

## تأثير تدريبات البلايك على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبات المصارعة

أ.د/ ايهاب محمد فوزى البديوى (\*)  
 د/ محمد محمد الطويل (\*\*)  
 منى سامي عطيه عبدالعزيز (\*\*\*)

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البلايك للتعرف على تأثير تدريبات البلايك على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين. باستخدام المنهج التجريبي. على عينة أساسية قوامها (١٠) لاعبات لإجراء الدراسة الأساسية وتوصلت نتائج البحث إلى إن استخدام تدريبات البلايك في البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات البحث القبلية والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. وإن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البلايك أثر ايجابيا على نسب تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قوة عضلات الظهر وعضلات الفخذ - التحمل - السرعة الحركية) قيد البحث.

### The Effect Of Plank Exercises On The Development Of Some

### Physical Abilities Of Female Wrestlers

**Abstract:** The research aimed to design plank exercises to design plank exercises to develop some commercial abilities of the players. using the method used in processing. A basic sample of (10) Iranian players, the basic study, and the results of the research concluded that the use of plank exercises in the training program has statistically significant differences at a significant level of 0.05 between the pre and post measurements of the abilities under study in favor of the post measurement. The training program, which was trained on plank exercises, had a positive effect on improving the elements of physical fitness (back muscle strength, endurance - motor speed) under study.

---

(\*) أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا  
 (\*\*مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا  
 (\*\*\*) باحثة بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

## مقدمة ومشكلة البحث:

إن رياضة المصارعة واحده من أقدم المنازلات والرياضات التي عرفها الانسان، كما سجلتها كل حضارات المجتمعات الإنسانية في كل قارات العالم، في نقوش أثرية شاهدة على عراقية رياضة المصارعة، الى ان وصلت الى شكلها الممارس في المحافل والبطولات العالمية والاولمبية، ويذكر كل من **إيهاب البديوي ومحمد بريقع (٢٠٠٢)**، **مسعد محمود (٢٠٠١)** إلى أن المصارعة تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم ومن خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد، حيث يتطلب التمهيدي والتنفيذ لهذه المهارات المعقدة مع المنافس أن يبذل المصارع جهد بدني عالي يعتمد على القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع. ويضيف **ويلكر Welker (٢٠٠٥)** أن الأداء الفني في المصارعة يعتبر من الأداءات التي تحتاج إلى تمارين خاصة لحتى يمكن إتقان حركات الأداء في أوضاع الصراع مما يزيد من أهمية التمرينات الخاصة لتطوير اللياقة البدنية للاعب المصارعة. (١: ١٣)، (٩: ٩)، (٢: ١٨)

وفي الأونة الأخيرة ظهرت تمان تؤدي بطرق مختلفة للمساهمة في تطوير اللياقة البدنية وفي هذا الصدد يشير كل من **بارك وبارك Park & Park (٢٠١٩)**، **ديكورتينز DeCurtins (٢٠١٥)** أن تمرين البلانك Plank هو طريقة آمنة وصعبة وفعالة للياقة البدنية. يتم استخدام أشكال مختلفة من تمارين البلانك في العديد من تخصصات اللياقة البدنية، ويمكن أن يؤديها الفرد في أقل المتطلبات المكانية للحيز مكاني. ويؤثر استخدام تمرين البلانك على الجسم كله، مما يؤدي إلى فقد الجسم كمية كبيرة من السرعات الحرارية وتقوية العضلات في فترة زمنية قصيرة. (١٧: ٧٩٧)، (١٣: ٢٠٠)

ويتفق كل من **جونج وآخرون Jeong, et al (٢٠٢١)**، **ديكورتينز DeCurtins (٢٠١٥)**، **شانج وآخرون Chang, et al (٢٠١٥)**، **فيشمان وآخرون Fishman, et al (٢٠١٤)** حيث تتعدد أشكال تأدية تمارين البلانك لى نوعين أساسيين هما "تمارين بلانك للساعد" Forearm Plank و"تمارين بلانك للذراع المستقيمة" Straight-arm Plank. وهناك مجموعة أخرى من التنويعات لتمارين بلانك وهي تمارين بلانك للساعد مع ثني الركبتين Plank forearm with bent knees و تمارين بلانك الجانبية على الساعدين : Side Plank ، وتمارين بلانك مع نقرات جانبية Plank Side Taps ، وتمارين بلانك مع اللمس لأسفل Plank Touch Under و تمارين بلانك الجانبي Side Plank و تمارين بسط الذراع والساق Arm and Leg Extension و تمارين البلانك لمس الركبتين : Knee Touch: (١٥: ١٨٣-١٩٢)، (١٣: ٢٠٠-٢٠٥)، (١٢: ٦١٩-٦٢٢)، (١٤: ١٦-٢١).

يذكر **أوليفا لوزانو، ومويور Oliva-Lozano, & Muyor (٢٠٢٠)** أن تمارين بلانك هي مجموعة من تمرينات القوة الأيزومترية بالتركيز على الانقباض العضلي الثابت بوضع الجسم في وضع واحد طوال التمرين، وذلك لزيادة قوة المجموعات العضلية بالجسم ككل أو كما يقال "من الرأس لأصابع القدمين" إلا أن أكبر أثر لها يحدث في منطقة لبطن وعضلات المركز Core Muscles وتعمل على زيادة قوة والتوازن العضلي لعضلات البطن وعضلات المركز لتحسين اللياقة البدنية العامة وكذلك زيادة فاعلية الأداء الرياضي. (١٦: ٤٣-٦٠)

كما يشير كل من كارديلو **Cardiello** (٢٠١٧) وديكورتينز **DeCurtins** (٢٠١٥) أن تمرينات البلاستيك تساهم في تقوية العضلات باتخاذ الالعبات وضعية تنطلق من وضع أساسي واحد، حيث تتطلب جميعها شد الجسم والثبات في خط مستقيم. برفعه بالاعتماد على الذراعين وأطراف القدم والثبات على هذه الوضعية لأطول فترة ممكنة بوضعية مختلفة ويشتق منهما تمارين بأوضاع مختلفة وبأدوات مساعدة لزيادة شدة التمرين. (١١ : ١٦)، (١٣ : ٨-١١)

ويضيف **ديكورتينز DeCurtins** (٢٠١٥) أن فوائد تمارين البلاستيك عديدة فهي لا تقوي عضلات البطن فحسب، بل تطور اللياقة القلبية والعديد من مجموعات العضلات الأخرى في الجزء العلوي والسفلي من الجسم. كما تحسن الوظائف الحركية حيث أنها واحدة من أكثر النقاط الهامة لتأثير تمارين البلاستيك هي فوائدها المرتبطة بتطوير الوظائف الحركية، والتي أساسية لحياة الفرد اليومية مثل القرفصاء والانحناء والجري والرفع والقفز والرمي كلها حركات وظيفية. (١٠ : ٨، ١٣)

ومما تقدم من نتائج لدراسات علمية تشير الى التأثير الإيجابي لتمرين البلاستيك على عناصر اللياقة البدنية، ومن خلال خبرة ومتابعة الباحثون ميدانياً لمجريات مباريات المصارعة النسائية محلياً ودولياً، وملاحظة ضعف في اللياقة البدنية لدى الالعبات في القوه والتحمل العضلي والسرعة الحركية وهي من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمصارعات، ومن هنا رأى الباحثون تطوير اللياقة البدنية الخاصة للمصارعات باستخدام تمارين البلاستيك لتحسين اللياقة البدنية وذلك للاستمرار في بذل الجهود بنفس مستوى الأداء والارتقاء بمستوى الانجاز المصري في المصارعة النسائية الحرة.

#### مصطلحات البحث:

تمارين البلاستيك: أن تمارين البلاستيك هي اتخاذ الالعبات وضعية الثبات على الذراعين في أوضاع الانبطاح المختلفة على الذراعين أو الذراع وباستخدام أدوات أو بالتعلق. (تعريف إجرائي)

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البلاستيك للتعرف على تأثير تدريبات البلاستيك على تطوير بعض القدرات البدنية للالعبات.

#### فروض البحث:

توجد فروق ودلالات إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي قيد البحث.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة البحث وذلك بنظام القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة بمحافظة الجيزة بنادي الهرم الرياضي بواقع (١٠) لاعبات لإجراء الدراسة الأساسية، (١٢) لاعبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية حيث تكونت من (٦) لاعبات مميزات (٦) لاعبات غير مميزات وهم من خارج عينة البحث الأساسية لتقنين الاختبارات البدنية قيد البحث. أسباب اختيار العينة:

موافقه النادي على إجراء التجربة.

تعمل الباحثة مدرب بالنادي.

أفراد العينة في مرحله سنیه واحده.

اعتدالية بيانات العينة.

اعتدالية العينة:

قامت الباحثة بأجراء التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والجداول أرقام (1)، (2) توضح اعتداليه بيانات عينة البحث.

### جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأولية قيد البحث  
ليبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات

ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
1	السن	السنة	17.6	161.4	63.3	17.6	6.65
2	الطول	سنتيمتر	16.5	159.5	62.5	16.5	5
3	الوزن	كجم	3.62	6.04	9.52	3.62	4.57
4	العمر التدريبي	السنة	1.40	1.15	1.40	1.40	0.83

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا أم لا في المتغيرات الأساسية قيد البحث، ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن  $Sig < 0.05$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(3 \pm)$ .

### جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات البدنية  
ليبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات

ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
1	التحمل	عدد	23.7	116.6	130.7	23.7	4.5
2	القوة العضلية	عضلات الظهر	23.5	127.5	131.5	23.5	4.5
		عضلات الفخذ	2.00	36.50	2.11	2.002	1.08
3	سرعة	عدد	0.35	9.84	0.89	0.35	1.03

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمعرفة إذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا أم لا في المتغيرات البدنية قيد البحث،

ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن  $\text{Sig} < 0.05$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$ .

**أدوات جمع البيانات:**

تحليل المراجع والأبحاث العلمية: استخدمت الباحثة تحليل المراجع كدراسة محمد حسن (٢٠١٩)، مسعد محمود (٢٠١٦)، عماد سعد (٢٠١٤)، إيهاب البديوي (٢٠٠٦) وذلك بغرض جمع البيانات ومعلومات نظرية مرتبطة بمتغيرات البحث. المقابلة الشخصية: وتمت عن طريق مقابلة الباحثة للساده الخبراء وعرض متغيرات البحث والاختبارات المرتبطة بها لإبداء الرأي في كل ما يتعلق بالبحث. الاستمارات المستخدمة في البحث:

استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تنفيذ البرنامج التدريبي.

استمارة تسجيل بيانات اللاعبات ومتغيرات الباحث في قياساته (القبلية – البعدية).

**الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

جهاز الرستاميتز لقياس الطول – ميزان طبي لتحديد الوزن - بساط مصارعة - ساعة

إيقاف.

**قياسات البحث:**

قامت الباحثة بتحديد قياسات البحث وذلك بعد الرجوع إلى الدراسات العلمية السابقة

وكانت تلك القياسات كالآتي:

**قياسات معدل النمو الأساسية:**

العمر الزمني: تم قياسه لأقرب شهر ووحده قياسه (سنة / شهر).

الطول: تم قياسه لأقرب سم باستخدام مقياس الطول ووحده قياسه (سم).

الوزن: تم قياسه لأقرب كجم باستخدام الميزان الطبي ووحده قياسه (كجم).

العمر التدريبي: تم قياسه لأقرب شهر ووحده قياسه (سنة / شهر).

**القياسات البدنية:**

١- اختبار تحمل قوة لقياس عضلات الفخذ ووحدة قياسه (عدد)

٢- القوة العضلية لقياس قوة عضلات (الظهر) ووحدة قياسه (كجم)

٣- القوة العضلية لقياس قوة عضلات (الفخذ) ووحدة قياسه (كجم)

٤- السرعة لقياس السرعة الحركية الفخذ قياسه (عدد)

**المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:**

**أولاً: الصدق:**

**جدول (٣)**

معاملات صدق التمايز في القدرات البدنية بين متوسطي

المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

$$n=1=2=6$$

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	معامل إيتا	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م					
١	تحمل القوة	٢٣.٧٠	٢.٠٠	٣٤.٩٠	١.٥٩	١١.٢٠	٠.٨٠	١٣.٨	٠.٩٥	٦٥.١%
٢	عضلات الظهر	١١٦.٦	٣٦.٥	١٣٩.٢	٢.٢٥	٢٢.٦٠	١١.٥٦	١.٩٥	٠.٤١	٣٩.٢%
٣	عضلات الفخذ	١٣٠.٧	٢.١١	١٤١.٣	١.٤١	١٠.٦٠	٠.٨٠	١٣.١	٠.٩٥	٤١.٣%
٤	السرعة الحركة	٤.٥٠	١.٠٨	٩.٧٠	١.٢٥	٥.٢٠	٠.٥٢	٩.٩٤	٠.٩٥	٩٠.٣%

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والغير مميزة في متغيرات البحث.  
حساب الثبات:

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البدنية

$$n=6$$

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	تحمل القوة	٢.٠٠	٢٣.٧	١.٥٩	٣٤.٩	٠.٣٧
٢	عضلات الظهر	٣٦.٥٠	١١٦.٧	٢.٢٥	١٣٩.٢	٠.٢١
٣	عضلات الفخذ	٢.١١	١٣٠.٧	١.٤١	١٤١.٣	٠.٠٥
٤	السرعة الحركية	١.٠٨	٤.٥	١.٢٥	٩.٧	٠.٨٦

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

#### البرنامج التدريبي:

تم الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث المرتبطة بمتغيرات البحث لاختيار أنسب وأفضل تدريبات البلايك التي تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والأداء البدني، كما تم عرضها على خبراء التدريب الرياضي لتحديد أنسب التدريبات في رفع كفاءه وتطوير مستوى قدرات أفراد العينة الخاصة بالبحث وتحديد الخطوات التالية:

#### هدف البرنامج:

يهدف البرنامج على التعرف مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البلايك على تطوير بعض القدرات البدنية من خلال تطوير القدرات البدنية (تحمل القوة - القوة العضلية - السرعة الحركية).

#### تخطيط البرنامج:

تم وضع التخطيط المبدئي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يتناسب مع المرحلة العمرية والمستوى البدني لعينه البحث، وسيتم مراعاة التشكيل في الأحمال التدريبية خلال تقنيته ليكون خصائص تنفيذ البرنامج في اتجاه العمل الهوائي المختلط باستخدام التدريب الفترى متوسط الشدة والتدريب التكراري والتدريب المستمر.

#### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٠٢٢/٣/١٧ إلى ٢٠٢٢/٣/٢١ وقد استهدفت هذه الدراسة ما يلي:

إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

تحديد الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث.

تحديد الإطار العام بالبرنامج.

تحديد التدريبات الخاصة بالبرنامج وتوزيع البرنامج على وحدات تدريبية.

تطبيق ثلاث وحدات تدريبية مختاره من البرنامج.

التأكد من صلاحية وكفاءة الأدوات المستخدمة خلال البرنامج.

تجهيز استمارات التسجيل ولوازم القياس.

#### الدراسة الأساسية:

##### تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/٤/٢٣ إلى ٢٠٢٢/٦/١٨ وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب البدني.

#### قياسات البحث:

تم إجراء القياسات القبلي للمتغيرات البدنية في يوم ٢٠٢٢/٤/٢٠.

تم إجراء القياسات البعدي للمتغيرات البدنية في يوم ٢٠٢٢/٦/٢٠.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً: المتوسط

الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - التقلطح - اختبار (ت) - النسبة المئوية.

#### عرض النتائج:

#### جدول (٥)

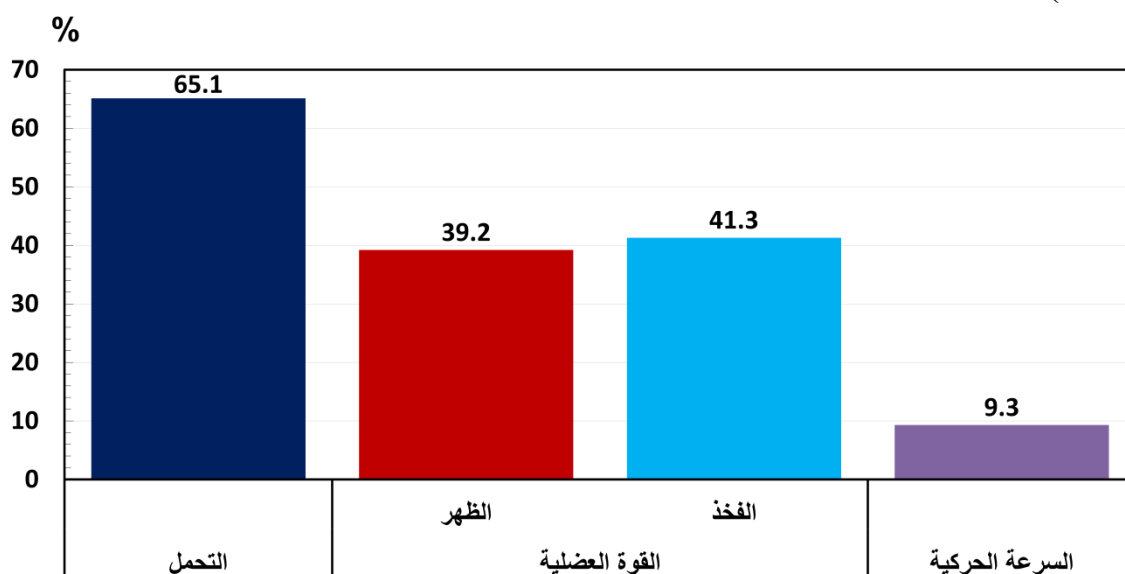
دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لعينه البحث في المتغيرات البدنية

ن=١٠

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	Sig p. value (٠.٠٥)	نسبه التحسن
التحمل	قبلي	٢٣.٧٠	٢.٠٠	٩	١٣.٨٣	٠.٠٠٠	%٦٥.١٠
	بعدي	٣٤.٩٠	١.٥٩				
القوة العضلية (عضلات الظهر)	قبلي	١١٦.٦٠	٣٦.٥٠	٩	١.٩٥	٠.٠٠٠	%٣٩.٢٠
	بعدي	١٣٩.٢٠	٢.٢٥				

القوة العضلية (عضلات الفخذ)	قبلي	١٣٠.٧٠	٢.١١	٩	١٣.١٨	٠.٠٠٠	٤١.٣٠ %
	بعدي	١٤١.٣٠	١.٤١				
السرعة	قبلي	٤.٥٠	١.٠٨	٩	٩.٩٤	٠.٠٠٠	٩٠.٣٠ %
	بعدي	٩.٧٠	١.٢٥				

يتضح من جدول (٥) وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينه البحث في المتغيرات البدنية حيث نجد أن قيمه (ت) المحسوبة مع مستوى الدلالة Sig p. valua > (٠.٠٥).



شكل (١)

نسبة تحسن درجات القياس القبلي والبعدي لعينه البحث في المتغيرات البدنية

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي حيث قيمة (ت) الجدولية أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (١.٩٥ : ١٣.٨٣) لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد حققت الفروق بين القياسين نسب تحسن تراوحت ما بين (٩٠.٣٠%) في اختبار السرعة الحركية، (٣٩.٢٠%) في اختبار قوة عضلات الظهر، مما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير تدريبات البلانك على تحسن بعض القدرات البدنية مما يدل على فاعلية استخدام تدريبات البلانك في البرنامج التدريبي حيث ساهمت في تطوير القوة القصوى لعضلات (الظهر - الفخذ) لدى عينة البحث. برانكو وفرانشيني Branco & Franchini (٢٠٢١) (١٠) أظهرت النتائج أن البرامج التدريبية الموجهة لتنمية القوة العضلية للمصارعين هي التدريبات التي تركز على القوة المركزية لعضلات منطقتي البطن وحزام الظهر سواء كانت ديناميكية أو أيزومترية أو أيزوكنيتية. كانت أهم التمارين تدريبات الأثقال وتريبات بلانك إلى جانب تدريبات البليومتري والتي تنمي عضلات الساقين وأسفل الظهر. يدل على فاعلية استخدام تدريبات البلانك في البرنامج التدريبي حيث ساهمت في تطوير السرعة الحركية لدى عينة البحث. وفي هذا الصدد يذكر محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) أن التدريب الرياضي ينشد دوماً للوصول باللاعبات إلى تطوير أدائه ومساعدته على تحقيق الإنجاز



في المنافسات الرياضية من خلال التنسيق الجيد لسعة وسرعة الأداء من حيث التنمية الشاملة للعناصر البدنية واكتساب واستخدام المهارات الفنية، حيث ساهمت تدريبات البلايك في تطوير الحالة التدريبية للاعب المصارعة عينة البحث. ويشير كل من **إيهاب البديوي ومحمد بريقع (٢٠٠٢)**، **ريسان خريبط (٢٠١٤)** أن القوة عند العمل الثابت للجهاز العصبي العضلي (القوة الثابتة) تعتمد على التعرف الثابت أو الأيزومتري لوظائف الجهاز العصبي لذا يلاحظ حدوث تطابق بين القوة الداخلية والخارجية، ونتيجة هذه الإشارات يحدث توافق في انقباض العضلات وتنفيذ الأداء الحركي، باتقان وفاعلية. (٨: ١١)، (١: ١٣)، (٣: ٢٠٣)

ويتفق كل من **إيهاب البديوي (٢٠٠٣)**، **محمد الروبي (٢٠٠٥)** أنه بدون وجود قوة كافية للمصارع فإنه لن يتمكن من استخدام التكنيك المهاري الهجومي والدفاعي لذا يتجه المدرب بصفة أساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التكنيك ليستطيع المصارع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد. (٢: ٢٥)، (٧: ١٢٣)

وتوصلت إلية دراسة كل من **جونج وآخرون Jeong, et al (٢٠٢١) (١٥)** إلى فاعلية تمارين البلايك في تطوير أنواع القوة العضلية من خلال تمارين عضلية ثابتة، واتضح أنه توجد قلة البحوث العلمية التي تتناول تنمية القوة العضلية وتحمل القوة عن طريق تمرين البلايك في رياضات النزال عامة والمصارعة خاصة وتأثيرها في فاعلية أداء مهاره الدفاع في لعبة المصارعة، ويشير كل من **بارك وبارك Park, & Park (٢٠١٩) (١٧)**، **ديكورتينز DeCurtins (٢٠١٥) (١٣)** أن تمرين البلايك هو طريقة آمنة وصعبة وفعالة للياقة البدنية. يتم استخدام أشكال مختلفة من تمارين البلايك في العديد من تخصصات اللياقة البدنية، ويمكن أن يؤديها الفرد في أقل المتطلبات المكانية للحيز مكاني. ويؤثر استخدام تمرين البلايك على الجسم كله، مما يؤدي إلى فقد الجسم كمية كبيرة من السعرات الحرارية وتقوية العضلات في فترة زمنية قصيرة.

ومما تقدم من نتائج تحققت في تطوير القدرات البدنية قيد البحث ترجع الباحثون تلك النتائج الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث وذلك في جانبه البدني وما احتواه من تدريبات بدنية تهدف الى الارتقاء بالحالة البدنية العامة والتخصصية للاعب، حيث أنه لتحقيق المستويات العالية يتطلب التركيز على الصفات البدنية الخاصة ويتم ذلك من خلال استخدام تدريبات البلايك خلال البرنامج التدريبي لتطوير بعض العناصر الخاصة وفي مقدمتها القوة العضلية لعضلات (الظهر - الفخذ) والسرعة الحركية مما يساهم في إنتاج القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى تحمل القوة ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في كل القدرات البدنية قيد البحث كنتيجة لتأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات البلايك التي احتواه البرنامج التدريبي على العينة قيد البحث، وبذلك تكون الباحثة قد حققت من صحة فرض البحث "توجد فروق ودلالات إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي قيد البحث".

**الاستنتاجات والتوصيات:**

**استنتاجات البحث:**

**في ضوء النتائج التي أمكن استخلاص التالي:**

حقق استخدام تدريبات البلايك في البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات البحث القبلية والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

أظهر استخدام تدريبات البلايك نسب تحسن تراوحت ما بين (٩٠.٣٠٪) في اختبار السرعة الحركية، (٣٩.٢٠٪) في اختبار قوة عضلات الظهر. أظهرت تدريبات البلايك تطوير قوة عضلات الظهر بنسبة (٣٩.٢٠٪) وعضلات الفخذ بنسبة (٤١.٣٠٪) لدى عينة البحث. أظهرت تدريبات البلايك تطوير التحمل بنسبة (٦٥.١٠٪) لدى عينة البحث. أظهرت تدريبات البلايك تطوير السرعة الحركية بنسبة (٩٠.٣٠٪) لدى عينة البحث. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البلايك أثر إيجابيا على نسب تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث.

#### توصيات البحث:

اعتماداً على ما ورد من استخلاصات يوصي الباحثون بالتوصيات التالية:

الاستعانة بتدريبات البلايك في الوحدة التدريبية لتطوير الجانب المهاري الهجومي والدفاعي في الصراع عاليا والصراع من أسفل في رياضة المصارعة. يجب الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من أثر فعال في استمرارية الأداء. يجب تخطيط البرامج التدريبية على أسس علمية مع مراعاة الشروط والمواصفات اللازمة للأداء. ضرورة دراسة تأثير تدريبات البلايك على الأداء المهاري للمصارعات ومصارعي المصارعة الرومانية والحررة.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إيهاب محمد فوزى البديوي ومحمد جابر بريقع (٢٠٠٢). الموسوعة العلمية للمصارعة، ج ١ المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- إيهاب محمد فوزى البديوي ومحمد جابر بريقع (٢٠٠٣). الموسوعة العلمية للمصارعة ج ٢ المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٣- ريسان مجيد خريط (٢٠١٤). المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦). اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤). التدريب الرياضي للأبداع في الأداء المهارى، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س(٣)، ع(١).
- ٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٤). علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥). مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
- ٨- محمد لطفي السيد حسنين (٢٠٠٦). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي: رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- مسعد على محمود (٢٠٠١). المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، مطابع جامعة المنصورة، المنصورة.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10-*Branco, B. H. M., & Franchini, E. (2021)*. Developing maximal strength for combat sports athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 16(1s), 86-132.
- 11-*Cardiello, Jay. (2017)*. Bodyweight strength training: 12 weeks to build muscle and burn fat, Rockridge Press.
- 12-*Chang, W. D., Lin, H. Y., & Lai, P. T. (2015)*. Core strength training for patients with chronic low back pain. *Journal of physical therapy science*, 27(3), 619-622.
- 13-*DeCurtins ,Jen. (2015)*. Ultimate plank fitness: for a strong core, killer abs - and a killer body, Fair Winds Press,USA.PP. 200-205.
- 14-*Fishman, L. M., Groessl, E. J., & Sherman, K. J. (2014)*. Serial case reporting yoga for idiopathic and degenerative scoliosis. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(5), 16-21.
- 15-*Jeong, J., Choi, D. H., & Shin, C. S. (2021)*. Core strength training can alter neuromuscular and biomechanical risk factors for

anterior cruciate ligament injury. The American Journal of Sports Medicine, 49(1), 183-192.

- 16-**Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2020).** Core muscle activity during physical fitness exercises: A systematic review. International journal of environmental research and public health, 17(12),PP43-06.
- 17-**Park, D. J., & Park, S. Y. (2019).** Which trunk exercise most effectively activates abdominal muscles? A comparative study of plank and isometric bilateral leg raise exercises. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 32(5), 797-802.
- 18-**Weler, B (2005).** The wrestling drill book, Human Kinetics, champaign, Il.