

**فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة
العظمية للذراعين والجذع علي بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئ
المصارعة بالمشروع القومي للناشئين
* أ.م.د/ عامر لطفي أحمد**

المقدمة ومشكلة البحث :

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 (٧ : ٣٦) .

تسمى تمارينات الحبال المطاطة 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 مقاومة 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 (١٧ : ٢٣٢) .

وتدريبات الحبال المطاطة تحتاج 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 (٢١ : ٦) .

* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

ويؤكد " فيل ، تود Phil P. & Todo E. " (٢٠٠٥) على أن تمارين الحبال المطاطة تزداد المقاومة بزيادة إطالة الحبل مما يحفز العضلة على بناء القوة ، لذا فهي تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية (٢٥ : ١٣) .

والقدرة العضلية هي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية وبالسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات الأداء بالنسبة للقوة العضلية وعند توافر مكوني القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجها في مكون واحد (١٣ : ١٥) .

ويؤكد " عصام حلمى " و " محمد جابر بريقع " (١٩٩٧) أنه رغم أن القدرة تتكون من القوة والسرعة ، فهي يمكن أن تزيد بزيادة مكون القوة أو زيادة مكون سرعة الانقباض العضلي ، أو زيادة كلا من المكونين وعادة يكون أفضل وسيلة لزيادة القدرة هو زيادة مكون القوة (٩ : ٧٢) .

ومنذ بدأت الألعاب الاولمبية الحديثة تطورت المصارعة من رياضة سمتها الأساسية القوة الجسمية التحملية إلى رياضة إنسانية تلعب فيها الملكات العقلية والنفسية دورا في نجاح المصارع فهو بذلك يقدر الموقف ويرسم 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 في جميع المجالات (٣ : ٢٠٥) .

والأداء المهارى فى رياضة المصارعة هو مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التى يمتلكها المصارع

ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس (١٥ : ٢٦٧) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية البرامج التدريبية المنظمة والمخططة وفقاً للأسلوب العلمي للاعبين في مختلف الرياضات ودورها في تنمية قدراتهم البدنية والمهارية ، فالبرامج التدريبية لرياضة المصارعة تهدف الى زيادة القدرات البدنية لهم الى جانب تنمية مهاراتهم وامكاناتهم وتوسعي الى وصولهم الى أعلى الفرمة الرياضية وقدرتهم على أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه ، كما أن وصول الناشئ الى أعلى فرمة رياضية تجعله يركز في تطبيق القدرات الابداعية والمهارية ويصل الى المستوى الرياضي اللائق .

ويمثل التدريب بأحبال المطاطية أحد الاتجاهات التدريبية في مجال الأدوات المساعدة للعملية التدريبية والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالكرة السويسرية والتدريب بالشواخص الحرة والمثبتة والحقيقية الأثقال البلغارية وغيرها باستخدام بيئات مختلفة، فمن الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب الى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الاساليب الحديثة الأخرى للتدريب .

ويرى الباحث أن المصارعة من الالعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من الجهد طوال المباراة والتي لا بد أن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية على مستوى متميز حتى يمكن القيام بمتطلبات الاداء المهارى بصورة صحيحة وبالتالي ينعكس على تقدم المستوى ، فتدريبات الأحبال المطاطية اختلفت بشتى أشكالها سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم أو باستخدام مقاومة خارجية ، حيث أصبح استخدام هذه الانواع من المقاومة دورا هاما في برامج التدريب الموجه الى رياضة المصارعة التي تتطلب قدرة أكبر لجميع عضلات وأجهزة الجسم الحيوية وأطراف الجسم للقيام بالمجهود والاداء المفاجئ إيماناً بأن الخروج لمثل هذه البيئات

المختلفة يمثل تحدي أعظم للرياضيين إضافة لما يحققه من أثر جيد في حالتهم النفسية .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث ندرة في الدراسات التي تناولت وضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات بالأحبال المطاطية لناشئي رياضة المصارعة والتي لها دور كبير في الارتقاء بمستواهم البدني وإعطاء مؤشرات عن الاداء المهاري المتوقع لهم ، مما استثارة دافعية الباحث نحو القيام بتلك الدراسة كمحاولة لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تلك الأحبال المطاطية لزيادة القدرة العضلية للذراعين والجذع والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي المصارعة .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين .

فروض البحث :

- ١ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في القدرة العضلية للذراعين والجذع لدي ناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٣ . تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في القدرة العضلية للذراعين والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدي ناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

تمرينات الحبال المطاطية :

نوع من التمرينات يطلق عليها تمرينات التعلق تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة ، وتعتمد في أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض باستخدام مجموعة من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة في العمر أو الجنس وبطرق متنوعة ، كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين . (١٦ : ٢٠) .

القدرة العضلية :

هي القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت (١٢ : ١٠٣) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " آية عاطف قرني لطيف " (٢٠١٩) (٥) بعنوان " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة " ، يهدف البحث إلي تصميم برنامج للتدريب الوظيفي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية (Dpro٤) ومعرفة تأثيره على متغيرات القدرة العضلية والأداء مهارة الضرب الهجومي لناشئ الكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة واحدة بنظام القياسيين القبلي والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة بنادي ابشنا الرياضي ببني سويف والمسجلين في الإتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام جهاز المقاومة المطاطية (d pro٤) أدى إلى تطوير متغيرات القدرة العضلية لدي اللاعبين والمتمثلة في (زمن التلامس / زمن الطيران / الارتفاع / القدرة) ، تطوير الاتزان الديناميكي .

٢. دراسة " أحمد حمدي صادق " (٢٠١٥) (٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية باستخدام الحبال المطاطية للمبتدئين في رياضة التايكوندو " ، وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية للمبتدئين في رياضة التايكوندو وذلك للتعرف على الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة العضلية وأداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للمبتدئين في رياضة التايكوندو ، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المبتدئين الحاصلين على الحزام الأصفر في رياضة التايكوندو بمركز شباب العريش ، وبلغ عددهم (٢٠) مبتدئ ، وكانت من أهم النتائج إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية في تحسين مستوى القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للمبتدئين في رياضة التايكوندو.

٣. دراسة " نيكوس ، دايفيد Nikos & David " (٢٠٠٨) (٢٣) بعنوان " أثر وفاعلية تدريب المقاومة باستخدام الأستك المطاطي على تحسين سرعة الركلة بالدوران في التايكوندو " ، وكان الهدف من الدراسة هو التحقق من تأثير تدريبات باستخدام تدريبات المقاومة بالأستك المطاطي وأثرها على سرعة الركل بالدوران ، واستخدمت الدراسة لمنهج التجريبي ، واختيرت عينة البحث بالشكل العشوائي والتي شملت (٦) لاعبين ، وكانت من أهم النتائج إيجابية تدريبات المقاومة بالحبال المطاطية حيث تحسنت سرعة الركل بالدوران بشكل ملحوظ .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للناشئين للعام التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للناشئين وقد بلغ عددهم (٨) لاعبين .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٤.٣٨	١٤.٠٠	٠.٥٢	٢.١٧
الطول	١٥٥.٨٨	١٥٩.٠٠	٧.٣٦	١.٢٧-
الوزن	٥٠.١٣	٥٠.٠٠	٦.٦٦	٠.٠٦
القدرة العضلية للذراع	٤٢.٣٨	٤١.٥٠	٣.٨١	٠.٦٩
	٨.٣٨	٨.٥٠	١.٤١	٠.٢٧-
القدرة العضلية للجذع	٨.٢٥	٨.٥٠	١.٩٨	٠.٣٨-
	٨.٥٠	٨.٥٠	٠.٩٣	٠.٠٠
المتغيرات المهارية	٦.٧٥	٧.٠٠	٠.٤٦	١.٦٢-
	٦.٨٨	٧.٠٠	٠.٣٥	١.٠٦-
	٦.١٣	٦.٠٠	٠.٦٤	٠.٥٩

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (١.٦٢- ، ٢.١٧) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات البحث :

أولاً : الأدوات المستخدمة :

- . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- . ساعة إيقاف .
- . حبال مطاطة .
- . كرات طبية بأوزان مختلفة وبساط مصارعة .

ثانياً : الاختبارات :

١ . اختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع :
ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى اختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع والتي تتمثل في :

- . اختبارات القدرة العضلية للذراع :
- ثني ومد الذراعين .
- الشد علي العقلة .
- . اختبارات القدرة العضلية للجذع :
- الكويري .
- ثني الجذع من الوقوف .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ . الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم تقسيمهما إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخري أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتني اللابارومترية والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تمييزاً في اختبارات القدرة العضلية
للذراع والجذع بطريقة مان وتننى اللابارومترية (ن = ٦)

قيمة Z	المميزين		الأقل تمييزاً		الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
* ١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثني ومد الذراعين	القدرة العضلية للذراع
* ٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الشد على العقلة	القدرة العضلية للذراع
* ٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	الكويري	القدرة العضلية للذراع
* ٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثني الجذع من الوقوف	القدرة العضلية للذراع

* دال عند مستوي (٠.٠٥) * * دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تمييزاً في اختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة

ب. الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرة العضلية
للذراع والجذع (ن = ٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩١	٢.١٦	٤٢.٦٧	٢.٣٢	٤٢.٨٣	ثني ومد الذراعين
**٠.٩٤	١.١٧	٩.١٧	١.٢١	٩.٣٣	الشد علي العقلة
**٠.٩٥	١.٣٣	٨.١٧	١.٣٧	٨.٣٣	الكوبري
**٠.٩٤	١.٢١	٨.٣٣	١.٠٥	٨.٥٠	ثني الجذع من الوقوف

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٣) :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع قيد البحث ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دال إحصائيا مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٣. الاختبارات المهارية :

- توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية التالية :
- . مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر .
 - . مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر .
 - . مسك الذراع وتطويق الخصر والرمي عن طريق الظهر .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

أ. الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم تقسيمهما

إلى مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخرى أقل تمييزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تمييزاً في الاختبارات المهارية

بطريقة مان ويتنى اللابارومترية (ن = ٦)

قيمة z	المميزين		الأقل تمييزاً		الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢.١٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر
*٢.١٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
*٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	مسك الذراع وتطويق الخصر والرمي عن طريق الظهر

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تمييزاً في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة
ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

المهارية (ن = ٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٣	١.٠٥	٦.٥٠	٠.٨٢	٦.٣٣	مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر
**٠.٩١	٠.٩٨	٦.٨٣	٠.٨٢	٦.٦٧	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
**٠.٩٣	٠.٨٢	٦.٦٧	١.٠٥	٦.٥٠	مسك الذراع وتطويق الخصر والرمي عن طريق الظهر

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دال إحصائيا ويشير إلى ثبات الاختبارات

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأجيال المطاطية :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج الإجمالية للبرنامج التدريبي على المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تدريبات الأجيال المطاطية .

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة عينة البحث ومعرفة مستوى تطور الأداء ، حيث يعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئين من خلال استخدام أدوات تدريبية مغايرة

والمتمثلة في الأحبال المطاطية من أجل تنمية بعض العناصر الخاصة بطبيعة الأداء البدني والمهاري .

محتويات التدريب :

تضمن التدريب باستخدام الأحبال المطاطية علي بعض التمرينات الخاصة وذلك من خلال مسك وتطوير الحبل وتنفيذ المهارات في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارة لتنمية المجموعات العضلية العاملة واختيرت هذه التمرينات بحيث يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٣٢) وحدة ، وتم تحديد الزمن المخصص للوحدة ٩٠ ق تم تثبيت جميع الظروف لمجموعه البحث .

جدول (٦)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع (تم توزيعه على فترات)

النسبة	عدد الأسابيع	الفترة
٢٥%	٢	الإعداد العام
٥٠%	٤	الإعداد الخاص
٢٥%	٢	الإعداد للمنافسات
١٠٠%	٨ أسابيع	المجموع

جدول (٧)

توزيع الحمل على فترات البرامج

شدة الحمل	درجة الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	الحمل / الفترة
٦٥%	متوسط	(١ : ٢)	الإعداد العام
٨٠%	عالي	(١ : ٢)	الإعداد الخاص
٩٥%	أقصى	(١ : ٢)	الإعداد للمنافسات

من خلال جدول (٨) يتضح الآتي :

- ١ . متوسط درجة الحمل للبرنامج ككل هي (عالي) بنسبة ٨٠% تقريباً .
- ٢ . متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) والخاص (عالي) وفترة الإعداد للمنافسات (أقصى) .
- ٣ . متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (٢ : ١) وهي مناسبة لمجموعة متوسطي المستوى وتعنى دورة الحمل (٢ : ١) ٢ أسبوع حمل عالي وأسبوع واحد حمل متوسط .
- ٤ . تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التموجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٧ / ٩ / ٢٠١٩م إلى ١٠ / ٩ / ٢٠١٩م ، حيث تم تطبيقها على لاعبي المشروع القومي للناشئين بمحافظة أسيوط وبالبالغ عددهم (٦) لاعبين ، بغرض التعرف على مدى صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن صلاحيتها وملاءمتها للبحث .

القياس القبلي :

أجرى القياس القبلي فى متغيرات البحث لمجموعة البحث يوم ١٩ / ٩ / ٢٠١٩م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع ، وتم التطبيق فى الفترة من ٢٢ / ٩ / ٢٠١٩م إلى ٢١ / ١١ / ٢٠١٩م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث يوم ٢٢ / ١١ / ٢٠١٩م وبنفس الشروط التي اتبعت فى القياس القبلى .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية حيث أنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء .
- اختبار مان ويتني اللابارمترى
- معامل الارتباط .
- اختبار ويلكوكسون اللابارمترى
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى القدرة العضلية للذراع والجزع لدى ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفى اتجاه القياس البعدي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى القدرة العضلية للذراع والجذع لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين (ن = ٨)

قيمة z	بعدي			قبلي			الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
*٢.٥٥	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٤٩.١٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٢.٣٨	ثني ومد الذراعين	القدرة العضلية
*٢.٥٤	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٢.٨٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٨.٣٨	الشد علي العقلة	للذراع
*٢.٥٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨.٢٥	الكوبري	القدرة العضلية
**٢.٦٥	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٤.٨٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٨.٥٠	ثني الجذع من الوقوف	للجذع

** دال عند مستوي (٠.٠٥)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى القدرة العضلية للذراع والجذع لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفى اتجاه القياس البعدى .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن نتيجة استخدام الأحبال المطاطية والبرنامج التدريبي المقنن لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع أدى إلى تحسين الجوانب البدنية لدى عينة البحث ، فممارسة التمرينات الرياضية المقننة يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية والمهارية للاعب ، فطبيعة المجهود البدني يؤدي إلى تحسين مستوي اللاعب ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للتمرينات الرياضية المقننة في تحسين اللياقة البدنية للاعب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوي اللاعب في كافة نواحيه الجسمية والنفسية وكذلك المهارية .

فالبرنامج التدريبية باستخدام الأحبال المطاطية والذي اشتمل على تمارين لجميع أجزاء الجسم من أوضاع مختلفة والتي تؤدي بشكل فردي قد أثر بشكل ايجابي علي تحسين المتغيرات البدنية ، وقد اختار الباحث التمارين التي تناسب هذه الفئة العمرية بالتناسب مع تحمل التدريبات عالية الشدة بشكل مقنن من أجل الوصول إلى الحالة التدريبية المثلى والتي يهدف البرنامج إليها ، فتلك التمارين باستخدام الأحبال المطاطية تعمل وبشكل أساسي علي الوصول بالناشئين إلى الحالة البدنية المرغوبة كما أنها تؤدي بالشكل الذي يتفق مع خصائص المنافسة ، وتعمل تلك التدريبات إلى تحسين التحمل العضلي والقدرة العضلية للذراع والجذع وكذلك المرونة وتوازن الجسم من خلال التمارين المتنوعة والتي تتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية ، كما أنها تزيد من مطاطية العضلات الكبيرة خاصة عضلات الجذع والظهر والبطن والرجلين ، كما تعمل علي تقوية وإطالة 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 .

كما أن البرنامج يعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية في العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي ، وبالتالي يؤثر ايجابيا 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 الناشئين

وهذا ما أكدته دراسة " مريم مصطفى محمد " (٢٠١٥) (١٤) حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، التحمل الدوري التنفسي ، الرشاقة ، التوافق) للاعبات كرة السلة ، كما ساعد الجهاز في تجنب الإصابات وتنمية العضلات .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين (ن = ٨)

قيمة z	بعدي			قبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
**٢.٥٩	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨.٢٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٧٥	مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر
**٢.٦٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨.٧٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٨٨	مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر
*٢.٥٥	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٨.١٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.١٣	مسك الذراع وتطويق الخصر والرمي عن طريق الظهر

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفي اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذا التقدم الواضح لتأثير البرنامج التدريبي والذي اشتمل على استخدام الأحبال المطاطية لتنمية وتطوير المجموعات العضلية العاملة في أداء مهارة مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارة وأيضاً استخدام وزن جسم الزميل في التدريب على مهارة

مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر وأيضاً استخدام التدريبات المهارية المشابهة لطبيعة المهارات داخل المنافسات من خلال مهارة مسك الذراع وتطوير الخصر والرمي عن طريق الظهر .

حيث نجد أن استخدام البرنامج التدريبي القائم علي استخدام الأحمال المطاطية يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية كالقدرة العضلية والتحمل العام مما يؤدي إلى تحسين الحالة المهارية لناشئي المصارعة ، كما أن التنوع في تمارين البرنامج يؤدي 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 أعلى لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن .

وهذا ما أكدته دراسة " عصام ناجح أبو شهاب " (٢٠١٩) (١٠) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية لتحسين الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي كرة القدم ، ودراسة " عبد الرحمن محمد كمال " (٢٠١٩) (٨) حيث أشارت نتائجها إلى أن التدريب بالحبل المطاطي المقاوم أدى إلى وجود تكافؤ بين قوة المجموعة العضلية العاملة مع المقابلة لها سواء بين الطرفين العلوي والسفلي أو على جانبي جسم اللاعب القائم بالصد ، التدريب على التوازن الحركي باستخدام الحبل المطاطي المقاوم يعمل على انسيابية الأداء الفني لأداء حائط الصد في اتجاه العمل العضلي خاصة عن تكرار عمليات الوثب العمودي .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في القدرة العضلية للذراع والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين .

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في القدرة العضلية للذراع
والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ المصارعة بالمشروع القومي
للناشئين (ن = ٨)

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
القدرة العضلية للذراع	٤٢.٣٨	٤٩.١٣	%١٥.٩٣
	٨.٣٨	١٢.٨٨	%٥٣.٧٠
القدرة العضلية للجذع	٨.٢٥	٢.١٣	%٧٤.١٨
	٨.٥٠	١٤.٨٨	%٧٥.٠٦
المتغيرات المهارية	٦.٧٥	٨.٢٥	%٢٢.٢٢
	٦.٨٨	٨.٧٥	%٢٧.١٨
	٦.١٣	٨.١٩	%٣٣.٦١

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في القدرة العضلية للذراعين
والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ المصارعة بالمشروع القومي
للناشئين ما بين (%١٥.٩٣ : %٧٥.٠٦) ، مما يدل على إيجابية البرنامج
المقترح في تحسين القدرة العضلية للذراعين والجذع وبعض المتغيرات المهارية
لدى ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن استخدام البرامج التدريبية المقنتة
المدعمة باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة ومنها الأحبال المطاطية يؤدي إلى
تنمية المتغيرات البدنية الخاصة ورفع الأداء المهاري لناشئ المصارعة ، فاستخدام
البرامج التدريبية يعمل على تحسين تلك المتغيرات ويعمل على رفع الحالة البدنية
والمهارية للناشئ لما لتلك البرامج والأجهزة من دور كبير في تطوير أداء ناشئ

المصارعة وزيادة قدرتهم علي الأداء المتميز والفعال الذي يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة .

فبرنامج التمرينات له تأثير ايجابي فهو يعمل علي إكساب اللاعب قدرة وتوازن لعضلات الذراعين والجذع وإطالة العضلات حول العمود الفقري ومرونة للجذع من الأمام والخلف مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقدرة والتحمل والمحافظة على صحة الجسم .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد حمدي صادق " (٢٠١٥) (٢) حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية في تحسين مستوى القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للمبتدئين في رياضة التايكوندو ، ودراسة " جوسي لويس وآخرون Muñoz and José Luis Maté all " (٢٠١٤) (١٨) حيث أشارت نتائجها إلى توجد فروق واضحة في عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعتين اللاتي استخدمن تدريبات المقاومة بعدم الاستقرار (TRX & BOUS) ، ودراسة " نيكوس ، دايفيد Nikos & David " (٢٠٠٨) (٢٣) حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية تدريبات المقاومة بالاحبال المطاطية حيث تحسنت سرعة الركل بالدوران بشكل ملحوظ .

الاستخلاصات :

- فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :
١. أدى تطبيق برنامج باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع إلى تحسين المتغيرات البدنية لدى ناشئى المصارعة .
 ٢. البرنامج القائم علي استخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع له تأثير فعال على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئى المصارعة .
 ٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى القدرة العضلية للذراعين والجذع لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفى اتجاه القياس البعدي .
 ٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى المتغيرات المهارية لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين وفى اتجاه القياس البعدي.
 ٥. إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين القدرة العضلية للذراعين والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين حيث تراوحت نسبة التحسن المنوية للمجموعة قيد البحث فى القدرة العضلية للذراعين والجذع وبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومي للناشئين ما بين (١٥.٩٣% : ٧٥.٠٦%) .

ثانياً : التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
١. الاعتماد على التدريبات باستخدام الأحبال المطاطية لما لها من قدرات عالية فى تحسين مكونات اللياقة البدنية لدى ناشئى المصارعة .
 ٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبى المصارعة التي تسهم فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي المصارعة وذلك لأهميتها فى رفع مستوى اللاعبين .

٣. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة فى التدريب بصفة عامة وتدريبات استخدام الأحبال المطاطية بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة فى التدريب .
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية فى بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية لناشئى المصارعة .
٥. صقل مدربي المصارعة بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام برنامج التدريب باستخدام الأحبال المطاطية من خلال عقد دورات لصقلهم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب .
٦. الاهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهارى دون تطوير الجانب البدني .
٧. العمل على إزالة المعوقات التى تحول دون ممارسة رياضة المصارعة .
٨. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة على عينات تدريبية أخرى لإثبات وتأكيد فاعلية استخدام الأحبال المطاطية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أحمد حمدي صادق (٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية باستخدام الحبال المطاطية للمبتدئين في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣. الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠٠١) : المبادئ الأساسية في تدريب المصارعة ، مطابع الناشر العربي ، القاهرة .
٤. إين وديع فرج (٢٠٠٠) : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. آية عاطف قرني لطيف (٢٠١٩) : تأثير برنامج للتدريب الوظيفي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٦. بسطويسى أحمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي "القوة ، القدرة ، تحمل ، القوة ، المرونة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨. عبد الرحمن محمد كمال (٢٠١٩) : برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية لتحسين التوازن العضلي وعلاقته بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .

٩. عصام محمد حلمي ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : التدريب الرياضي أسس مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٠. عصام ناجح أبو شهاب (٢٠١٩) : أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية ، مج ٤٦ ملحق ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية .
١١. فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٩٥) : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة .
١٢. محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٤. مريم مصطفى محمد (٢٠١٥) : تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
١٥. مسعد علي محمود (٢٠٠٣) : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم) ، دار الكتب القومية ، المنصورة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

16. Christian Thompson & Leigh Crews (2012) : **Introducing You (And Your Novice / Older Clients) to the TRX, ACSM Health & Fitness Summit, March 29 .**
17. Jon Galen. Beshop. (2004) : **Fitness through Aerobics dory fox San Francisco .**
18. José Luis Maté- :Muñoz, Antonio J. , Monroy Antón , Pablo Jodra , Jiménez and Manuel V. Garnacho - Castaño (2014) : **Effects of Instability versus Traditional Resistance Training on Strength, Power and Velocity in Untrained Men, Journal of Sports Science and Medicine, 460-468,13/ 2014.**
19. Kitchhner ,G (2000) : **Physical Education For Elementry School Childred , 10th Ed , Mc Graw Hill Companies , Inc , Boston , USA .**
20. Lukáš Sláma (2011) : **Využití TRX – závesného tréninku u hráče ledního hokeje, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno .**
21. Mark Gbrario, (2002) : **The complete Guide to Rebated Resistance Exercises spry products INC Mundelein Illinois .**
22. Martin Tůma (2014) : **Využití TRX v tréninku juda , Bakalářská práce , masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.**
23. Nikos Jakubiak , David H Saunders (2008) : **The Feasibility and Efficacy of Elastic Resistance Training for Improving the Velocity of the Olympic Taekwondo Turning Kick , Journal of Strength and Conditioning Research: July 2008 - Volume 22 - Issue 4 - p 1194-1197 .**
24. Pagan, Nicholas. (2005) : **Nicholas Pagan on the Significance of Names.” Bloom’s Guides: Tennessee Williams’s A Streetcar Named Desire. New York: Chelsea House Publishers . 107-114. Print .**
25. Phil P. & Todo E. (2005) : **Strength band training Human Kinetics, U.S.A.**

المستخلص

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع علي بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين

*** أ.م.د/ عامر لطفي أحمد**

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات المهارية لدي ناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للناشئين للعام التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع وقد بلغ عددهم (٨) لاعبين .

واستخدم الباحث أدوات البحث المتمثلة في اختبارات القدرة العضلية للذراعين والجذع (ثني ومد الذراعين ، الشد علي العقلة ، الكويري ، ثني الجذع من الوقوف) ، الاختبارات المهارية (مسك الذراع وتطويق الرقبة والرمي عن طريق الظهر ، مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر ، مسك الذراع وتطويق الخصر والرمي عن طريق الظهر) .

وكانت من أهم النتائج البرنامج القائم علي استخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع له تأثير فعال على تحسين مستوى الأداء

* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

المهاري لناشئ المصارعة ، وكانت من أهم التوصيات الاعتماد على التدريبات باستخدام الأحبال المطاطية لما لها من قدرات عالية في تحسين مكونات اللياقة البدنية لدي ناشئي المصارعة .

Abstract

The effectiveness of a training program using rubber ropes to develop the muscle capacity of the arms and torso on some of the scullery variables of the wrestling youth National Youth Project

***A.M.D./ Amer Lotfi Ahmed**

The current research aims to design a program using rubber ropes to develop the muscular capacity of the arms and torso and to identify its impact on improving some of the scullery variables of the young wrestling project of the National Youth Project.

The researcher used the experimental method and the researcher used one of the experimental designs which is the experimental design of one group following the tribal and dimensional standards for it, the research community included the Romanian wrestling players in the national project for the training year 2019 / 2020 and their number (10) players, and the researcher chose the sample research in the deliberate way of the players of the project and they numbered (8) players.

The researcher used the research tools such as muscle strength tests for the arms and torso (bending and stretching of arms, tightening on the mind, bridge, bending the torso from standing), skilled tests (arm grip, neck banding, throwing through the back, arm holding by arm, throwing through the back, holding the arm, encircling the waist and throwing through the back)

One of the most important results was the program based on the use of rubber ropes to develop the muscular

*** Assistant Professor in the Department of Homes and Individual Sports at the Faculty of Sports Education, University of Minya**

capacity of the arms and torso has an effective effect on improving the level of skill performance of the wrestling establishment, and one of the most important recommendations was to rely on training using rubber ropes because of their high abilities in improving the fitness components of the wrestling juniors.