

## تأثير تدريبات ثبات الجذع على أداء مهارة برمّة الوسط لناشئين المصارعة

أ.د/ سامي عبد السلام عبد اللطيف عكر<sup>١</sup>

أ.د/ إيهاب محمد فوزي البديوي<sup>٢</sup>

محمد سيد حسين عبده<sup>٣</sup>

<sup>١</sup> أستاذ تدريب المصارعة بقسم النظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة قناة السويس

<sup>٢</sup> أستاذ تدريب رياضة المنازلات قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا

<sup>٣</sup> باحث ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

### 0/1 المقدمة

إنّ تطور الإنجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأت عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرق البحث العلمي والتخطيط السليم، من خلال توظيف أسس ومبادئ العلوم الحديثة في التربية الرياضية كعلم التدريب والفسولوجي والإحصاء والبايوميكانيك والطب الرياضي وغيرها من العلوم التي ترتبط بالمجال الرياضي.

ويذكر "إيهاب البديوي" يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والراقي البشري لمجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ولقد أصبح من المألوف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين الدول التي حققت قدر كبير من التقدم العلمي والتقني وتفوقها الرياضي في البطولات العالمية والالعاب الاولمبية. (3:4) يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية وفيها تراعى الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط كما يراعى الصفات المميزة لكل نشاط يراعى الفروق الفردية من حيث مستوى الأداء أو العمر أو الجنس ، وهذا كله يتطلب اختيار طرق ونظم متعددة ومتنوعة للتدريب الرياضي للوصول بالفرق لأعلى المستويات الرياضية كما يتطلب التركيز على النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والعقلية باستخدام وسائل مختلفة تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بكل لعبة ومن ثم نجد أن اساليب التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويشير " محمد علاوي " (1994 م) إلى ان التدريب الرياضي هو أساسا عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الي إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ويضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية. (36:11)

كما يشير بسطويسى أحمد (1999م) إلى أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط، فلكل مستوى طريقه واساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة. (5 : 10) في حين يرى مفتي إبراهيم (2001م) بأن التدريب الرياضي هو العمليات التي تعتمد على الأسس العلمية والتربوية والتي تهدف الى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في النشاط الرياضي الممارس. (11 : 17)

ولقد تطرقت التربية الرياضية في الآونة الأخيرة الى ابواب التكنولوجيا الحديثة حيث يتسابق الباحثين في تصميم برامج رياضية مبنية على اسس علمية مقننة تساعد في التدريب والتعليم والتحكيم وفي تأهيل الرياضيين وغير الرياضيين، ان التقدم والتطور الكبير في مجالات الرياضة المختلفة ادى بطبيعة الحال الى التقدم والتطور في رياضة المصارعة ونتيجة لذلك استلزم الامر التطوير في اساليب التدريب واستخدام الوسائل المعينة التي تتفق مع ذلك التقدم حتى تساهم رياضة المصارعة ذلك الركب من التقدم والتطور.

ويشير **مسعد محمود (1999م)** الى ان رياضة المصارعة تسهم في تنمية الجوانب المختلفة للشخصية حيث يعمل فيها العقل والجسم بتوافق تام للتغلب على المنافس ، ولا ينفصل عنها الوجدان في تحقيق الثقة بالنفس والتصميم على بذل اقصى جهد ممكن ورفض الهزيمة ، كما ان توافر الرغبة **desire** الاكيدة لممارسة المصارعة وحبها هي العامل الاول للنجاح ويليها الشجاعة والجرأة والمثابرة كما تلعب الروح العالية والعدوانية الايجابية **aggressiveness** دورا هاما في مقاومة المصارع للهزيمة والعمل على تحقيق النصر كما يلعب الاتزان النفسي او الانفعالي دورا هاما في نجاح المصارع (15:16)

ويذكر **محمد الروبي (2005م)** أن رياضة المصارعة تعد أحد أهم الرياضات التي يتضح فيها تباين المستويات الناتج عن التقدم العلمي في مجال التدريب حيث تحتاج إلي قدرات خاصة سواء بدنية أو نفسية أو وظيفية وذلك حتى يستطيع المصارع أداء الحركات الفنية المختلفة في وضعي الصراع وقوفاً وأرضاً بكفاءة وتحكم ، حيث يعتمد التفوق في رياضة المصارعة على قدرة المصارع في تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمارية عن ملاحقة واستمرارية . (12 : 254 )

ويذكر " **محمد بريقع (2003)**، إيهاب البديوي (1990)" أن المصارعة من الرياضيات التي يمارسها جميع الاعمار فهي رياضة للجميع ففي صالات التدريب نجد الرياضيين من مختلف الاحجام والاوزان يجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب بسيط، أنها رياضة ممتعة، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة (10 : 7) (20:4)

كما يري **السيد عيسى (1996م)** أن الهجوم يجب أن يكون له هدف واضح وأن المصارع الذي يتميز بصفة المبادرة الهجومية باستمرار يتميز بثقة عالية في قدراته النفسية لذا أجمع العديد من المتخصصين على أهمية الجانب الهجومي حيث يحتل دوراً بارزاً في تكتيك المصارعة الحديثة. (3:16)

وكما يشير " **محمد بريقع (2003)**، إيهاب البديوي " (1990 م) أن المصارعة تتطلب تعديلا مستمر للوضع، فنادرًا ما يقف المتنافس ثابت والوعي الدائم بوضعك الميكانيكي الحيوي بالنسبة لمركز اتزانك وبالنسبة للمصارع امر مهم لتنفيذ الأداء الفني بفاعلية فالقدرة على تحقيق الوضع المناسب وتخلص من الوضع غير المناسب الذي يفرضه عليه المنافس ويتطلب القوة. (10:35) (4، 55)

ويذكر شابت **chabut (2009)** ان مصطلح ثبات الجذع يستخدم للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة في الجذع **Trunk** بالمحافظة على اتزان وثبات العمود الفقري والجسم بصفة عامة. (18:75)

ويذكر **عبد الرحمن زاهر (2000م)** ان عضلات الجذع هي المركز البدني والعضلي الرئيسي لتوزيع الحركة في الجسم لأننا اذا مررنا خطأ طويلاً من الرأس للرجلين وخطأ عرضياً من الوسط تقابل الخطان في نقطة منتصف الجسم وهي البطن والمنطقة المقابلة لها وهي الظهر والدليل على ذلك إذا قام الطالب بتحريك الذراعين او الرجلين فإنه يشعر بتحريك عضلات الجذع، وبذلك يشعره بمركزه البدني والعضلي مما يؤدي إلى سهولة التحكم في الحركة ولذلك يعتبر التمركز (**Centering**) اساس للأداء الحركي الجيد. (8:66)

ويشير **رون جونز Ron jones (2003)** الى ان تدريبات الثبات الجذعي تعتبر من الاشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي. (22 : 3)

ويشير **ريتشاردسون وآخرون Richardson et al (2004م)** إلى ان ثبات الجذع هو مجموعة العضلات التي تعمل على أحداث الثبات والاستقرار لمنطقة البطن ومنطقة الظهر ومنطقة الفخذ لأداء المهارة بكفاءة. (21 : 105)

ويتفق كلاً من **كيمبرلي kimberly (2005م)** ، **ستيفن سيلر Stephan Saler (2011م)** على ان ثبات الجذع يعني قدرة الفرد في السيطرة على حركة الجسم كله أو حركة جزء من أجزاء الجسم وثبات الجذع يتكون من مجموعة من العضلات التي تعمل على إنتاج اقصى قدر من الثبات في منطقة البطن ومنطقة الظهر ومنطقة الفخذ للسيطرة على الحركة المؤداء . (20 : 11) (23 : 10)

ويذكر ويل ارديسون **Willardson (2008م)** أن طبيعة تدريبات ثبات الجذع تتميز بالتركيز على العضلات بشكل متساوي باستخدام كتلة الجسم أو أثقال خفيفة نسبياً من وضع الرقود أو الجلوس أو الوقوف على أدوات غير ثابتة مثل الكرة السويسرية وألواح التمايل حيث يمكن استخدام العديد من العضلات فى آن واحد وهو ما لا يتوفر فى تدريبات الأثقال التي يتم فيها عزل العديد من العضلات والأداء باستخدام مجموعة عضلية بعينها. (2 : 25)

### 2/1 مشكلة البحث وأهميته: -

يقوم الكثير من المدربين بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات وذلك عن طرق التدريب بالأثقال وكذلك فى صورة تدريبات حرة ثم يقوموا بعد ذلك بالتدريب على المهارات المرتبطة بتلك القدرات البدنية مما يجعلهم يضيعوا الكثير من وقت التدريب وجهد اللاعبين بينما يستثمر التدريب الحديث طاقات اللاعبين ويعمل على الاستفادة من وقت التدريب وذلك عن طريق تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال الاداء المهارى نفسه.

يعرف **مسعد محمود (1997م)** المصارعة بأنها منازلة بين فردين يحاول كلا منهما تحقيق السيطرة والفوز على الاخر من خلال استخدام مختلف المسكات، والرميات التي تهدف الى تحقيق " لمسة الكتفين " او التسجيل النقاط فى إطار القواعد والقوانين الدولية المنظمة للمصارعة. (15 : 3) وتنقسم المصارعة فنيا إلى نوعين لدى الرجال هما المصارعة اليونانية – الرومانية (غريكو-رومان) والمصارعة الحرة وأما لدى السيدات فيكون التنافس في المصارعة الحرة فقط. كما يذكر **محمد الروبي (2005م)** أنه يتم تنمية القوة العضلية للمصارعين باستخدام وسائل متعددة كالتدريب بالأثقال والأستيك المطاط والشواخص واستخدام وزن جسم المنافس وغيرها. (12 : 134)

ويشير **محمد علاوى (1994م)** إلي ان الاتقان التام للمهارات الحركية حيث انه الهدف النهائي لعملية الاعداد المهارى تأسيس عملية الوصول الى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف من سمات خلقه و ارادية فانه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارة الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه. (11: 275)

### : مهارة البرم فى المصارعة الرومانية **Gut wrenches in Greco-Roman wrestling**

#### مجموعة حركات البرم **Gut wrenches** .:

يذكر على ريجان (1994م) ان مجموعة حركات البرم تعتبر من اشهر حركات الصراع السفلى لما لها من اداء تكنيكي مرتفع كما انها تحقق الفوز السريع على المنافس ويفضل عند اداء تلك المهارة ان تكون المسكة محكمة.

كما حدد أن مجموعة حركات البرم تشتمل على الاشكال التالية:

- برمة الصدر

- برمة الوسط

- برمة الوسط والذراع

- برمة الوسط والذراعين

ولقد اشار الى ان هذه الحركات يتم عن طريقها تجميع اكبر عدد ممكن من النقاط.

#### البرم المنخفض:

مهارة برمة الوسط تتم بمسك وسط المنافس بالذراعين وتطويق احد الذراعين وهذه الحركة تكون مؤثرة بحيث لا يستطيع الافلات او الهروب منها.

وقام مسعد على محمود (1999م) بشرح هذه الحركة وهى مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة

بكوبرى مرتفع **Hight Waist Hold To ahigh Bridge Turn over**.

يجلس المصارع وذراعه الايسر حول وسط المدافع ويمسك مرفق الذراع الايسر بيده اليسرى ويتحرك من

الخلف الى الجانب الايسر مع الارتكاز على الركبة اليسرى اسفل جسم المنافس وامام ركبة اليسرى.

يحكم المهاجم المسك تماما حول المدافع بذراعية ويحركه للامام وللجهة اليسرى ثم يلف للجهة اليسرى على

الجهة بكوبرى مرتفع معرضا كتفى المنافس للبساط وفى البرم العالى يكون الكوبرى مرتفع بحيث لا تلمس جهة المنافس البساط.

يذكر أن الاداء الفنى للبرمة يتلخص فى الاتى.:

1- وقفة الاستعداد:

-يقف المصارع والمنافس بين بين الرجلين فى وضع انبطاح او جثو افقى.

-يقوم المصارع بثنى الرجلين بحيث ينزل باحدى الرجلين على الركبة والاخرى على القدم (والمنافس بين الفخذين ) فى وضع الصراع السفلى.

-يضع المصارع اليدين على ظهر المنافس من اعلى والراس تتجة للامام ولأسفل قليلا.

-الجدع يميل للامام قليلا.

2- المسك.:

-يقوم المصارع بميل الجذع للامام ويطوق المنافس بالذراعين من وسطه (منطقة الخصر ) بحيث يكون ظهر المنافس (من المنطقة القطنية ) ملاصقا تماما لصدر المصارع (المنافس والمصارع قطعة واحده )  
الراس ترتفع لاعلى والذقن ملامس مؤخرة رقبة المنافس.

3- رفع المنافس لاعلى:

-يقوم المصارع بنقل احد الرجلين من فوق المنافس فى اثناء وتحريكها فى نصف دائرة (180 درجة) تقريبا فى اتجاه الرمي لتكون بجوار قدم الارتكاز وعلى مسافة باتساع الحوض وتتقدم عنها قليلا.

4- الوضع قبل الدفع:

-اليدين فى وضع تشبيك حول وسط المنافس من نفس اماكن تجميع الحركة من البداية.

5- السيطرة:

وتتم بقذف رجل الارتكاز من فوق الرجل المتحركة ومن فوق المنافس للوصول الى الوضع الذى تبدا فيه الحركة من البداية.

**ملحوظة:**

ياخذ جذع المصارع والمنافس حول المحور الرئيسى لفة كاملة 360 درجة حيث يبدا المصارع الاداء وينتهى بنفس الوضع الذى بدا منه.

ويذكر **علي الريحان 1994** برمة الوسط العكسية و التقوس الي الخلف يمكن ان يحقق المهاجم 2 نقطة اذا تم ادائها و المهاجم لم يرفع المنافس لأعلي وتم التعريض المنافس لوضع خطر يمكن تحقيق 3 نقطة عندما يقوم المهاجم بأداء الحركة وذلك برفع المنافس ولكن التقوس غير الكامل و المنافس فقط اتصاله بالأرض وعندما يقوم الحكم بإعطاء المهاجم نقطة اضافية لمجهوده برفع المنافس كما يمكن الحصول علي 5 نقاط عندما تتم الحركة بفقد المدافع الاتصال بالأرض وتم التقوس الكامل تعرض المدافع بوضع خطر مباشرا عندها يقوم الحكم بإعطاء نقطة اضافية للمهاجم لمجهوده وقبل الاداء الحركي لا بد من خداع المنافس حتي يتم الرفع بسهولة ( 9: 77 )

ويؤكد **ويلاردسون Willardson (2007م)** على أن العديد من المتخصصين فى اللياقة البدنية يشيرون إلى أهمية تقوية عضلات لب الجسم **Body Core Muscles** كأحد أهم الجوانب المكتملة لبرمج اللياقة البدنية المتبعة فى ظل إغفال وعدم معرفة الكثيرين لدور هذا الجانب فى تحسين مستوى اللياقة البدنية باستخدام أدوات مختلفة أو استخدامهم لها بطريقة لا تخدم المهارة ، لذا ينبغي ان تحظى تدريبات ثبات الجذع بالاهتمام داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين لتسمح بتحقيق الثبات باستخدام اساليب وأدوات متنوعة استنادا بمراحل التدريب والحالة الصحية للرياضيين. ( 24 : 979 )

كما يؤكد **محمد الروبي (2005م)** ان مجموعة حركات البرم من المجموعات الهامة والتي ينبغي على المدربين والمتخصصين فى مجال رياضة المصارعة ان يولوها اهتماما كبيرا من حيث التعليم والتدريب، ويشير أيضا إلى انه يجب على المدربين ان يعلموا المبتدئين والبراعم الأداء الفنى الصحيح لحركات البرم منذ نعومة

أظفروهم ثم بالتكرار الكثير لأداء هذه الحركات باستخدام الشاخص والزميل السلبي ثم الإيجابي مع تصحيح الأخطاء سوف يثبت الاداء الفني الصحيح لهذه الحركات لدى المصارعين المبتدئين والبراعم. (12 : 43).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية الميدانية فى الاندية ومراكز الشباب ومراكز تدريب الفرق القومية ومن خلال خبرة الباحثون فى المجال العملي التطبيقي يرى أن التعديلات الحديثة التي طرأت على القانون الدولي للمصارعة تهدف لحث المصارعين على الإيجابية في طرق اللعب وبهدف إحراز نقاط فنية لإنهاء المباراة في أسرع وقت ، لذلك كان من الضروري تطوير أساليب التدريب والبحث عن أساليب جديدة لطرق التدريب المستخدمة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للمصارعين وخاصة المهارات ذات الأهمية في حسم نتائج المباريات مثل مهارة مسكة الوسط العكسية ، وذلك فى ظل تقارب المستوى البدني والمهارى والخططي للاعبى المستويات العليا للمصارعة .

ويرى الباحثون ان تدريبات ثبات الجذع يمكن ان تسهم في الارتقاء بمستوي اداء مهارة مسكة الوسط العكسية وكذلك في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بوصفها إحدى أهم المتطلبات الخاصة للاعبى المصارعة الرومانية بين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء المباريات.

لذا فقد اتجه الباحثون ايماناً منه بالدور الذي يمكن ان تلعبه الدراسات التجريبية فى الارتقاء بالتكنيك الخاص بالمصارعة الى استحداث واستخدام ادوات واجهزة بأساليب مناسبة تسهم بصورة مباشرة فى تحقيق متطلبات الاداء الفني ومحاولة وضع اساس علمي تجريبي للارتقاء بمستوى الاداء لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين من خلال تطبيق برنامج تدريبي لتدريبات ثبات الجذع.

### 3/1 هدف البحث: -

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لناشئي المصارعة".

### 4/1 فروض البحث: -

1. توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وثبات الجذع ومستوى الأداء المهارى لمسكة الوسط العكسية لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وثبات الجذع ومستوى الأداء المهارى لمسكة الوسط العكسي لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية وثبات الجذع ومستوى الأداء المهارى لمسكة الوسط العكسية لناشئي المصارعة لصالح المجموعة التجريبية.

## 1/2 القراءات النظرية:

### 1/1/2 المصارعة ومفهومها:

يذكر مسعد على محمود (1997م) أن المصارعة منزلة بين فردين يحاول كلا منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات، والرميات التي تهدف الى تحقيق " لمسة الكتفين " او التسجيل النقاط فى إطار القواعد والقوانين الدولية المنظمة للمصارعة.

وتنقسم المصارعة فنيا إلى نوعين لدى الرجال هما المصارعة اليونانية – الرومانية (غريكو-رومان) والمصارعة الحرة وأما لدى السيدات فيكون التنافس في المصارعة الحرة فقط.

### 1- المصارعة الرومانية:

نمط من انماط المصارعة تطبق فيه المسكات على الجزء العلوي للجسم (الجذع -الراس – الذراعين) فقط وغير مسموح بتطبيق المسكات على الرجلين.

### 2- المصارعة الحرة:

نمط من انماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع اجزاء الجسم بما فيها الرجلين وغير مسموح فيه بالخشونة او المسكات عكس المفصل.

## 2/1/2 أوضاع الصراع في رياضة المصارعة: -

### اولاً وضع الصراع وقوفاً: -

هو وضع التحفيز الذي يتخذه المصارع أثناء الصراع وقوفاً بحيث يوفر له الاقتران وسهولة وحرية الحركة ويمكنه من أداء الحركات الهجومية والدفاعية.

### ثانياً وضع الصراع ارضاً: -

هو الوضع الذي تنفذ فيه جميع المهارات من أسفل ويكون المدافع يركز على 6 نقاط الكفين والركبتين والمشطين ويكون المهاجم يمسك المنافس من وضع الوسط ويكون واقفاً او مستنداً على احدى الركبتين.  
مهارة مسكة الوسط العكسية

هي عبارة عن مسك وسط المنافس المنبسط على البساط واحدى الركبتين بجانب المنافس والأخرى بين قدميه ثم رفعه لأعلى من أحد الجانبين ثم تعدية الرجل التي بين قدمي المنافس لوضعها بجانب الأخرى ثم تعديل وضع المنافس حتى يجعل ظهره مواجه للصدر ثم أداء الرمي خلفاً عن طريق التقوس الكامل حتى يواجه المنافس البساط بظهره (مهارة فنية كبرى).

## 3/1/2 أهمية تطبيق الحركات من وضع الصراع الأرضي: -

يعتبر التكنيك المفضل لمعظم المصارعين هو كيفية إجلال المنافسين أو حصول المهاجم على فرصة اعتلاء منافسة في وضع الصراع الأرضي من يعطى لنفسه فرصة أكبر للهجوم لأن منافسه يكون جسمه وأكتافه قريبين من البساط وفرصة تعرضهم لوضع الخطر كبير.

## 4/1/2 أهمية الصراع ارضاً: -

أكد إبراهيم جزر (1996م) أهمية الصراع ارضاً من خلال دراسة حسين فهمى واشرف حافظ حيث قام بتحليل عدد 104 مباراة فى بطولة إبراهيم مصطفى الدولية والمؤهلة لدورة سدني الاولمبية 2000م وتبين أن مجموع النقاط الكلى فى البطولة 821 نقطة وعدد النقاط من اللاعب الأرضي 499 نقطة بنسبة مئوية 67.8% ووصلت الى 65% من اوزان (54 ، 85 ، 97 كجم) . (1 : 35)  
كما تبين لاعبي المركز الاول فى الثماني أوزان قد حصلوا على مجموع نقاط 194 نقطة منها 130 نقطة من وضع الصراع أرضي أي نسبة 67.01% للعب الأرضي مقابل 64 نقطة من مهارات الصراع من اعلى 32.99% من مجموع النقاط

من خلال تحليل مباريات المصارعين المرشحين في اولمبياد أثينا من عام 2000م حتى عام 2003م فى بطولة إبراهيم مصطفى ودورة سدني 2000م ودورة البحر الابيض المتوسط بتونس 2001م وبطولة العالم بروسيا وكاس عالم للقارات بمصر عام 2002م وبطولة العالم بفرنسا 2003م ، اتضح ان جميع البطولات سجل فيها المصارعين المصريين المؤهلين لأولمبياد حركات أرضية للمصارع محمد عبد الفتاح وتتراوح الحركات الارضية ما بين (72 : 100%) وللمصارع كرم جابر تتراوح الحركات الارضية ما بين (63:63%) وللمصارع اشرف الغربال تتراوح الحركات الارضية ما بين (62:69%) وبذلك يتضح أن جميع النتائج الايجابية تأتي عن طريق الحركات الارضية والتي حققت في جميع النسب المئوية من اللعب الأرضي أكثر من 60% للمصارع محمد عبد الفتاح وأكثر من 40% للمصارع كرم جابر وأكثر من 35% للمصارع اشرف الغربلة (17) والظهر والفخذ للحفاظ علي توازن الجسم بالكامل .

## 5/1/2 تأثير تدريبات ثبات الجذع: -

### ثبات الجذع:

في السنوات الأخيرة أصبحت تدريبات ثبات الجذع من اهم الاتجاهات في اللياقة البدنية والتأهيل بخلاف الأساليب التقليدية التي تعتمد على تعزيز وتحسين الأطراف ثم تحول التركيز الي وسط الجسم باعتباره جوهر الجسم حيث يقع به مركز ثقل الجسم، فإحداث ثبات في الجذع يساعد علي تحقيق أقصى قدر من الأداء ومنع حدوث إصابة في منطقة الجذع والعمود الفقري.

ويعد الجذع هو المنطقة التي تتوسط جسم الإنسان ويتفرغ منه الرقبة والأطراف العلوية والأطراف السفلية، كما يحتوي على منطقة البطن والصدر والظهر والجذع جزء هام وجوهري لأي رياضي ولكن القوة وحدها لا تكفي حيث يحتاج الرياضي أن يكون قادر علي التحكم في عضلات الجذع.

ويذكر السيد عبد المقصود (1997م) " ان هناك مجموعات عضلية تميل بطبيعتها للضعف على سبيل المثال عضلات البطن وإن الرياضي يتحرك في كافة المسارات الحركية تقريبا باستخدام عضلات البطن بتعاون وثيق مع عضلات الظهر، لذا يجب الاهتمام بتقوية هذه العضلات بصورة جيدة وإن التبدل بين الاثنين يؤدي الي نتائج مثالية لكثير من الأنشطة الرياضية لتحقيق مستوي انجاز عالي في الحفاظ علي توازن الجذع وبالتالي توازن الجسم ككل (2: 397)

وكما تذكر خيرية إبراهيم وآخرون (2001م) " أن مجموعة عضلات الجذع ترجع أهميتها الي وظيفتها التي تتمثل في تقوية عضلات الجدار البطني والضغط علي الأحشاء فتزيد الضغط الداخلي للبطن أثناء العمليات الفسيولوجية المختلفة (وقاية الأحشاء) وتشارك في عملية التنفس وعند انقباضها تنثني عضلات الجذع للأمام وتؤثر علي عضلات بعيدة عنها كعضلات الظهر وخلف الفخذ وعند القيام بتدريب هذه العضلات فإنها بالإضافة الي ما سبق تساعد علي تنشيط الدورة الدموية وتساعد علي اعتدال القوام وإصلاح الظهر ، وعضلات الجذع تلعب دورا هاما في حياتنا اليومية فهي تدعم العمود الفقري في معظم الحركات التي نقوم بها فمثلا نجد أن عضلات الجذع ( منتصف الجسم ) هي السبب في انتصاب قوام الفرد وهو جالس علي الكرسي كذلك تساعد أثناء المشي والجري ونجد أيضا انه بامتلاك عضلات مركز قوية تخففي معظم الآلام بالظهر أو تقل ". ( 7 : 65 )

ويوضح خالد العامري (2004م) نقلا عن " أنيتابين " الي ان العناية بمنطقة الجذع والاهتمام بها من خلال أداء التمارين تؤدي الي الوصول الي درجة جيدة من اللياقة وشكل افضل للجسم ، وأن عضلات الجذع القوية تساعد في النهاية علي تقوية الجسم لأداء أي تمرين أو أي حركة رياضية من شأنها الحفاظ علي توازن الجسم ، علاوة علي ذلك إن تمارينات تقوية تلك المنطقة تعد ذات أهمية في منع الإصابات في منطقة الجذع ، كما أن عضلات هذه المنطقة تحافظ علي توازن الحوض والتي تحافظ بدورها علي أن يكون العمود الفقري في الوضع المناسب ، كما أن توازن محور الجسم أو منطقة المركز يشير الي القدرة علي التحكم في الربط بين الحركات والاضاع المتعلقة بالجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم. ( 6 : 133، 131 )

ويذكر كلا من دين برتنهام Dean Brittenham و جريج برتنهام Greg Brittenham (2003م) الي مصطلح Core Stability يشير الي منطقة الجذع التي تشمل المجموعات العضلية لمنطقة البطن Abdominal Muscles والمجموعة العضلية لمنطقة الظهر Lower Back Muscles والمجموعة العضلية لمنطقة الفخذ Hip Muscles، فإن هذه المجموعات العضلية هي المسؤولة عن تحقيق الثبات لمنطقة العمود الفقري ومنطقة الجذع ، كما ترتبط العضلات الرئيسية لكل من عضلات الرجلين والكتف والذراعين بالجزء المركزي للجسم ، وتساعد عضلات الجزء المركزي القوية للجسم علي القيام بالواجبات اليومية بشكل جيد كما تؤدي الي تحسن الاداء الرياضي. ( 19 : 67 )

ويوضح لفلاس Lovelace (2009م) الي ان عضلات المنطقة الوسطي من الجسم (الجذع) Center (Core) Of the body تضم مجموعة من العضلات المختلفة التي تلتنف بشكل اساسي حول الجسم في المنطقة ما بين مفصل الورك والقص الصدري ، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والسفلي للجسم لذا يمكنها أداء وظيفتها كجزء واحد Functions One ، وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الاساس أو وأكد ريتشاردسون وهودجز Richardson C, Jull G , Hides J (2004م) ان الجذع عبارة عن مركبة من عضلات البطن وعضلات الفخذ وعضلات اسفل الحوض الخلفية (عضلات الظهر) وبصفة عامة لا يخلو أي نشاط رياضي من اشتراك المجموعات العضلية لمنطقة الجذع في تنفيذ المهارة. ( 21 : 100 )

### 1/3 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطه والأخرى تجريبه قياس قبلي بعدى وذلك لملائمه لطبيعة البحث.

### 2/3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث ناشئين المصارعة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة بمحافظة الإسماعيلية بنادي مركز شباب الشيخ زايد للمرحلة السنوية من 15 لـ 17 سنة.

### 3/3 عينه البحث:

اشتملت عينه البحث على (30) ناشئ المصارعة ثم تقسيمهم الى (10) ناشئين هم قوام المجموعة الضابطة و(10) ناشئين هم قوام المجموعة التجريبية وعدد (10) ناشئين لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

### 4/3 التكافؤ:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ على عينه البحث الاساسية في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وباقي المتغيرات قيد البحث والجدول رقم (6 ، 7 ، 8 ، 9) توضح ذلك.

### جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتني بين القياسات القبلية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

$$10 = 2n = 1n$$

الدالة	مستوي الدالة	قيمة (z) من اختبار مان ويتني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات	م
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
غير دالة	0.227	34.50	10.6	106	10.4	104	سنة شهر	السن	1
غير دالة	0.404	42.50	10.75	107.5	10.25	102.5	سم	الطول	2
غير دالة	0.111	46.50	12.05	120.5	8.95	89.50	كجم	الوزن	3
غير دالة	0.180	24.50	89	89	12.10	121	سنة شهر	العمر التدريبي	4

### قيمة (z) عند دالة مستوي دلالة إحصائية (0.5) تساوي (23)

يتضح من الجدول رقم (6) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) بين المجموعة الضابطة والتجريبية، أن جميع قيم (z) المحسوبة باستخدام اختبار مان ويتني أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (23) عند مستوي دلالة إحصائية (0.05)، وجميعها غير دال مما يدل على وجود تكافؤ في تلك المتغيرات قيد البحث، في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).



**جدول (7)**

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى بين القياسات القبليّة لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (z) المحسوبة من اختبار مان ويتنى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات		م
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
غير دال	0.481	40.50	11.45	114.50	9.55	95.50	سم	الوثب العريض من الثبات	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	1
غير دال	0.218	33.50	8.85	88.50	12.15	121.50	سم	دفع كرة طبية 3 كجم		2
غير دال	0.684	44.50	11.05	110.50	9.95	99.50	سم	دفع كرة طبية من الجلوس		3
غير دال	0.912	48.50	10.65	106.50	10.35	103.50	عدد	الجلوس من الرقود في 20 ث		4
غير دال	0.393	38	11.70	117	9.30	93	عدد	رفع الجذع من الرقود علي الجانب الأيمن في 20 ث		5
غير دال	0.971	49.50	10.55	105.50	10.45	104.50	عدد	رفع الجذع من الرقود علي الجانب الأيسر في 20 ث		6
غير دال	0.105	28	12.70	127	8.30	83	عدد	رفع الجذع من الانبساط في 20 ث		7
غير دال	0.165	31	12.40	124	8.60	86	زمن	الرجلين	اختبارات	8
غير دال	0.089	27.50	12.75	127.50	2.85	28.50	زمن	الظهر	القوة المميزة	9
غير دال	0.218	33.50	12.15	121.50	8.85	88.50	زمن	الخطف	بالسرعة	10
غير دال	0.075	26.50	12.85	128.50	8.15	81.50	زمن	التجديف	بالأثقال	11



غير دال	0.796	46.50	10.15	101.50	10.85	108.50	زمن	الذراعين		12
غير دال	0.190	32	8.70	87	12.30	123	زاوية	توازن حركي	اختبارات	13
غير دالة	0.230	29.50	9.50	95	11.50	115	زمن	توازن ثابت	التوازن	14
غير دالة	0.362	34.40	8.40	84	12.60	126	زمن	أداء 3 تكرارات لمهارة رمية الوسط العكسية	القوة المميزة بالسرعة الخاصة مسكة الوسط العكسية	15

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والتجريبية ان جميع قيم (Z) المحسوبة من اختبار مان وبينتي أكبر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (23) عند مستوي دلالة إحصائية (0.05) وجميعها غير دال مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك الاختبارات البدنية قيد البحث.



## جدول (8)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتني بين القياسات القبلية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات ثبات الجذع قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (z) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	الاختبارات	م
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
غير دال	0.128	33	12.20	122	8.80	88	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين Plank	قوة وثبات عضلات الجذع	1
غير دال	0.143	30	12.50	125	8.50	85	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين ورفع الذراع اليمنى للأمام ولأعلى		2
غير دال	0.315	36	11.90	119	9.10	91	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليسرى للأمام ولأعلى		3
غير دال	0.418	40.50	9.55	95.50	11.45	114.50	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع القدم اليمنى لأعلى		4
غير دال	0.280	35	12.00	120	9.00	90	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع القدم اليسرى لأعلى		5
غير دال	0.089	27	8.20	82	12.80	128	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليمنى للأمام ولأعلى ورفع القدم اليسرى لأعلى		6
غير دال	0.190	32	8.70	87	12.30	123	زمن	الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليسرى للأمام ولأعلى ورفع القدم اليمنى لأعلى		7

يتضح من الجدول رقم (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة لاختبارات ثبات الجذع بين المجموعة الضابطة والتجريبية، أن قيمة (z) المحسوبة قد تراوحت ما بين (27) الى (40.50)، وجميعها غير دال إحصائياً وهي أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يدل على وجود تكافؤ في الاختبارات ثبات الجذع قيد البحث

### جدول (9).

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتني بين القياسات القبليّة لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة مسكة الوسط العكسية

$$10 = 2n = 1n$$

الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	z قيمة ( المحسوبة من اختبار مان ويتني )	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	م
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
غير دال	0.086	25	10.10	101	10.90	109	درجة	مستوى الأداء لمهارة رفعة الوسط العكسية	1

يتضح من الجدول رقم (9) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة في مستوى الأداء المهاري لمسكة الوسط العكسية بين المجموعة الضابطة والتجريبية أن قيمة (z) المحسوبة البالغة (25) أكبر من قيمة (z) الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة إحصائية (5%) وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري لتلك المهارة قيد البحث.

### 5/3 أدوات جمع البيانات:

من خلال المراجع العلمية المتخصصة والاستفادة من الدراسات المرتبطة وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحثون بتحديد المتغيرات قيد البحث.

### 1/5/3 المتغيرات الأساسية:

السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي

### 2/5/3 قياسات القوة المميزة بالسرعة

أ – اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة

- الوثب العريض من الثبات
- دفع كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة من الوقوف
- دفع كرة طبية من الجلوس
- الجلوس من الرقود في 20 ث
- رفع الجذع من الرقود علي الجانبين في 20 ث
- رفع الجذع من الرقود علي الجانب الأيمن في 20 ث
- رفع الجذع من الرقود علي الجانب الأيسر في 20 ث
- رفع الجذع من الانبطاح في 20 ث (16: 33)

### ب – اختبارات القوة المميزة بالسرعة بالانتقال

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين – اختبار ثني الركبتين نصفاً بالانتقال فوق الكتفين
  - القوة المميزة بالسرعة للظهر – اختبار رفع الانتقال من اسفل بالذراعين و الركبتين مفرودتان
  - القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية المؤدية للخطف – اختبار رفع الخطف
  - القوة المميزة بالسرعة لعضلات أسفل الظهر – اختبار التجديف من وضع الاغناء أماماً
  - القوة المميزة للذراعين – اختبار حمل الثقل أمام الفخذين المرفقين (16:38)
- أشار محمد الاشرم (1986 م) نقلاً عن هارا Hara إلي ان القوة المميزة بالسرعة تقاس اما بزمن التغلب علي مقاومة لعدد ثابت، او بعدد مرات تكرار التغلب علي مقاومة في زمن معين، وعلبة قام الباحثون بتثبيت عدد مرات التكرار (6) وحساب زمن التكرار لاختبارات القوة المميزة بالسرعة بالانتقال بنقل يعادل 75% من اقصى ثقل للاعب. (35:69)

### ج – اختبار القوة المميزة بالسرعة لرفعة الوسط العكسية

- أداء مهارة رفعة الوسط العكسية 3 مرات بأقصى سرعة ممكنة

### 3/5/3 اختبارات للتوازن:

- التوازن الثابت: اختبار الثبات في وضع الكوبري مرتكزا اعلي الجبهة وقدم واحدة
- التوازن الحركي: اختبار الدوان حول المحور الرئيسي للجسم لمدة 15 ث ثم أداء مهارة الكوبري في اتجاه محدد مسبقاً (زاوية قائمة)

### 4/5/3 اختبارات ثبات الجذع

- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين Plank
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليميني للأمام ولأعلي
- Plank ,right arm off
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليسرى للأمام ولأعلي
- Plank, left arm off
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع القدم اليميني لأعلي
- Plank, right leg off
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع القدم اليسرى لأعلي
- Plank, left leg off
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليميني للأمام ولأعلي ورفع القدم اليسرى لأعلي
- Plank ,right arm and left leg off
- الانبطاح المائل مع الارتكاز على الكوعين رفع الذراع اليسرى للأمام ولأعلي ورفع القدم اليميني لأعلي
- Plank, left arm and right leg off.

### 5/5/3 اختبار مستوي الأداء المهارى لرمية الوسط العكسية

- قام الباحثون بتصميم استمارة ملاحظة لتقييم مستوي الأداء في ضوء القواعد الدولية، وتم تقييم مستوي الأداء من خلال عرض الأداء المهارى لعينة البحث الأساسية باستخدام التصوير وعرضها على ثلاثة من حكام الدرجة الاولى في المصارعة في عملية التقييم وإعطاء النقاط

### 1/5/5/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

بار حديدي – طارات حديد بأوزان مختلفة – حامل حديدي – ساعة رقمية – بساط مصراعه – شاخص مصارعة – شريط قياس – ميزان طبي – كرات طبية – كرات سويسرية

### 2/5/5/3 البرنامج التدريبي:

تناول الباحثون البرنامج التدريبي من خلال العناصر التالية:

#### 1/2/5/5/3 أهداف البرنامج:-

تحسين قوة وثبات عضلات الجذع والقوة المميزة بالسرعة إضافة إلى التحمل العضلي الثابت وقوة عضلات البطن وكذلك قوة وسرعة أداء مهارة الوسط العكسية لناشئ المصارعة

#### 2/2/5/5/3 محتوى البرنامج:-

يشمل برنامج التدريب على مجموعة من تمارين ثبات الجذع التي تم اختيارها بناء على المسح المرجعي الذي قام به الباحثون واستند فيه على المراجع العلمية المتخصصة كما هو موضح في الجدول رقم (10) وتم اختيار تمارين ثبات الجذع تبعاً للمجموعات العضلية الرئيسية في مهارة مسكة الوسط العكسية، والتي تشترك بصفة أساسية في أداء المهارة. ويوضح الجدول (10) تمارين ثبات الجذع الخاصة بناشئ المصارعة تبعاً للمجموعات العضلية الرئيسية المشاركة في أداء مهارة مسكة الوسط العكسي.



## جدول (10)

تمرينات ثبات الجذع المختارة من نتائج المسح المرجعي المطبقة على المجموعة التجريبية على مدار (12) أسبوع للوحدات التدريبية

الوحدات التدريبية	تمرينات ثبات الجذع للمجموعات العضلية							المرجع		اسم المؤلف	م
	عضلات البطن الجانبية والرجلين	عضلات الجذع	عضلات الظهر والرجلين	عضلات الظهر والذراعين والرجلين	عضلات أسفل الظهر والرجلين	عضلات الظهر	عضلات البطن الامامية	سنة النشر	رقم المرجع		
1:36	1,2,5,19	10,25 28	7,8,15 16	6,12,13 14,18,21 31	11,8,12 15,13	11,6	3,4,9,10, 23,24,25 26,27,28 33,	2009 م	106	جيسون برومت	1
3:36	23,29,30 31	27,30,32 33	8,20,28	12,14,16 21,22,31	11,8,12, 15,17,13 31		9,24,25, 26,28,33	2011 م	100	فريدريك دليفير؛ مايكل جندل	2

### 3/2/5/5/3 أسس وضع البرنامج: -

تم الاستعانة بالمراجع التالية لوضع البرنامج التدريبي (10 - 12 - 16 - 34 - 38 - 49 - 52 - 58 - 67 - 69 - 81)

#### أ- التمرينات التمهيدية: -

تتراوح زمن أداء التمرينات التمهيدية من (12 - 40 ث) لكل تمرين، بعدد مجموعات من (1 - 5) لكل تمرين، بفترات راحة بينية بين المجموعات تراوحت ما بين (10 - 40 ث)

#### ب - التمرينات متوسطة الشدة: -

تتراوح زمن أداء التمرينات متوسطة الشدة ما بين (15 - 40 ث) لكل تمرين، بعد مجموعات من (2 - 6) - بفترات راحة بين المجموعات (16 - 42 ث)

#### ج - التمرينات عالية الشدة: -

تتراوح زمن أداء التمرينات عالية الشدة ما بين (14 - 28 ث) بعدد مجموعات لكل تمرين من (3 - 6) بفترات راحة بين المجموعات (15 - 25 ث)

#### د-الشدة:

تراوحت الشدة المستخدمة لتمرينات ثبات الجذع ما بين متوسطة وأقل من الأقصى و أقصى.  
هـ-مدة البرنامج:

قام الباحثون بتحديد مدة البرنامج من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة و الذي اسفر الي ان عدد أسابيع البرنامج ( 12 ) أسبوع , و عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية في الأسبوع و زمن الوحدة يتراوح ما بين (60 - 90 ق )

#### و-وحدة التدريب اليومية:

بلغ زمن الوحدة التدريبية اليومية من ( 60 ق - 90 ق )

#### ز-وحدة التدريب اليومية:

تم تقسيم وحدة التدريب اليومية الي ثلاث أجزاء طبقا لما هو متبع في درس المصارعة

الجزء الاعدادي ويشمل علي

الاحماء: الاعداد البدني العام - الاعداد البدني الخاص.

الجزء الرئيسي ويشمل علي

تعلم مهارة جديدة - التدريب على المهارة - المصارعة التنافسية

الجزء الختامي

وقام الباحثون بحذف جزء تعلم مهارة جديدة من الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتم وضع تمرينات ثبات الجذع.

#### ح-طريقة التدريب:

استخدم الباحثون طريقة التدريب المستمر في الاحماء من الوحدة التدريبية و التدريب منخفض الشدة في جزء الاعداد البدني العام , مرتفع الشدة في جزء الإعداد البدني الخاص و الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

#### ط-وسائل التقويم:

استخدم الباحثون الاختبارات سאלفة الذكر لتحديد المستوي المبدئي لأفراد عينة البحث.

#### ف - اختبار المساعدين:

تم اختبار أربعة مساعدين من المدربين و العاملين في مجال رياضة المصارعة بمركز شباب الشيخ زايد, و تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس و طريقة أدائه و أهدافه بالإضافة إلي امدادهم بالمعارف التي تمكنهم من الإجابة علي أي تساؤلات أو استفسارات توجه إليهم.



### 6/5/3 الدراسات الاستطلاعية

قام الباحثون بتطبيق الدراسات الاستطلاعية علي عينة من ناشئين المصارعة بمركز شباب الشيخ زايد بالإسماعيلية مطابقة لمواصفات عينة البحث الأساسية و من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الأساسية، و كان قوامها (10) ناشئين للمصارعة.

#### 1/6/5/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم السبت 26 / 2 / 2022 بهدف الوصول إلى زمن أداء تمرينات ثبات الجزع وعدد المجموعات والتكرار لكل تمرين وفترات الراحة البدنية وقد أسفرت النتائج عن الآتي:

- 1- زمن أداء تمرينات ثبات الجزع التمهيدية تتراوح ما بين (10 ث إلى 40 ث )
- 2- زمن أداء تمرينات ثبات الجزع التمهيدية متوسطة الشدة تتراوح ما بين (14 ث إلى 40 ث )
- 3- زمن أداء تمرينات ثبات الجزع عالية الشدة تتراوح ما بين (14 ث – 28 ث).
- 4- عدد المجموعات تراوحت بين (1 إلى 6).
- 5- فترات الراحة البينية تراوحتما بين (10 – 45 ث).

#### 2/6/5/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية: -

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق 27 / 2 / 2022 وذلك بهدف:

1. تجربة أجزاء من البرنامج التدريبي المقترح وتمديد الزمن المستغرق لتمرينات ثبات الجزع وتحديد الزمن المستغرق لتمرينات الاعداد البدني العام والخاص وزمن تمرينات التهيئة وزمن التدريب على المهارة والمصارعة التنافسية.
2. إيجاد المعادلات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

وقد أسفرت نتائج تلك الدراسة عن الآتي:

- \* زمن الاعداد البدني العام تتراوح ما بين 3 ق إلى 8 ق.
- \* زمن الاعداد البدني الخاص تتراوح ما بين 12 ق إلى 20 ق.
- \* زمن التدريب على المهارة تتراوح ما بين 3 ق إلى 9 ق.
- \* زمن المصارعة التنافسية تتراوح ما بين 3 ق إلى 9 ق.

#### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

اتبع الباحثون ما يلي لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

#### المعادلات العلمية للاختبارات قيد البحث:

اتبع الباحثون ما يلي لإيجاد المعادلات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث , حيث لم يقوم الباحثون بإجراء كلا من الصدق و الثبات تلك الاختبارات , و ذلك لوجود معادلات علمية عالية الصدق و الثبات لهذه الاختبارات علي عينات مماثلة لعينة البحث الأساسية و لنفس المرحلة السنية , إضافة قيام العديد و العديد من الباحثين بإجراء معادلات لتلك الاختبارات علي أنشطة رياضية مختلفة و للمصارعين الناشئين و لنفس المرحلة السنية

#### الدراسة الأساسية:

#### -القياسات القبلة:

تم إجراء القياسات القبلة للاختبارات البدنية قيد البحث بمركز شباب الشيخ زايد بالإسماعيلية يوم الثلاثاء الموافق 1 / 3 / 2022. كما قام الباحثون بإجراء القياس المهارى برم الوسط العكسية يوم الأربعاء الموافق 2 / 3 / 2022.

### -تنفيذ التجربة:-

قام الباحثون بتطبيق التجربة الأساسية في الفترة من يوم السبت 5 / 3 / 2022 إلى يوم السبت 6 / 4 / 2022 لمدة 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع يوم السبت – الاثنين – الأربعاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية و تم تطبيق تمرينات ثبات الجذع للمجموعة التجريبية فقط , و خلال تطبيق البرنامج قام الباحثون بتثبيت عدد الوحدات التدريبية – زمن الوحدة التدريبية - , و جزء الأحماء و الاعداد البدني العام و الخاص و التدريب علي المهارة و المصارعة التنافسية في حين لم يقم الباحثون بتطبيق تمرينات ثبات الجذع علي المجموعة لضابطة و ثام الباحثون بتقسيم البرنامج التدريبي الي ثلاث مراحل , حيث اشتملت المرحلة الأولى علي 6 أسابيع بزمن للوحدة التدريبية 60 ق بنسبة 70% عام و 30 % خاص , و المرحلة الثانية علي 4 أسابيع بزمن للوحدة التدريبية 80 ق بنسبة 40 % عام و 60% خاص و للمرحلة الثالثة علي 2 أسبوع بزمن للوحدة التدريبية 90 ق بنسب 30% عام و 70%

### 1/5 الاستنتاجات: -

من خلال هدف البحث وفروضه ووفقا لما اشارت اليه البيانات المجمععة والمعالجات الاحصائية، وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل الي الاستنتاجات التالية:

- برنامج التدريبي للمجموعة الضابطة كان ذو أثر ايجابي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة وبالأثقال واختبار القوة المميزة بالسرعة البدني المهارى ومستوي الاداء المهارى لمهارة لمسكة الوسط العكسية.
- برنامج التدريبي للمجموعة الضابطة لم يكن له تأثير ايجابي في اختبارا التوازن الحركي والثابت واختبارات ثبات الجذع.
- برنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية المستخدم لمجموعة تمرينات ثبات الجذع قيد البحث كان له أثر ايجابي في كافة المتغيرات قيد البحث.
- مستوي تقدم ناشئ المصارعة للمجموعة التجريبية أفضل من ناشئ المصارعة للمجموعة الضابطة في كافة المتغيرات.

### 2/5 التوصيات:

استنادا على ما توصل اليه الباحث من استنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بالآتي:

- استخدام تمرينات ثبات الجذع عند تنمية القوة المميزة بالسرعة في برامج واعداد وتدريب ناشئ المصارعة لما لهذه التمرينات من أثر ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- الاهتمام باختيار التمرينات التي تتفق مع العمل العضلي الاساسي خلال اداء مهارة مسكة الوسط العكسية، مع مراعاة التمرينات المستخدمة في التدريب وتلك المستخدم في نوع النشاط.
- مراعاة الفروق الفردية بين الاعبين عند تطبيق تمرينات ثبات الجذع وتحديد الادوات والاجهزة المستخدمة في تدريبات ثبات الجذع بما يتناسب مع قدرات ومستوي ناشئ المصارعة.
- اختيار مجموعة من المتغيرات الأخرى واخضاعها للقياس والتطبيق.
- تطبيق تدريبات ثبات الجذع على مراحل سنوية اخري من لاعبي المصارعة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

1. ابراهيم احمد جزر ( 1996 م ) تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت 14 سنة ، رسالة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
2. السيد عبد المقصود ( 1997 م ) نظريات التدريب الرياضي , تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. السيد محمد عيسى 1996م " رياضة المصارعة للناشئين " ، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
4. إيهاب فوزى البديوى 1990م " العلاقة بين مستوى الكفاءة البدنية وسرعة الاستشفاء للمصارعين فى المراحل السنوية المختلفة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
5. بسطويسى أحمد  
بسطويسى 1999م " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. خالد العامري (2004م) مرشد التدريب \_ تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، الطبعة الثالثة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
7. خيرية ابراهيم العسكري 2001م " إدارة تدريب الجهاز الحركى لجسم الإنسان " ، منشأة المعارف الاسكندرية .
8. عبد الرحمن زاهر 2000م " فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز " ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
9. على السعيد ريحان 1994 م " تأثير برنامج تخصصى بالانتقال على فاعلية الاداء المهارى للمصارعة " ، عدد خاص بالمؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ الاولمبية التراكمات والتحديات كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .



(2003 م)، الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الأول، المصارعة للمبتدئين ومنتشأة المعارف، الإسكندرية.

10. محمد جابر بريقع

1994م " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة .

11. محمد حسن علاوى

2005 م " مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة الاداء الفنى للحركات فى المصارعة اليونانية – الرومانية " ، الطبعة الاولى ، ماهى لخدمات الكمبيوتر .

12. محمد رضا الروبى

(1986 م)، أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالواجهة "السنثير الأمامي" للناشئين من 18 – 20 سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

13. محمد نبوي الأشرم

(1993 م) دراسة تحليلية لبرنامج التدريب بالأثقال التي يستخدمها المصارعون الكبار في جمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي الثاني للشباب، نظريات و تطبيقات، مجلة علمية مختصة ، العدد السادس عشر.

14. مسعد على محمود

1997م "المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواة "، دار الطباعة والنشر والتوزيع بجامعة المنصورة .

15. مسعد على محمود

1999م " المدخل لعلم التدريب الرياضى " ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، بجامعة المنصورة .

16. مسعد على محمود

2001م " التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

17. مفتى إبراهيم حماد

ثانيا المراجع الاجنبية: -

18. chabut, I P29 (2009 core strength for dummies , Wiley pub linshing, inc.usa)
19. Dean Brittenham, Greg 2003 Stronger ABS and Back . Human kinetics , USA Brittenham



20. **Kimberly m.samson, bs, atc, pec** 2005 The effect of a five – week core stabilization – training program on dynamic in tennis athletes.
21. **Richardson C, Jull G , Hides J** 2004 Theraprutic exercise for lumbopelvic stabilization : a motor control approach for the treatment and prevention of low back pain > 2end ed > London : Churchill Livingstone
22. **Ron jones** P3 Functional training #1 : Introduction . 2003
23. **Stephen Saler, Saeter bakken, AHI, Van Den Tiller R** 2011 Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players , journal of strength and conditioning
24. **Willardson,J.M,** (2007) core stability training : application to sports conditioning programs , physical education department , eastern lanais university , Journal of strength & conditioning , research.P979
25. **Willardson, Jeffrey m** 2008 Core stability for athletes (7/7/2008), PHDCSCS this paper was presented as part of the NSCA Hot topic series, all information contained herein is copyright of the NSCA, www.nasca-lift.org.