

فاعلية تمارين قوة العضلات المركزية علي بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين

أ.م.د / عماد صبرى صليب سعد

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد إتفق علماء التدريب الرياضى على أن القدرات البدنية الخاصة هي إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، وأن تطوير هذه القدرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية نجاح الأداء الفنى والمهارى ، إذ لا يستطيع الرياضى إتقان الأدوات المهارية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة إفتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى .

ويشير كاس لينين **Case Leanne** (٢٠٠٧م) إلى أن لكل نشاط رياضى متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تمهيتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهارى للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذي تخصص فيه . (١٥ : ٥٥ ، ٥٦)

ويذكر لوكاسكي هوفر **Lukaski Hover** (٢٠٠٦م) إلى أن قوة العضلات المركزية تعمل على نقل القوى بشكل ديناميكي من الطرف السفلى إلى الطرف العلوي والعكس ، حيث أن الرجلين هي منشأ ونقطة الارتكاز التي تستمد منها عضلات الذراعين قوة الدفع ، وتعمل عضلات المركز على نقل الحركة بنفس السرعة والقوة إلى الطرف العلوي بحركات تكرارية . (١٩ : ٢٨)

حيث أن عضلات المركز تعمل على النقل الكامل للقوة الناتجة من الطرف السفلى من خلال الجذع إلى الأطراف العليا وأحيانا الأداة المحمولة باليد ، وبالتالي فان ضعف عضلات المركز لن يؤدي إلى نقل الطاقة الحركية بشكل كامل من أسفل لأعلى وبالتالي أداء رياضى غير جيد بالإضافة إلى إمكانية حدوث إصابات ، ولهذا السبب هناك فرضية تشير إلى أن تحسين قوة المركز سيؤدي بالضرورة إلى تحسين الأداء الرياضى ، لذا أصبحت تدريبات قوة المركز شائعة الاستخدام بين المدربين في جميع الألعاب الرياضية . (١٣ : ٨٦ ، ٨٧)

ويري بولوك جونز **Pollock Jones** (٢٠٠٩م) أن عضلات المركز تقوم أثناء الأداء بوظيفتين رئيسيتين هما خلق ونقل القوى من وإلى الرجلين والذراعين خلال عضلات البطن الجانبية المستخدمة وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم ، فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع حيث أنها تعتبر منطقة التحكم في الأداء المهارى وخاصة إذا ما كان

هذا الأداء يعتمد على قوة الأطراف وبناء على ذلك يجب على المدربين الالتزام بمبادئ ثلاث هي تنمية القوة العضلية لعضلات الجذع قبل عضلات الأطراف وتنمية قوة الأربطة والأوتار قبل تنمية العضلات الأمامية والخلفية للجذع ، وهذا يعد أول أسباب وسهولة ويسر تنمية القوة للأطراف . (٢٣ : ٢٢٧ ، ٦٢٨)

ويشير محمد رضا الروبي (٢٠٠٧م) أن رياضة المصارعة من أنشطة القوه العضلية بكافة أنواعها حيث يستطيع المصارع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال إمتلاكه لأنواع القوه العضلية ، وتميزه عن منافسة في هذا العنصر الحيوى .(٩ : ١٢٧)

كما يعد تحسين مستوى الأداء المهارى ، والقدرة على تنفيذ المهارات الحركية أحد المتطلبات المننظرة من برامج التدريب ، ويتحسن الأداء المهارى بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ، ويتضمن أهم العضلات العاملة ، ويتم تميزها بنفس كيفية إستخدامها فى المنافسة ، وبنفس سرعة الحركة .(٢٠ : ١٤)

وتعتبر مسكة الوسط العكسية (الريبو) Reverse body lift skill من مهارات الرفع لأعلى وتلك المهارات تعد من المهارات الأساسية التى تميز المصارعين ذوى المستويات العليا ، والتي يرتكز عليها العديد من المجموعتن الحركية ، ويجب أن يتم رفع المنافس بإستخدام عضلات الرجلين ، ومنطقة الحوص ، وليس بإستخدام الظهر والذراعين فقط ، كما يجب خفض مستوى الجسم دائماً دائماً قبل الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المنافس (٨ : ٥٢)(٢ : ٢١)

ووفقاً للتطور المستمر والدائم للقواعد الدولية للمصارعة أصبحت مسكة الوسط العكسية مهارة هامة ومؤثرة ، يستطيع من خلالها المصارع تحقيق الفوز بالمباراة نظراً لفاعليتها وشكلها الجمالى ، والنقاط الفنية المستحقة من أدائها فى حال تنفيذها بتكنيك على .

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية فى مجال تدريب المصارعة لاحظ عدم قدرة اللاعبين على عدم الإستمرار فى الإحتفاظ بمستوى عال من القدرة على تنفيذ مسكة الوسط العكسية أثناء المباراة الواحدة ، وبالتالي إنخفاض مستوى الأداء المهارى والخططى لديهم ، الأمر الذى يشير إلى وجود مشكلة تتطلب حلاً علمية من أجل الإرتقاء بمستوى الأداء البننى للمصارعين من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة كمطلب أساسى للوصول بالمصارعين إلى المستويات الرياضية العليا .

وعلى الرغم من أهمية تدريبات قوة العضلات المركزية للناشئين فى رياضة المصارعة لمحاكاة المسار الحركي للأداء حيث تعتبر بمثابة همزة الوصل او الجسر ما بين الطرف السفلى والطرف العلوى حيث تظهر أهمية عضلات الظهر والبطن أثناء الأداء المهارى حيث تساعد ناشئى المصارعة على الربط التام بين حركات الرجلين والذراعين ، وبعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه

التدريبات والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين لها ،
والامر يقتصر فقط على أداء بعض تمارين لتتمة عضلات البطن والظهر بصورة منفردة وغير
متكاملة وبالتالي يؤثر سلبيا على مستوى الأداء المهاري خلال مواقف اللعب المختلفة .

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث تبين
أنه لا توجد دراسة علمية - على حد علم الباحث- تناولت إستخدام تمارين قوة العضلات المركزية
في تدريب لاعبي المصارعة ، ومما تقدم دفع الباحث القيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على إستخدام
تمارين قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة مسكة الوسط
العكسية للمصارعين .

هدف البحث :-

التعرف على فاعلية تطوير قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة
العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) ومستوى الأداء المهاري لحركة مسكة الوسط
العكسية لناشئي المصارعة .

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث(التجريبية والضابطة)
في القدرات البنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمسكة الوسط العكسية ونسب تحسنها لصالح
القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في
القدرات البنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمسكة الوسط العكسية ونسب تحسنها لصالح
المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث

قوة العضلات المركزية

تطوير وتقوية عضلات البطن في الأمام وعضلات الفخذ وعضلات تثبيت العمود الفقري في
الخلف والحوض والحجاب الحاجز في الأعلى عن طريق تدريبات خاصة والتي تعمل ثبات أداء
التسلسل الحركي عند أداء الحركات الوظيفية ، وبدون كفاءة هذه العضلات يصبح العمود الفقري غير
مستقر وغير قادر على حمل الطرف العلوي للجسم . (١٧ : ٢٤١)

الدراسات السابقة :

1 - دراسة " سيد محمد" عام ٢٠١٨م بعنوان " تأثير تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو في ضوء تعديلات القانون الدولي " ، وكان هدفها التعرف على تأثير تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو في ضوء تعديلات القانون الدولي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، لعينة قدرها (١٧) من ١٧ الى ٢٠ سنة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية وفروق فى نسب التحسن المئوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو . (٤)

٢- دراسة " أحمد صادق " عام ٢٠١٩م بعنوان " فاعلية تنمية قوة العضلات المركزية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين في رياضة التايكوندو " ، وكان هدفها تصميم برنامج تدريبي باستخدام قوة العضلات المركزية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين في رياضة التايكوندو تحت ١٥ سنة ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لعينة قدرها (١٨) ناشيء ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية يؤثر إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للناشئين في رياضة التايكوندو تحت ١٥ سنة .. (٢)

٣- دراسة " أوزان سيفر وأخرون Ozan Sever, et, al., عام ٢٠١٧م بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام قوة المركز على سرعة الأرسال للاعبى التنس من ١١-١٣ سنة . " ، وكان هدفها التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام قوة المركز على علي سرعة الأرسال للاعبى التنس من ١١-١٣ سنة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قدرها (٢٤) لاعب من ١١ الى ١٣ سنة ، وكانت أهم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث أثر البرنامج التدريبي باستخدام قوة المركز علي تحسن سرعة الأرسال للاعبى التنس .. (٢٦)

٤- دراسة " كارمن مانشادو وأخرون Carmen Manchado, et, al., عام ٢٠١٧م بعنوان " تأثير تدريبات المركز على سرعة التميرير للاعبى كرة اليد ، استهدف هذا البحث التعرف على تأثير تدريبات المركز على سرعة التميرير لناشئي كرة اليد من ١٤-١٦ سنة ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تمثلت عينة البحث فى ٣٠ ناشيء من ١٤-١٦ سنة ، وكانت أهم النتائج أن أدت

تدريبات المركز إلي زيادة في قوة واستقرار منطقة المركز وتحسين السلسلة الحركية للحركة الخاصة بسرعة التمرير لناشئي كرة اليد لعينة البحث. (٢٧)

٥- دراسة " خالد عبد القادر" عام ٢٠١٥م بعنوان " تأثير تمارينات قوة وثبات مركز الجسم على نسبة التصويب بالوثب لناشئي كرة السلة " ، وكان هدفها البحث الى وضع برنامج تدريبي لتطوير قوة وثبات مركز الجسم والتعرف على تأثيره على نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٥ لاعبة من الناشئات في كرة السلة ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج المقترح الى تحسين القدرات البدنية قيد البحث بنسب مختلفة وكان ترتيب القدرات وفقا لما يلي قوة وثبات عضلات الجزء المركزي للجسم ثم القوة العضلية لعضلات امام الجذع . (٣)

٦- دراسة " كوينج جان كيم Kwang Jan Kim " عام ٢٠١٥م بعنوان " تأثير قوة عضلات المركز علي المرونة والقوة العضلية وأداء الضربة الأولى للاعبات الجولف المحترفات " ، وكان هدفها التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لمدة (١٢) أسبوع لتدريب قوة عضلات المركز علي المرونة والقوة العضلية وأداء الضربة الأولى للاعبات الجولف المحترفات ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٧ لاعبة جولف محترفة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وتحسن دال في المرونة والقوة العضلية و في سرعة الضربة الأولى للاعبات الجولف المحترفات. (١٨)

٧- دراسة " محمد عصام الدين " عام ٢٠٢١م بعنوان " فاعلية تطوير قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة " ، وكان هدفها التعرف علي تأثير برنامج تدريبي تطوير قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٢ ناشئء تنس طاولة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تأثير إيجابي وفعال لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة. (١١)

إجراءات البحث:

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي والتصميم ذا القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق ناشئي المصارعة بنادى شعبة الرياضى ١٥ سنة وعددهم (٢٨) مصارعاً ، تم اختيار (٨) مصارعين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح

عدد عينة البحث الأساسية (20) مصارعاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقوام كل منهما (10) مصارعين .

جدول (١)
توصيف لعينة البحث

عينة البحث	الاستطلاعية		الضابطة		التجريبية		الكلية
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
عينة البحث	8	٢٨.٠٠	10	٣٦.٠٠	10	٣٦.٠٠	2٨

يوضح الجدول (1) أن مجتمع البحث يتكون من 25 مصارع ، وتتكون عينة البحث الاستطلاعية من ٥ مصارعين بنسبة ٢٠.٠٠ % ، وعينة البحث الضابطة تتكون من ١٠ مصارعين بنسبة ٤٠.٠٠ % ، وعينة البحث التجريبية من ١٠ مصارعين بنسبة ٤٠.٠٠ %.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) قيد البحث
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كجم	٥٥.٢٥	١.٥٣	٦٠.٤٠	٠.٨٥
الطول	سم	١٥٩.٤٥	١.٣٥	١٥١.٠٠	٠.٩١
السن	سنة	١٥.٧٦	٠.٠٧	١٥.٥٥	٠.٦٨
العمر التدريبي	سنة	٤.٣٨	٠.١٨	٤.٤٥	٠.٥١

يوضح الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين (٠.٥١ : ٠.٩١) وهي جميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على أن أفراد العينة متجانسين في متغيرات (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين	كجم	66.41	11.44	64.8
	قوة عضلات الظهر	كجم	53.95	7.68	55.00
	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (١٥ ث)	عدد	11.44	1.24	11.00
	دفع الجذع من الإنبساط (١٥ ث)	عدد	10.34	0.74	10.00
	القوة المميزة بالسرعة	م	١.٩٢	٠.١٨	١.٩٠
البدنية	الكوبرى فى ١٠ ث	عدد	٥.٣٨	٢.١٥	٥.٥
	المرونة	سم	٢٩.٧٧	٣.٢٧	٢٩.٤٨
	الرشاقة	عدد	١٦.٧١	٣.٢٢	١٦
المهارية	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)	درجة	٥.٧٤	٠.٩٥	٦
	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)	درجة	٤.٩٥	٠.٧٨	٥

يوضح الجدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء تتحصر ما بين (-٠.٤٤ : ٠.٩٥) وهي جميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على أن أفراد العينة متجانسين في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .

جدول (٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (الوزن- الطول - السن- العمر التدريبي) قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ١٠

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري \pm	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري \pm		
* ٠.٧٢	٧.١٢	٥٥.٢١	٦.٢٤	٥٥.٥٢	كجم	الوزن
* ٠.٨٢	١.١٤	١٧٥.٣٨	١.٥٣	١٥٨.٧٥	سم	الطول
* ٠.٤٢	١.٠٢	١٥.٦٦	٠.٨١	١٥.٦٧	سنة	السن
٠.٦٥	٠.١٧	٤.٧١	٠.٢٤	٤.٢١	سنة	العمر الزمني

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.101$

يوضح الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين (المجموعة التجريبية - الضابطة) في متغيرات (الوزن- الطول - السن- العمر الزمني) قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث .

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد

البحث ن ١ = ن ٢ = ١٠

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري \pm	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري \pm		
٠.٩٢	١٠.٥٤	٦٤.٥٤	١١.٠٠	٦٥.٢١	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٩١	٨.٣٨	٥٣.٤١	٧.٥٤	٥٤.٩٥	كجم	قوة عضلات الظهر
٠.٧٢	١.٢٤	١١.٤٤	١.٣٥	١١.٥٤	عدد	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (١٥ ث)
٠.٦٢	٠.٧٥	١٠.٦٢	٠.٨٥	١٠.٧٧	عدد	دفع الجذع من الإنبساط (١٥ ث)
٠.٨٣	٠.١٧	١.٩٧	٠.١٥	١.٩٨	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٥	٠.٣٥	٥.٤٤	٠.٢٨	٥.٥٤	عدد	الكوبرى في ١٠ ث
٠.٤٤	٣.٢٢	٢٨.٨٨	٣.٥٤	٢٩.٦٤	سم	المسافة الأفقية للقبعة
٠.٦٢	٣.٥	١٦.١٢	٣.٨٥	١٦.٣٢	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف في ٢٠ ث
٠.٦١	١.٠٦	٥.٦٣	٠.٨٣	٥.٨٥	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)
٠.٧٦	٠.٨١	٥.١	٠.٨٥	٤.٨٢	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.07$

يوضح الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ، مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث.

أدوات جمع البيانات :-

أولاً الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

جهاز رستاميتير .	شريط قياسي
ميزان طبي .	بار حديدي .
ديناموميتر .	أثقال بأوزان مختلفة .
دامبلز بأوزان مختلفة .	أحزمة أثقال .
كرات طبية بأوزان مختلفة .	
ساعة إيقاف .	

ثانياً الاختبارات البدنية المستخدمة:-

بعد الإطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث والمراجع العلمية المتخصصة فقد توصل الباحث إلى مجموعة الإختبارات التي تقيس التوازن العضلي الثابت والحركي بالإضافة إلى بعض القدرات البدنية الخاصة وتقييم أداء مهاره رمية الظهر بتطويق الذراع والرقبة وهذه الاختبارات هي :

وزن الجسم . مرفق (١)

الطول الكلى للجسم . مرفق (٢)

قوة عضلات الرجلين . مرفق (٣)

قوة عضلات الظهر . مرفق (٤)

الوثب العريض من الثبات . مرفق (٥)

الجلوس من القرفصاء ٥ اث . مرفق (٦)

المسافة الأفقية للقبه . مرفق (٧)

الإنبطاح المائل من الوقوف ٢٠ اث . مرفق (٨)

دفع الجذع عالياً من الإنبطاح ٥ اث . مرفق (٩)

تقييم درجة أداء مهاره مسكة الوسط العكسية . مرفق رقم (١٠)

البرنامج التدريبي المقترح :-

إعداد البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات

المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي ورياضة المصارعة حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي بإستخدام قوة العضلات المركزية خلال فترة الإعداد التي تتناسب مع ناشئي المصارعة

الهدف من البرنامج

التعرف على تأثير قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئي المصارعة .

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال أراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٥) ، علي البيك وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (٦) ، مفتي حماد (٢٠١٠م) (١٢) ، أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١) ، والتي تمثلت في النقاط التالية :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للناشئين (صفات الناشئ الفردية) وذلك بتحديد المستوي .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص الناشئين .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة مع مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب .

٤/٧/٣ النقاط التي تم مراعاتها من قبل الباحث عند بناء وتصميم البرنامج التدريبي المقترح

- اختيار الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية .

- أن يتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من تمارين قوة العضلات المركزية بشدات مختلفة حتي يتم تحقيق الغرض من البرنامج .
- اختيار طريقة تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام قوة العضلات المركزية بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة عينة البحث وبما يلائم توقيتات تنفيذ البرنامج .
- أن يقوم الباحث بالإشراف على تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تمارين قوة العضلات المركزية وتنفيذه على الناشئين .
- مراعاة ملائمة وحدات البرنامج التدريبي بإستخدام قوة العضلات المركزية لخصائص الناشئين والخبرات السابقة في التدريب (مهارياً - بدنياً) .
- مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مع الاهتمام بعوامل الأمن حرصاً على سلامة الناشئين .

تقنين البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد شدة الحمل التدريبي كالاتي :

- الحمل الأقصى من ٩٠% إلي أقل من ١٠٠% من أقصى ما يتحملة الناشئ .
- الحمل العالي من ٧٥% إلي أقل من ٩٠% من أقصى ما يتحملة الناشئ .
- الحمل المتوسط من ٥٠% إلي أقل من ٧٥% من أقصى ما يتحملة الناشئ .
- الحمل البسيط من ٣٥% إلي أقل من ٥٠% من أقصى ما يتحملة الناشئ .

الدراسة الاستطلاعية :-

تمت التجربة الإستطلاعية من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٦/١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٣م ، وكان الهدف منها إجراء المعاملات العلمية لإختبارات التوازن العضلي والقدرات البدنية قيد البحث، والجدولين (٦،٧) يوضحا الصدق والثبات ، وأيضا للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ولمعرفة صعوبات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج لعينة البحث من شدة وحجم الحمل والراحة .

– المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:-

لحساب صدق الاختبارات المستخدمة قام الباحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين والجدول التالي رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٨

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
*٣.٥٤	١١.٢١	٦٥.١٣	١٠.٥٤	٦٤.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٢.٥٢	٧.٢٨	٥٤.١٣	٨.٤٨	٥٣.٧٥	كجم	قوة عضلات الظهر
*٧.٦٥	١.٤٥	١٦.٦٣	١.٢٣	١١.٥	عدد	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (٥ اث)
*٨.٨١	٠.٧٥	١٣.٧٥	٠.٧٥	١٠.٣٨	عدد	دفع الجذع من الإنبطاح (٥ اث)
*٢.٥	٠.١٥	١.٩٨	٠.١٧	١.٩٧	سم	الوثب العريض من الثبات
*٦.٩٩	١.٠٢	٧.٥٢	١.٦٣	٥.٢٧	عدد	الكوبرى فى ١٠ ث
*٧.٥٩	٢.١٩	١٨.١٥	٣.٢٨	٢٩.٤٦	سم	المسافة الأفقية للقبعة
*٥.٩٥	١.٤٨	٢١.٥	١.٧٦	١٦.٠٠	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف فى ٢٠ ث
*٢.٣٨	٠.٧١	٦.١١	٠.٤٥	٤.٨	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)
*٢.٤٤	٠.٤٥	٥.٢	٠.٤٥	٤.٢	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يوضح الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزه والغير مميزه فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، لصالح المجموعة المميزه ، مما يشير إلى صدق الإختبارات المختارة .

ثانياً: معامل الثبات:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٣) أيام على عينة التجربة الإستطلاعية ، وتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين والجدول التالى رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)
معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
* ٠.٩٨	١٠.٢٤	٦١.٥٤	٨.٥٤	٦٠.٨	كجم	قوة عضلات الرجلين
* ٠.٩٥	١.٠٥	٥٤.١	٤.٦٤	٥٤.٥٤	كجم	قوة عضلات الظهر
* ٠.٨٩	١.٢٥	١١.٦٥	١.٢١	١١٥٤	عدد	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (١٥ ث)
* ٠.٩٥	٠.٨٧	١٠.٥	٠.٧٦	١٠.٣٦	عدد	دفع الجذع من الإنبساط (١٥ ث)
* ٠.٩٩	٠.١٦	٢.٢	٠.١٨	٢.١	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٠.٧٩	١.٤٥	٥.٢٢	١.٣٥	٥.٠٥	عدد	الكوبرى في ١٠ ث
* ٠.٨١	٣.١٨	٢٨.٥	٣.٢٨	٢٩.١٦	سم	المسافة الأفقية للقبعة
* ٠.٧٨	١.٩٦	١٦.٧	١.٧٥	١٦	عدد	الإنبساط المائل من الوقوف في ٢٠ ث
* ٠.٩٣	٠.٩٧	٥.٥	٠.٧	٥.٣	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)
* ٠.٨٨	٠.٦٨	٤.٧	٠.٥٣	٤.٦	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يوضح الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ، وتراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (٠.٧٨) :

٠.٩٩ (ما يدل على ثبات هذه الإختبارات قيد البحث .

تنفيذ تجربة البحث:

- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في إختبارات التوازن العضلي و القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لقفز القرص وذلك يوم السبت ٢٠٢١/٦/٥ م بمركز شباب شبيبة الرياضى.

- تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات قوة العضلات المركزية على عينة البحث الأساسية فى الفترة من الأثنين ٢٠٢١/٦/٧ م حتى السبت ٢٠٢١/٧/٣١ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع .

- القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليية حيث تم إجراء القياسات البعدية يوم الأحد ٢٠٢١/٨/١ م.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
معامل الإلتواء	معامل الارتباط	
إختبار "ت"	نسب التحسن	

عرض النتائج :-

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث
ن = ١٠

قيمة "ت" ودلالاتها الإرتباط المعيارى ±	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
* ٦.٣١	٤.٤٥	٧٦.٢٥	١١.٤٤	٦٥.١٢	كجم	قوة عضلات الرجلين
* ٧.٥٤	٦.٨٤	٦٢.١٢	٧.٥٤	٥٤.٤٥	كجم	قوة عضلات الظهر
* ٥.٦٦	١.٥٤	١٥.٨٤	١.٢٧	١١.٨٤	عدد	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (١٥ ث)
* ٤.٩٥	٠.٧٨	١٣.٤	٠.٧٥	١٠.٢	عدد	دفع الجذع من الإنبطاح (١٥ ث)
* ٦.١٢	٠.١٤	٢.٢١	٠.١٥	١.٩٦	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٥.٩٧	١.٣٥	٨.٣٤	١.٤٥	٥.١٠	عدد	الكوبرى فى ١٠ ث
* ٩.٩٤	٢.٢٨	٢١.٢٨	٣.١٨	٢٩.٣٣	سم	المسافة الأفقية للقبلة
* ٥.١٥	١.١٤	١٩.٦٨	٢.٦٩	١٦.٢٥	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف فى ٢٠ ث
* ١١.٢٥	٠.٧٥	٧.٦٨	٠.٧٥	٥.٨٢	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)
* ١٠.٣٤	٠.٧٨	٦.٥٨	٠.٨٥	٤.٧٥	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.٢٦٢

يوضح الجدول (٨) وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.١٥ : ١١.٢٥) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري ±
البدنية	كجم	٦٤.٧٥	٨.٤٤	٧٠.١٥	٥.١٤
	كجم	٥٤.٨٤	٦.٢	٥٨.٢١	٤.٥٥
	عدد	١١.٢٢	١.١١	١٣.١٥	١.٣٢
	عدد	١٠.١	٠.٥٥	١١.٨٥	٠.٨٤
	سم	١.٩٧	٠.١٧	٢.٠٧	٠.١٥
	عدد	٥.٠٠	١.٤٤	٦.٧٥	١.١٥
	سم	٢٨.٩٥	٣.٥	٢٤.٧٦	٢.٣٢
	عدد	١٥.٥٥	٢.٢٤	١٧.٢٨	١.٨٥
المهارية	درجة	٥.٦٢	٠.٨٥	٦.٧٣	٠.٨٦
	درجة	٤.٦٥	٠.٧٥	٥.٥٥	٠.٦٢

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.٢٦٢

يوضح الجدول (٩) وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٥٥ : ٧.٣٥) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٠)
نسبة التحسن المنوية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		متوسط القبلي	متوسط البعدي	متوسط القبلي	متوسط البعدي
البدنية	كجم	٦٥.١٢	٧٦.٢٥	٦٤.٧٥	٧٠.١٥
	كجم	٥٤.٤٥	٦٢.١٢	٥٤.٨٤	٥٨.٢١
	عدد	١١.٨٤	١٥.٨٤	١١.٢٢	١٣.١٥
	عدد	١٠.٢	١٣.٤	١٠.١	١١.٨٥
	سم	١.٩٦	٢.٢١	١.٩٧	٢.٠٧
	عدد	٥.١٠	٨.٣٤	٥.٠٠	٦.٧٥
	سم	٢٩.٣٣	٢١.٢٨	٢٨.٩٥	٢٤.٧٦
	عدد	١٦.٢٥	١٩.٦٨	١٥.٥٥	١٧.٢٨
المهارية	درجة	٥.٨٢	٧.٦٨	٥.٦٢	٦.٧٣
	درجة	٤.٧٥	٦.٥٨	٤.٦٥	٥.٥٥

يوضح الجدول (١٠) فروق في نسبة التحسن المؤتوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجميعها لصالح للمجموعة التجريبية

جدول (١١)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±		
* ٢.٩٣	٥.١٤	٧٠.١٥	٤.٤٥	٧٦.٢٥	كجم	قوة عضلات الرجلين
* ٣.٠٩	٤.٥٥	٥٨.٢١	٦.٨٤	٦٢.١٢	كجم	قوة عضلات الظهر
* ٣.٢١	١.٣٢	١٣.١٥	١.٥٤	١٥.٨٤	عدد	قوة عضلات البطن الجلوس من القرفصاء (١٥ ث)
* ٢.٣٤	٠.٨٤	١١.٨٥	٠.٧٨	١٣.٤	عدد	دفع الجذع من الإنبطاح (١٥ ث)
* ٢.٩١	٠.١٥	٢.٠٧	٠.١٤	٢.٢١	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٣.٤	١.١٥	٦.٧٥	١.٣٥	٨.٣٤	عدد	الكوبرى في ١٠ ث
* ٤.٦	٢.٣٢	٢٤.٧٦	٢.٢٨	٢١.٢٨	سم	المسافة الأفقية للقبعة
* ٢.٦	١.٨٥	١٧.٢٨	١.١٤	١٩.٦٨	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف في ٢٠ ث
* ٣.٩	٠.٨٦	٦.٧٣	٠.٧٥	٧.٦٨	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل سلبي)
* ٣.٨	٠.٦٢	٥.٥٥	٠.٧٨	٦.٥٨	درجة	أداء مهارة رمية الوسط العكسية (زميل إيجابي)

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يوضح الجدول (١١) وجود فروق معنوية ودالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدي القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانياً: مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

إن المدخل الرئيسي لمناقشة نتائج هذه الدراسة يعتمد على محاولة التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام تمرينات قوة العضلات المركزية علي تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين والتي تناولها الباحث ، حيث يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المكونات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج الذي تعرضت له المجموعة الضابطة ، حيث تعرضت المجموعة الضابطة لنفس البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية من حيث التدريبات المهارية لحركة مسكة الوسط العكسية قيد البحث بإستثناء تمرينات قوة العضلات المركزية الأمر الذي أدى إلى

تحسن نسبي في أداء المهاره قيد البحث لدى المجموعة الضابطة إلا أن نسبة هذا التحسن أقل إذا ما قورنت بنسبة تحسن بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية نظراً لأنه عند تخطيط البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة كان التركيز على الجانب المهارى فقط دون الإهتمام بقوة عضلات المركز والتي يمكن أن تؤثر على مستوى الأداء المهارى للحركة قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما ذكره بارو وماك جى **Barrow & Macgee** ١٩٧٣م (١٤) أن كثرة المران يساعد المبتدئ على التحكم فى إتخاذ الأوضاع والحركات الصحيحة ، كما أن التدريب المستمر يعمل على تنمية الإحساس الحركى ، فإذا تتبعنا مسار مهاره من المهارات نلاحظ عند بدء تعلمها أن الحركة تبدأ بإشارات تصدر من مراكز الحركة بقشرة المخ تساعد على تحريك العضلات المشتركة فى الأداء وتوجه الإشارات عبر الحبل الشوكى إلى المجموعات الحركية التى تقوم بهذه المهاره ، ويصاحب ذلك تخزين المعلومات الخاصة بالمهاره فى الجهاز الحسى ، وبمجرد أن يتم تعلم المهاره فإن تسلسل الأداء الحركى يصبح أكثر إنسجاماً .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه " سيد محمد " ٢٠١٨م (٤) ، ودراسة " أحمد صادق " ٢٠١٩م (٢) ، ودراسة " أوزان سيفر وآخرون **Ozan Sever, et, al.** " عام ٢٠١٧م (٢٦) فى أن هناك تحسن نسبي فى مستوى أداء المهاره قيد البحث لدى المجموعة الضابطة إلا أن نسبة هذا التحسن أقل إذا ما قورنت بنسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية .

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لصالح القياس البعدى. ويذكر رون جونز **Ron Jone** ٢٠١٣م (٢٤) أن تدريبات قوة المركز تتناول وظائف حركة الجسم والقدرات التي لا غني عنها لتحقيق النجاح في المنافسة وتحسين شكل الأداء الرياضي وتعزيزه والعمل علي تقليل الإصابات من خلال تمارين متقدمة من شأنها أن تحفز أنماط محددة من الحركات الشائعة التي تستخدم في النشاط الرياضي ، وكلما أتقنت هذه التمارين سوف تصل باللاعب إلي درجة عالية من الثبات والتوازن والقوة في الأداء .

كما يوضح جدول رقم (١٠) والخاص بنسب التحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، وأنه توجد فروق في نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى ويرجع هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات قوة عضلات المركز والذي تم تطبيقه على أفراد عينة البحث.

وقد تراوحت نسب التحسن في اختبارات القوة العضلية ١٧.٠٩ % ، واختبارات قوة عضلات الرجلين ١٤.٠٨ % ، اختبارات قوة البطن ٣٣.٧٨ % ، اختبارات دفع الجذع من الانبطاح ٣١.٣٧ % ، اختبارات الوثب العريض من الثبات ١٢.٧٥ % ، اختبارات الكوبرى فى ١٠ ث ٦٣.٥٢ % ،

واختبارات المسافة الأفقية للقبلة ٣٧٣٨٢% ، اختبارات الأنبطاح المائل من الوقوف ٢٠ ث ٢١.١٠% واختبارات أداء المهاري زميل سلبى ٣١.٩٥% ، واختبارات الأداء المهاري زميل ايجابي ٢٣.٦١ ، وهذا التحسن يرجعه الباحث إلى التأثير الإيجابي تدريبات قوة عضلات المركز للمصارعين عينة البحث .

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة لصالح القياس البعدى . ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج والذى أشتمل على تمرينلت قوة عضلات المركز لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة مما إنعكس على رفع مستوى الأداء المهاري للحركة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية بالإضافة إلى تأثير التدريبات المهارية للبرنامج والذى تعرضت له كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد ظهر ذلك بوضوح عند مقارنة نسب التحسن فى متغيرات البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة بصفة عامة ونسب التحسن فى مستوى الأداء المهاري بصفة خاصة .

وهنا يشير ويلردسن جيمس **Willardson James** (٢٠٠٧م) (٢٥) أن التدريب الجيد لهذه منطقة الجذع يؤدي إلى قيام كل العضلات الموجودة بها بالعمل معاً وتنفيذ حركات أكثر قوة وفعالية وجسم أكثر اتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف . ويؤكد أيضاً بدرو كانديس **Pedro Candeias** (٢٠١٧م) (٢٢) على أن عضلات المركز القوية تقوم بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى أن تدريب قوة المركز يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi-directional وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة التي تؤدي الي تحسن الأداء المهاري .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه سيد محمد" ٢٠١٨م (٤) ، ودراسة "أحمد صادق " ٢٠١٩م (٢) ، ودراسة " أوزان سيفر وآخرون **Ozan Sever, et, al.** " عام ٢٠١٧م (٢٦) ، محمد عصام الدين " عام ٢٠٢١م (١١) فى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري عن طريق رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى المجموعة التجريبية .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٨) ، (٩) ، (١٠) يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعتى البحث(التجريبية والضابطة) فى القدرات البنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمسكة الوسط العكسية ونسب تحسنها لصالح القياس البعدى " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :-

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة مسكة الوسط العكسية لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن تمارينات قوة عضلات المركز من خلال البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمتطلبات الأداء المثالي لمهارة مسكة الوسط العكسية قيد البحث ، الأمر الذي إنعكس على تطوير مستوى الأداء المهارى لهذه الحركة لدى المجموعة التجريبية بشكل كبير مقارنة بمستوى أداء هذه المهارة لدى المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض للبرنامج التدريبي الخاص لتمارينات قوة عضلات المركز .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١) الي أهمية منطقة الجذع (Core) وان انبعاث الطاقة يكون من هذه المنطقة وأن الطاقة تتدفق الي مالا نهاية , وتلك الطاقة المنبعثة هي التي تبعث النشاط في الجسم كله .

ويؤكد شابت لفلاس Chabut Lovelace (٢٠٠٩م) (١٦) أن عضلات منطقة الجذع من الجسم توفر الثبات والتوازن وهما أساسيان في حركات الجذع أثناء أداء الحركات الرياضية (الضرب ، الركل ، الرمي ، اللف ، المرجحة ، الجري) ، ففوة هذه المنطقة تسمح للجسم بالمحافظة على أساس متين مع نقل هذه الطاقة من مركز الجسم للخارج إلى الأطراف الذراعان والرجلين حيث تعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع .

كما يعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لناشئي المصارعة إلي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية والتي تعمل في نفس المسار الحركي والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير من الألياف العضلية مما ينتج عنه انقباض قوى وسريع مما أدى إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوى الأداء المهاري قيد البحث لناشئي المصارعة ، بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز علي تدريبات قوة العضلات المركزية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية المختلفة وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني المهارات الهجومية قيد البحث معاً لناشئي المصارعة .

كما يوضح جدول رقم (١٠) والخاص بنسب التحسن أنه توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارة مسكة الوسط العكسية لدى المجموعة التجريبية ، هذا التحسن أرجعه الباحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات قوة عضلات المركز .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كوانج جان Kwang Jan (٢٠١٥م) (١٨) أن التخطيط المناسب لاستخدام طاقات الجسم عامة و طاقة مركز الجسم خاصة يساعد علي بذل الطاقة المناسبة لأداء الحركة والوصول إلي وضع الجسم الصحيح مما يكون له الأثر الايجابي علي الأداء المهاري الذي يحتاج فيه إلي تقوية عضلات المركز وعضلات الطرف العلوي والطرف السفلي وهذه العضلات ترتبط بالعمود الفقري والحوض ومن أجل تقويتها يجب وجود قاعدة ثابتة ، مما يسمح بزيادة القوي وكفاءة حركة الأطراف .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه سيد محمد" ٢٠١٨م(٤) ، ودراسة "أحمد صادق " ٢٠١٩م(٢) ، ودراسة " أوزان سيفر وآخرون Ozan Sever, et, al., " عام ٢٠١٧م (٢٦) ، محمد عصام الدين " عام ٢٠٢١م (١١) في أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري عن طريق رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى المجموعة التجريبية .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدولين (١٠)،(١١) يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمسكة الوسط العكسية ونسب تحسنها لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية يؤثر إيجابياً علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لحركة مسكة الوسط العكسية قيد البحث لناشئي المصارعة .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لحركة مسكة الوسط العكسية قيد البحث لناشئي المصارعة .

٣- البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لحركة مسكة الوسط العكسية قيد البحث لناشئي المصارعة لدى مجموعة البحث التجريبية .

التوصيات :-

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري قيد البحث لناشئي المصارعة .

٢- استخدام تدريبات قوة العضلات المركزية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في رياضة المصارعة مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب مما يساعد بموضوعية على تحديد وتوجيه شدة الأحمال التدريبية .

٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة بإستخدام تدريبات قوة العضلات المركزية على الناشئين في المراحل السنية المختلفة ومهارات متنوعة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالناشئين لأعلى مستويات البطولة .

قائمة المراجع :-

أولاً المراجع العربية:-

١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .

٢- أحمد حمدي صادق الهجين : " فاعلية تنمية قوة العضلات المركزية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين في رياضة التايكوندو " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش ، ٢٠١٩ م .

٣- خالد عبد القادر عبد الوهاب : " تأثير تمرينات قوة وثبات مركز الجسم على نسبة التصويب بالوثب لناشئي كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٥ م .

٤- سيد محمد المرسى ابو زيد : " تأثير تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو في ضوء تعديلات القانون الدولي " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٨) ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٨ م .

٥- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .

٦- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .

٧- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٨- محمد رضا حافظ الروبى : مبادئ التدريب فى المصارعة " الأداء الفنى للحركات فى المصارعة اليونانية-الرومانية ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .

٩- محمد رضا حافظ الروبى : برامج التدريب الرياضى وبرامج الإعداد ، دار ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .

١٠- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

١١- محمد عصام الدين محمد : فاعلية تطوير قوة العضلات المركزية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢١ .

١٢- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
ثانياً : المراجع الأجنبية:-

13- Akuthota Nadler : " Core strengthening " , Arch. Phys. Med. Rehabil. 85:86Y92, 2014 .

14-Barrow & Macge : Apractical Approach To Measurement In Physical Education , 2nd , Philadelphia , Iea and Febiger , 1973.

15- Case Leanne : " **Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series** " , Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong ,2007

16- Chabut Lovelace : " **Core Strength For Dummies** ", Wiley Publishing, Inc, U.S.A, 2009 .

17- Hodges, P.W. : " **Core stability exercise in chronic low back pain** " Orthop. Clin. North Am. 34:245Y254, 2013 .

18- Kwang Jan Kim : " **Effect of Center muscles strengthening training on flexibility, muscular strength and driver shot performance in female professional golfers** ", korea institute of sport science, international journal, vol 22, 2015 .

19- Lukaski Hover C : " **Estimation of muscle mass** ", In Roche AF, Heymsfield SB, Lohman TG, eds. Human body composition. Champaign, IL: Human Kinetics, 109–28, 2006 .

20- Manwel , J., Frando , G., : Wrestling Competitions, Coaching and Science Journal , Rome .

21- Mysnyk , M., Davis, B.,& Simpson, B.,: Winning wrestling , moves,human kinatics,California 1994 .

22- Pedro Candeias : " **pages of karate science all the fundamental concepts every sensei should master** ", karate sicence academy, 2017 .

23- Pollock Jones Jenkyn IC, " **Electromyography and kinematics of the trunk during rowing in elite female rowers** ", Med Sci Sports Exerc.;41:628-636,2009 .

24- Ron Jones : " **Functional Training** " ,Introduction , Reebo Santana, Jose Carlos univ. , USA.2013.

25- Willardson James .M. : " **Core stability training** ", Applications to sports conditioning programs. J Strength Cond Res, Inc, U.S.A, 2007 .

الشبكة الدولية للمعلومات

26- <https://www.researchgate.net/publication/320197937>

27- <https://www.degruyter.com/downloadpdf/hukin.2017.56.issue-1/hukin-0035-2017/hukin-0035-2017.pdf>

abilities for interoperability wreslers in the main part of the module the experimental group in three training uninit during eight weeks , from 7/6/2021 to 31/7/2021 and time of daily traing unit 40-60 m , , and the results of training program improved significantly in the level of development Effect of using central muscular strength exercises on some physical abilities and perform of the opposite grip of wrestlers 15 years .