
		9	%90	18ت	4 مج	2 ث	1 ق
		10	%95	12 ت	3 مج	2 ث	1.30 ق
		11	%70	6 ت	4 مج	5 ث	1 ق
	27	12	%75	8 ت	4 مج	10 ث	1 ق
		13	%80	8 ت	4 مج	13 ث	1 ق
		14	%70	8 ت	4 مج	15 ث	1 ق
		15	%75	8 ت	4 مج	6 ث	1 ق
العاشر	28	13	%95	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
		14	%90	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		15	%70	10 ت	6 مج	10 ث	1 ق
		16	%75	12 ت	8 مج	10 ث	1 ق
	29	17	%70	15ث	3 مج	30ث	1.30 ق
		8	%70	10ث	4 مج	20 ث	1.30 ق
		9	%70	10 ت	4 مج	20ث	1.30 ق
		12	%70	12 ت	5 مج	20 ث	1.30 ق
	30	4	%95	8 ت	3 مج	13 ث	2 ق
		15	%85	12 ت	4 مج	1 ث	1 ق
		1	%75	7 ت	3 مج	15 ث	1 ق
		2	%70	6 ت	3 مج	10 ث	1 ق