

تأثير برنامج مكثف فى رمضان على الكفاءة والقدرات البدنية للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية

*د/ عبد الرحمن مصطفى محمد مصطفى الزارع

المخلص :

يهدف البحث الى بناء منهج تدريبي باسلوب التدريب المكثف. والقدرات البدنية والمهارية للاعبى المصارعة اليونانية- الرومانية فى شهر رمضان، بلغت عينة البحث (١٠) لاعبا من نادي أسيوط الرياضى بمحافظة أسيوط. مدة تنفيذ البرنامج كانت (٤) اسابيع وبواقع وحدتان تدريبيتان فى اليوم، وبواقع (٣) وحدات تدريب فى الأسبوع، اذ تم استخدام المنهج التدريبي لملائمته لطبيعة البحث وتوصل الباحث الى نتائج معنوية فى اختبار الكفاءة البدنية وتمارين عضلات الرجلين وتمارين عضلات الذراعين وتمارين عضلات البطن وتمارين عضلات الظهر، فى حين لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات السرعة الانتقالية. ويوصي الباحث على ضرورة الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحث للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين، وضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء وللتعويض الزائد بين الجرعات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.

Abstract

The research aims to build a training curriculum in the style of intensive training. And the physical and skill abilities of Greco-Roman wrestling players in the month of Ramadan. The research sample reached (10) players from Assiut Sports Club in Assiut Governorate. The duration of the program implementation was (4) weeks, with two training units per day, and three training units per week, as the training curriculum was used for its suitability to the nature of the research. back muscles, while there were no significant differences between the pre and post tests of the transitional speed tests. The researcher recommends the need to take advantage of the intensive training curriculum prepared by the researcher to maintain and develop the physical efficiency of the players, and the need to provide the time necessary to restore recovery and to compensate for the excess between training doses to develop muscular capabilities.

*باحث دكتوراه فى المصارعة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية

مقدمة ومشكلة البحث:

الغاية من التدريب الرياضي في المصارعة اليونانية - الرومانية بصورة خاصة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالاضافة الى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها.

يُعدّ التدريب المكثف عند ممارسة تدريبات المصارعة اليونانية - الرومانية طريقة مهمة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، كذلك زيادة القدرة لدى اللاعب ومقاومة المجهود والتكيف للمجهود البدني، بالإضافة إلى الاهتمام بالفروق الفردية، ويمكن توضيح التدريبات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب، ويتم الاختبار الذاتي للمصارع من خلال تسجيل المستويات على سجل الملاحظات.

ويجوز استخدام تمارين المصارعة اليونانية - الرومانية بشكل مختلف ومتنوع تبعاً للإمكانيات المتاحة، مما يساعد على الاقتصاد في الوقت ويساعد التدريب المكثف بشكل كبير وفعال في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية.

تعددت أغراض طرائق واساليب التدريب لتلبي الاحتياجات والمتغيرات التي يفرزها الواقع الحالي للحياة كنتيجة حتمية للتقدم الكبير الذي حصل في مختلف مجالات الحياة، ولكون الأعداد الرياضي يعد القاعدة الأساس التي تؤدي للارتفاع بالواقع التدريبي وصولاً الى حالة الفورما الرياضية لذا توجب أن يتم البحث عن الكيفيات والاليات الممكنة للارتقاء بالعملية التدريبية.

وتكمن مشكلة البحث في أن الظروف التي تمر بها مرحلة الاعداد الرياضي ليست في كل الأحوال نموذجية ولا يتوفر الوقت اللازم لأشباعها، ولطول شهر رمضان المبارك في منتصف مرحلة الاعداد وبما يؤثر في صوم اللاعبين، لذا عمد الباحث كونه من الأكاديمين والعاملين في مجالات التدريب الرياضي الى تطبيق اسلوب حديث من اساليب التدريب وهو اسلوب التدريب المكثف في شهر رمضان ومعرفة تاثير هذا الأسلوب في الكفاءة والقدرات البدنية لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية ومحاولة الخروج بنتائج تخدم العملية التدريبية برمتها.

يشير (عبدالرحمن مصطفى الزارع ٢٠٢٠، ٣٦) من أهم العناصر التي يجب أن يتمتع بها لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية مثل القوة- السرعة- التحمل- المرونة- الرشاقة-

التوافق - التوازن) صفة القدرة (القوة X السرعة) إذ يتفق كل أن مهارات المصارعة وحسب طبيعة الأداء المهاري وتكنيك الخطط هجوميا ودفاعيا وهجوم مضاد فيها لا تقتصر على الأداء الفني لها فقط بل تحتاج إلى السرعة في الهجوم على المنافس بشكل مفاجئ، وهذا الهجوم يتطلب قوة عظمى تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة وهذا مما يجعل عامل القدرة من العوامل الأساسية والمهمة للاعب المصارعة اليونانية - الرومانية.

اتفق العديد من المختصين في مجال التدريب الرياضي بينهم **محمد حسن علاوي** ١٩٩٤، (٧٦) و**محمد صبحي حسنين** (١٩٩٦، ٤٠) و**مفتي ابراهيم** (١٩٩٦، ٦٠) و**عصام عبد الخالق** (١٩٩٩، ٦٥) أن كل نشاط يحتاج من ممارسيه أن تتوفر لديهم صفات بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذه الرياضة وتجعل ممارستها أكثر فاعلية وأنتاجية بما يعود على اللاعب بأحسن النتائج اثناء المنافسة والتفوق في هذا النشاط الرياضي. فاللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للقدرة البدنية الخاصة بنوع هذا النشاط إذ أن هناك ارتباطا قويا بين امتلاك اللاعب للقدرة البدنية الخاصة وبين مستوى الأداء المهاري.

ويوضح **محمد رضا الروبي** (٢٠٠٥) أن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع أجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع وتزايد قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس، كما يحتاج المصارع إلى التحمل العضلي المطلق والنسبي، والتحمل الدوري التنفسي حتى يستطيع تكمله المباراة ومقاومة التعب وعدم هبوط جبهة وفاعلية أداءه ومواجهة المقاومة الهائلة لمسكات المنافس بل التغلب عليها، كذلك يحتاج لاعب المصارعة إلى القدرة اللاهوائية حتى يستطيع إنجاز حركاته الصحيحة المتتالية المركبة والتي تتطلب العمل بغياب الأوكسجين. (٨ : ٤٨)

ويشير **محمد حسن علاوي** (١٩٩٤) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، وإن اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الحركية في حال افتقاره للقدرة البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط المعين في النشاط الرياضي. (٧-٨١)

ويشير **مسعد على محمود** (١٩٨٤) أن المصارعة واحده من أفضل الرياضات التي تنمي اللياقة البدنية والتكوين الجسماني وتزيد كفاءة دوره التنفسية وتحسن الاتزان وتنمي السرعة والمرونة والقدرة أن نجاح المصارعة يعتمد على القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة بالتكنيك السليم. (٩-٢١٧)

هدف البحث:

- ١- اعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المكثف يتلائم مع قدرات عينة البحث لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف في القدرات البدنية لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية.

فرضيات البحث :

- ١- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار الكفاءة البدنية لعينة البحث.
- ٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث.

مصطلحات البحث:**التدريب المكثف :**

تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى "الفورمة الرياضية" وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب "الشدة - الحجم" دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (أحمد نبيل محمد عبد العليم، ٢٠٠٤، ٥)

التدريب الفسفوري السريع (المكثف) :

هو تدريب يعتمد الى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي. (محمد صبحي حسنين ١٩٩٦، ٧٩)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي، التصميم التجريبي الأول لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة وبواقع (١٠) لاعبين من أندية أسيوط.

الأجهزة والادوات المستخدمة:

- أقماع تدريب.

- أطباق تدريب.
- حواجز تدريب.
- اوزان رملية
- كرات طبية.
- جهاز طبي لقياس معدل ضربات القلب
- عارضات فقز
- حبل فقز عدد ٣

خطوات تنفيذ البحث:

- تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث لقياس المتغيرات التابعة.
- التحقق من الثقل العلمي للاختبارات.
- اجراء التجربة الاستطلاعية.
- بناء منهج التدريب المكثف.
- اجراء الاختبارات البعيدة.
- اجراء الاختبارات القبلية.
- تطبيق المنهج التدريبي.

الاختبارات المستعملة في البحث:

أسم الاختبار: أختبار هارفرد(١):

الهدف من الاختبار: قياس الكفاءة البدنية المرتبطة بجهاز الدوران.

الأدوات : مسطبة اعتيادية بارتفاع (٢٠ إنجا او ٥٠ سم) وساعة توقيت.

طريقة الاداء: يبدأ الاختبار بوقوف المختبر أمام المسطبة وعند الاشارة بالبداية يبدأ الصعود

والهبوط على المسطبة بأربع عدات وبنفس الطريقة المتبعة في اختبار (أوهايو) وبمعدل ٣٠

حركة صعود ونزول في الدقيقة الواحدة يستمر المختبر بأداء الحركة لمدة خمس دقائق او

الى أن يصل درجة الإجهاد او لم يستطع إنهاء الخمس دقائق.

طريقة التسجيل: حساب معدل ضربات القلب يكون بعد الدقيقة الأولى، الجهد ويكون الحساب

لمد ٣٠ ثانية. المعادلة المستعملة في الاختبار

مدة التمرين بالثوان $\times 100$

تقييم الأداء =

$0.5 \times (\text{عدد ضربات القلب } \times 30 \text{ ثانية})$

المؤشر	المستوى
أقل من ٥٠	ضعيف
٥٠ - ٨٠	متوسط
أكثر من ٨٠	جيد

أسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات (١).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام.
الأدوات: مكان مناسب للوثب بعرض (١.٥) م بطول (٣.٥) م، ويراعي ان يكون المكان مستوي وخال من الطباشير.

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف، الركبتين والميل للامام قليلا، ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام.

طريقة التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض وتعطي ثلاث محاولات للمختبر. وتحسب للمختبر درجات احسن محاولة.

أسم الاختبار : اختبار القوة المميزة للذراعين (٢)

من وضع الأنبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومد الذراعين. ٠ ث)

أسم الاختبار : اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (٢)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات: ساعة توقيت، زميل لحساب العدد وتثبيت القدمين.

مواصفات الاداء: من وضع الرقود على الظهر، تشابك اليدين خلف الرأس. مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل وتكون الساقين مثنية، الجلوس من وضع الرقود بأقصى عة ممكنة ملازمة الركبتين بواسطة الكوعين.

طريقة التسجيل: عدد مرات الجلوس من وضع الرقود خلال (١٠) ثانية.

أسم الاختبار : اختبار قوة عضلات الظهر

الهدف من الاختبار: قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر)

الأدوات: جهاز ديناموميتر Dynamometer

وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للامام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.

يعدل طول سلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة. **تعليمات الاختبار:** يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر. القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أي يكون ظهر أحد اليدين للخارج. يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة. يعطى لكل لاعب محاولتين.

يجب إرجاع المؤشر إلى صفر التدريج عقب كل محاولة.

طريقة التسجيل: يسجل للاعب أفضل محاولة من المحاولتين

أسم الاختبار : اختبار ركض ٣٠ م (٤)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يركض باقصى، الى نهاية خط الى ٣٠ م.

طريقة التسجيل: يحسب زمن العدو بالثواني. ٣-٥-١

الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبارات : Validity

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الأهداف التي وضع من اجلها. وقد اعتمد الباحث على الصدق الذاتي بايجاد الجذر التربيعي لثبات الاختبار.

ثانياً: الثبات : Reliability

يعد الثبات أمراً ضرورية يتعين توافره في الاختبارات لكي يكون صالحة للاستخدام، لأنه يشير إلى الدقة والاتساق في درجات الاختبارات التي يفترض إن تقيس ما يجب قياسه وتم حساب ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار) (Test Retest) ومعامل الثبات عبارة عن تقدير نسبة الاستقرار في درجة الفرد على الرغم من التغيرات الشخصية والبيئية خلال مدى زمني مناسب لذلك يسمى بمعامل الاستقرار.

وللتأكد من ثبات الاختبارات تم تطبيقها على عينة عشوائية بلغو (٥) لاعبين من عينة البحث , وبعد مضي أسبوع تم التطبيق الثاني , إذ يرى آدمز (Adams) إن الأسبوع مدة مناسبة لإعادة الاختبارات للحصول على نسبة الثبات.

ولحساب الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون) وقد ظهرت درجات العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني ذات دلالة إحصائية وقد تمتعت الاختبارات بقدر عال من الموضوعية كونها واضحة ومقننة فضلا عن عدم إدخال العوامل الشخصية فيه وتسجيل الدرجات محددة يسهل حسابها من قبل المحكمين.

التجربة الاستطلاعية:

أجري الباحث تجربة استطلاعية أوليه بتاريخ ٢٠٢١/٠٢/١٣ للوقوف على كامل مجريات البحث من المتطلبات الخاصة بإجراء الاختبارات والإمكانيات المتاحة لتطبيق نموذج من الوحدة التدريبية، وقد استفاد الباحث كثيرا من هذه التجربة.

التجربة الأساسية:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢١/٠٤/١٣ عمد الباحث الى بناء المنهج التدريبي وقد صمم المنهج ليتوافق مع المتطلبات الخاصة بشهر رمضان المبارك، ولغرض تكثيف التدريب تم اعتماد وحدتين تدريبيتين:

- الأولى تبدأ قبل ساعتين ونصف من الافطار تراوحت مدتها من ١٢٠ الى ٩٠ دقيقة وبشكل تنازلي وتعد هذه الوحدة الرئيسية اذ ان الرياضي يأخذ فترة راحة كافية بعد وجبة السحور .

- الثانية تبدأ بعد الافطار بثلاث ساعات تراوحت مدتها ٦٠ الى ٤٠ دقيقة وبشكل تنازلي. وبواقع (٦) وحده اسبوعيا، وبلغ مجموع الوحدات التدريبية في شهر رمضان المبارك (٦٠) وحدة تدريبية روعي في بناء المنهج طبيعة التغيرات الفسيولوجية المرافقة للصوم وتم انتقاء الشدّد التدريبيّة الملائمة والتدرج بها على وفق مبدأ (٣:١) فضلا عن أن يوم الجمعة لم تكن هنالك وحدات تدريبية. وقد تم البدء بالمنهج التدريبي بتاريخ ٢٢/٠٩/٢٠٠٩ وتم الانتهاء منه بتاريخ ٢٤/٩/٢٠٢١ واجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٦/٩/٢٠٢١.

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم اجراء اسلوب التحليل الاحصائي باستخدام المعالجات الاحصائية المستخدمه في

البحث :

- معامل الارتباط البسيط

- الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - اختبار (T) للعينات المتناظرة.
- مكونات البرنامج التدريبي المكثف :**

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي مجموعة تجريبية واحدة وعددها (١٠) من لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٤) اسابيع، ويحتوي علي (٣٦) وحدة تدريبية زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة تم تطبيقهم بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع، تم تطبيقهم بواقع (٢) وحدات تدريبية في اليوم، تم تطبيقهم بواقع (٣) أيام، بإستخدام (٥٤) تمرين مكثف.

والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج :

والنموذجين التاليين لوحدتين تدريبيتين قبل وبعد الفطور :

جدول (٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المكثف

م	مكونات البرنامج	التوقيت بالزمن والعدد
١	مدة البرنامج التدريبي	١ شهر - ٤ اسابيع
٢	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق
٣	زمن وحدات البرنامج بالدقيقة	١٤٤٠ ق
٤	عدد الوحدات الاسبوعية المكثفة	٦ وحدات
٥	عدد أيام التدريب في الاسبوع	٣ ايام
٦	نسبة التدريب اليومي في الاسبوع	٢:١
٧	عدد الوحدات اليومية المكثفة	٢ وحدات
٨	عدد الوحدات الفترية المكثفة	٢٤ وحدة
٩	توزيع زمن الوحدة للاحماء	٢٠ ق لكل وحدة (٤٨٠ ق من زمن البرنامج)
١٠	توزيع زمن الوحدة للجزء الرئيسي	٣٠ ق لكل وحدة (٧٢٠ ق من زمن البرنامج)
١١	توزيع زمن الوحدة للتهدة	١٠ ق لكل وحدة (٢٤٠ ق من زمن البرنامج)
١٢	توزيع زمن الوحدة للبدني	٢٠ ق لكل وحدة (٤٨٠ ق من زمن البرنامج)
١٣	توزيع زمن الحمل المهاري	١٠ ق لكل وحدة (٢٤٠ ق من زمن البرنامج)
١٤	نسبة تدريبات البدنية في البرنامج	٧٦.٥%
١٥	نسبة تدريبات مهارية في البرنامج	٢٣.٥%

برنامج تدريبي مكثف قبل الفطار

وحدة التدريب (١)

الاسبوع : الاول

التاريخ : ٢٠٢١/٩/٢٩

درجة الحمل : متوسط

فترة الإعداد : خاص

الهدف من الوحدة التدريبية : تنمية القوة والمرونة زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

الوقت : (٣:٣٠) عصرا لان الفطور الساعة (٦)

ملاحظات	متغيرات التمرين			المحتوي	زمن التمرين	اجزاء الوحدة
	زمن الراحة	تكرار	زمن الاداء			
	-	-	١٠ق	١- الجري حول البساط	٢٠ق	الاحماء
	-	-	٥ق	٢ (تمرينات الأظالعة		
	-	-	٥ق	٣ (تمرينات المرونة		
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	١- الجري في المكان	٣٠ق	الجزء الرئيسي
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	٢- الجري في المكان بالانتقال		
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	٣- تمرين الوثب فى المكان		
	٥ق	٣ت	١٠ث	٤- تمرين الطعن		
	٣٠ث	٣ت	١٠ث	٥- تمرين البطن		
	٣ق	٣ت	١٠ث	٦- تمرين الضغط بالعدد		
	٣٠ث					
	-	-	٥ق	١ (تمرينات الأظالعة	١٠ق	التهديئة
	-	-	٥ق	٢ (تمرينات المرونة		

برنامج تدريبي مكثف بعد الفطار

وحدة التدريب (١)

التاريخ: ٢٠٢١/٩/٢٩

الاسبوع : الاول

درجة الحمل : متوسط

فترة الإعداد : خاص

الهدف من الوحدة التدريبية : تنمية مهارة الكوبري زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

الوقت : (١٠:٣٠) عصرا لان الفطور الساعة (١١:٣٠)

ملاحظات	متغيرات التمرين			المحتوي	زمن التمرين	اجزاء الوحدة
	زمن الراحة	تكرار	زمن الاداء			
	-	-	١٠ق	(١) الجري حول البساط	٢٠ق	الاحماء
	-	-	٥ق	(٢) تمارينات الأبطالنة		
	-	-	٥ق	(٣) تمارينات المرونة		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	(١) الجري في المكان	٣٠ق	الجزء الرئيسي
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	(٢) تمرين البريبي		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	(٣) أداء التمرين الكوبري منفرد		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	(٤) أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	من وضع الصراع اعلي		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	(٥) أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل من وضع الصراع ارضا		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	(٦) أداء التمرين الكوبري دفاعيا		
	-	-	٥ق	(١) تمارينات الأبطالنة	١٠ق	التهدئة
	-	-	٥ق	(٢) تمارينات المرونة		

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد انجاز الاختبارات الخاصة بالكفاءة والقدرات البدنية القبلية وتطبيق منهج التدريب المكثف في رمضان والاختبارات البعدية، اتم الباحث اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة من خلال استعمال قانون (T.test للعينات المتماظرة، ودرجت النتائج في جدول (١).

جدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارات

القبلية والبعدية ودلالة الفروق لعينة البحث (عدد العينة ١٠)

الدلالة	المتغيرات	وحدة القياس	الأختبارات القبلية		الأختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة
			س +	ع +	س +	ع +	
دال معنوي	الكفاءة البدنية	درجة	٦٥,٨٠٥	١٢,٢٤٦	٩٠,٥٠٩	١١,٤٥٢	٢٤,٧٠٤
دال معنوي	القدرة العضلية للرجلين	عدد مرات	٣,٨٥٧	٠,٢٤٦	٦,٧٧٥	٠,٩٧٨	٣,٨٢٠

تابع جدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية ودلالة الفروق لعينة البحث (عدد العينة ١٠)

الدلالة	المتغيرات	وحدة القياس	الآختبارات القبلية		الآختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة
			س +	ع +	س +	ع +	
٣	القدرة العضلية للذراعين	عدد مرات	١٠,١٥٣	١,٤٥٣	١٣,٥٦٧	١,٤٣٨	٣,٤١٤
٤	القدرة العضلية للبطن	عدد مرات	٩,٥٦٩	٠,٩٥١	١٣,٨٥٢	٣,٣٢٤	٤,٢٨٣
٥	القدرة العضلية الظهر	عدد مرات	٧,٦٩٨	٠,٨٥٢	١٠,١٥٩	٢,١٧٣	٣,٥٣٩
٦	السرعة الأنتقالية	ثانية	٣,١٥٣	٠,٥٧٢	٢,٢٥٧	٠,١٠٣	٣,٣٨١

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,٢٣

أشارت النتائج الخاصة بالقياسات إلى الآتي :

١- يتضح من الجدول (٣) بان المتوسط الحسابي لاختبار الكفاءة البدنية بلغ في الاختبار القبلي (٦٥.٨٠٥) وبانحراف معياري (١٢.٢٤٦)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩٠.٥٠٩) وبانحراف معياري (١١.٤٥٢).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-٢٤.٧٠٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق الى طبيعة المنهج المتبع والذي ادى الى انتقال العينة من مستوى متوسط للكفاءة البدنية على وفق مؤشرات الاختبار المعتمد الى مستوى جيد وقد كان التأثير المنهج وخصوصية شهر رمضان المبارك قد ساهم في تطور الحالة البدنية المرتبطة بالجهاز الدوري التنفسي.

٢- وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للرجلين بلغ في الاختبار القبلي (٣.٨٥٧) وبانحراف معياري (٠.٢٤٦)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦.٧٧٥) وبانحراف معياري (٠.٩٧٨).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-٣.٨٢٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق الى طبيعة المنهج المتبع والذي ادى الى انتقال العينة من مستوى متوسط للكفاءة البدنية على وفق مؤشرات الاختبار المعتمد الى مستوى جيد وقد كان التأثير المنهج وخصوصية شهر رمضان المبارك قد ساهم في تطور الحالة البدنية المرتبطة بالجهاز الدوري التنفسي.

٣- وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للذراعين بلغ في الاختبار القبلي (١٠٠.١٥٣) وبانحراف معياري (١٠.٤٥٣)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣.٥٦٧) وبانحراف معياري (٣.٧٦٨).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (٣.٤١٤) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق الى طبيعة المنهج المتبع والذي ادى الى انتقال العينة من مستوى متوسط للكفاءة البدنية على وفق مؤشرات الاختبار المعتمد الى مستوى جيد وقد كان التأثير المنهج وخصوصية شهر رمضان المبارك قد ساهم في تطور الحالة البدنية المرتبطة بالجهاز الدوري التنفسي.

٤- المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للبطن بلغ في الاختبار القبلي (٩.٥٦٩) وبانحراف معياري (٠.٩٥١)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣.٨٥٢) وبانحراف معياري (٣.٣٢٤).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-٤.٢٨٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق الى ان عضلات البطن تشكل أهمية بالغة في غالبية تدريبات رياضة المصارعة اليونانية- الرومانية فضلا عن التخلص من الشحوم الزائدة خلال مدة الصوم في شهر رمضان المبارك قد أثر ايجابيا في تطور عضلات البطن.

٥- وقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للظهر بلغ في الاختبار القبلي (٧.٦٩٨) وبانحراف معياري (٠.٨٥٢)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.١٥٩) وبانحراف معياري (٣.١٧٣).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (٣.٥٣٩) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق الى ان عضلات الظهر تشكل أهمية بالغة في غالبية تدريبات رياضة المصارعة اليونانية - الرومانية بسبب المرونة الخاصة المرتبطة بالرياضة.

٦- وقد بلغ المتوسط الحسابي **لاختبار السرعة الانتقالية** بلغ في الاختبار القبلي (٣.١٥٣) وبانحراف معياري (٠.٥٧٢)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢.٢٥٧) وبانحراف معياري (٠.١٠٣).

وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (٣.٣٨١) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق غير معنويا.

ويفسر الباحث سبب هذا الفرق غير المعنوي الى خصوصية صالات التدريب في المصارعة والتي يمكننا من خلالها الى صعوبة تطوير انواع السرعة جميعها باستثناء السرعة الانتقالية والتي يتطلب تدريبها مساحات واسعة نسبيا وامكانيات قد لاتجدي نفعا في قاعة التدريب للمصارعة.

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يشير **الباحث** أن معدل تطوير أداء المصارعين خلال فترة الصيام ممكن ان تتم اذا تم توزيع الحمل التدريبي المكثف للمصارعين وفق مستوياتهم وتم مراعاة أوقات الراحة المناسبة ومراعاة عملية الأستشفاء.

وبما أن البرنامج التدريبي اقيم في شهر رمضان فان الباحث اعتمد وبصورة دقيقة على توفير اكبر قدر ممكن من الراحة للمصارعين بادراج وحدات تدريبية لغرض الاستشفاء (الساونه، المسبح، التدليك).

لذا فالنتائج كانت جيدة في المحافظة على مستوى المصارعين والذي يؤهلهم الى الدخول في مرحلة المنافسات وهم في اتم الاستعداد لها.

الاستنتاجات:

- ١- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الكفاءة البدنية والقدرة العضلية لعضلات الرجلين والقدرة العضلية لعضلات الزراعين والقدرة العضلية لعضلات البطن والقدرة العضلية لعضلات الظهر.
- ٢- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية والسرعة الانتقالية.
- ٣- تكثيف التمرين يوفر الوقت الكافي للتعويض الزائد مما يؤثر في القدرات العضلية العامة.
- ٤- تكثيف التدريب يساهم في المحافظة على الكفاءة البدنية العامة وتطوير وظائف الجهاز الدوري التنفسي.

- ٥- الاكتفاء بالتدريب في الصالات المغلقة لايودي إلى تطوير السرعة الانتقالية.
- ٦- الصوم في رمضان لا يؤثر سلبا في الإعداد للبطولات الرياضية
- ٧- تم التوصل الى برنامج تدريبي مكثف مستخلص وتسميته (برنامج التدريبي المكثف فى رمضان لتطوير أداء للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية أثناء الصيام)
- ٨- البرنامج التدريبي المكثف المستخلص هو النموذج النهائى الذى ينفذ اثناء فترة رمضان من حيث السهولة وخالى من التعقيد ووفقا للاسس العلمية السليمة

التوصيات

- ١- تعميم البرنامج التدريبي المستخلص على مدربين و مقننى الأحمال المصارعة اليونانية - الرومانية فى جمهورية مصر العربية.
- ٢- الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحثين للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية.
- ٣- ضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء وللتعويض الزائد بين الجرعات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.
- ٤- ضرورة تدريب اللاعبين في ساحات واسعة مغلقة أو مفتوحة لغرض تطوير السرعة الانتقالية وعدم الاكتفاء بالتدريب في صالات مغلقة.
- ٥- لايشكل الصوم عائقا أمام اللاعبين للتدريب في شهر رمضان المبارك وعلى المدربين الاستفادة منه في تطوير بعض الجوانب الجسمية والبدنية.
- ٦- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على متغيرات أخرى و عينات مختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد نبيل محمد عبد العليم (٢٠٠٤): فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بالمنيا.
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣- ابو العلا عبد الفتاح وصبحي حسنين (١٩٩٧): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضه وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٤- **بسطويسي احمد (١٩٩٩)** : اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٥- **جودت عزت عبد الهادي (١٩٩٩)** : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي, عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٦- **عصام عبد الخالق (١٩٩٩)** : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الاسكندرية: دار الكتب الجامعية.
- ٧- **علي سلوم جواد الحكيم (٢٠٠٤)** : الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: جامعة القادسية.
- ٨- **على فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٣)** : المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات). الاسكندرية: ط ١. دار المعارف بالإسكندرية.
- ٩- **سلفا سهاك كاركين (٢٠٠٠)** : تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
- ١٠- **مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١)**: التدريب الرياضي الحديث :تخطيط وتطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤)**: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- **محمد صبحي حنين (١٩٩٦)**: القياس والتقويم في التربية البدنية. ج١. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٣- **محمد حسن علاوي (١٩٩٤)**: علم التدريب الرياضي القاهرة: دار المعارف.
- ١٤- **محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر (١٩٩٥)** : القياسات والتقويم النفسي والتربوي. الإمارات: مكتبة الفلاح, ط١.
- ١٥- **مروان عبد المجيد ابراهيم (١٩٩٩)** : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط١. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٦- **وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد (٢٠٠٢)** : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. ط. ١. دار الهدى للنشر والتوزيع.

- ١٧- وديع ياسين, حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- ١٨- ياسر محمد أحمد تأثير (٢٠٠٧): استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدي المبارزة. أطروحة دكتوراه. جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٩- عبدالرحمن مصطفى الزارع (٢٠٢٠): وضع مستويات معيارية للاعبين المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية رياضية للبنات.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- Adams, Georges. (1966): Measurement and Evolution in Education Psychology and Guidance. New York, Holt.