

## فاعلية استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء السننير لدى لاعبي المصارعة

الدكتور/ هيثم محمد أحمد زلط

الدكتور / أحمد سعيد ع شماوى

الدكتور / مصطفى رمضان علي

الباحث/ صالح أحمد كامل سعد الله أحمد

### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى يهدف البحث إلى فاعلية استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء السننير لدى لاعبي المصارعة من خلال: (مستوى بعض المتغيرات البدنية - مستوى الأداء المهارى) واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية طبق عليهما القياس القبلي والبعدي. وتم اختيار من لاعبي المصارعة الرومانية بالطريقة العمدية خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وتكونت العينة الأساسية من (٢٢) مصارع، تم تقسيمهم الى (١٠) مصارعين لعينة البحث، كما ان استخدام عينة عددها (١٢) مصارع لدراسة الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية، وتم التأكد من تجانس بيانات العينة الأساسية وتكافؤهم في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، وكذلك في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث وشاره اهم النتائج الي :

١- حقق استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً فعالاً في تنمية المتغيرات البدنية بنسبة تراوحت ما بين (٩.٥٧٤%) كأقل نسبة تحسن في اختبار أداء الكوبرى ٣م متتالية لمتغير السرعة الحركية، (٢٣.٦٤٦%) كأعلى نسبة تحسن في اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر لمتغير القوة العضلية لصالح القياس البعدي.

٢- حقق استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً فعالاً في فعالية السننير بنسبة تراوحت ما بين (٦٦.٨٩٢% : ٨٢.٨٦٨%) لصالح القياس البعدي.

٣- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً في فعالية المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية مستوى الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدي.

### Abstract:

The research aims to investigate the effectiveness of using stretching-shortening cycle exercises on some physical variables and the level of centurion performance among wrestling players through: (the level of some physical variables - the level of skill performance). The researchers used the experimental method with the experimental design for an experimental group on which the pre- and post-measurement was applied.



Greco-Roman wrestling players were deliberately selected during the 2022/2023 sports season, and the basic sample consisted of (22) wrestlers, who were divided into (10) wrestlers for the research sample, as well as using a sample of (12) wrestlers for the exploratory study, who are from the research community and outside the basic study sample, and the homogeneity of the data of the basic sample and their equivalence in the variables of height, weight, age and training age were confirmed, as well as in the physical variables and the effectiveness of the skill performance under study. The most important results indicated:

1- The use of stretching-shortening cycle training achieved an effective impact in developing the physical variables at a rate ranging between (9.574%) as the lowest percentage of improvement in the 3-meter bridge performance test for the variable of motor speed, (23.646%) as the highest percentage of improvement in the barbell press test with the hands in front of the chest for the variable of muscle strength in favor of the dimensional measurement.

2- The use of stretching-shortening cycle exercises had an effective impact on the effectiveness of the centir with a percentage ranging between (66.892%: 82.868%) in favor of the dimensional measurement.

3- The training program using stretching-shortening cycle exercises showed an impact on the effectiveness of the specific physical variables and the effectiveness of the level of skill performance of the wrestlers in favor of the dimensional measurement.

### المقدمة ومشكلة البحث:

أن طريقة دورة الإطالة - تقصير للاعبين المنازلات تعزز قوة عضلاتهم ومرونتها. حيث إنه عند إطالة العضلات إلى أقصى حد سيزداد توتر العضلات مع زيادة وقت الانقباض العضلي وقوته. في هذا الوقت، لا تزال عضلات الرياضيين تمتد إلى أقصى حد. في عملية انتقال العصب، فإن التحفيز المتكرر للجهاز العصبي المركزي بواسطة العوامل العصبية سيجعل انتقال الأعصاب سهلا للغاية. من أجل تعزيز قوة العضلات للاعبين، يمكن لطريقة الإطالة - تقصير أن تنشط الأنسجة العضلية للرياضيين. عندما يتدرب الرياضيون على المرونة، يمكن أن تظهر عضلاتهم انقباضات قوية للغاية. يمكن لعضلات جسم الإنسان تحقيق أقصى قدر من الانقباض متساوي القياس بعد التمرين المستمر الذي يستمر حوالي ١٠ ثوان. ومع ذلك، عندما لا تصل العضلات إلى أقصى إطالة لها، فإنها تحتاج إلى استرخاء العضلات لتعزيز مرونتها. (٢٥: ٢٩)

ويتفق كل من ونج و جا Wang & Jia (٢٠٢٠)، جيمس وآخرون James, et al. (٢٠١٧)، باباجلتبر وآخرون Babagoltabar, et al. (٢٠١٧) أنه من

أجل زيادة خصائص ومرونة العضلات، من الضروري زيادة مقاومة معينة لقدرة انقباض العضلات. وفي السنوات الأخيرة، أصبح هناك تحسن في اساليب التدريب لرياضات الدفاع عن النفس عانة والمصارعة خاصة، بصورة غير متوقعة. الامر الذي استدعي طرح متطلبات أعلى لبعض الرياضيين ذوي المستوى العالي في تدريب المصارعة وكذلك فنون الدفاع عن النفس التنافسية، من أجل جعل قوة عضلات الرياضيين ومرونتها تصل إلى مستوى معين، تم السعي الى التعرف على طرق أخرى لتحسين مرونة لاعبي فنون الدفع عن النفس.

(٣٧: ١٦٥)، (٢٦: ٢٩٦-٣٠١)، (٢٣: ٦١-٦٧)

ويضيف مايكل كلارك وآخرون **Michael Clark, et al** (٢٠١٢) أنه لكي يتم التنمية المتوازنة للعضلات يجب علينا الاهتمام بالصفات البدنية المساهمة في تحقيق المستويات العالية، والتي يترتب عليها تطوير الأداء الفني والحركي للمتنافس. (٣٠: ١٤٣)

يذكر دوان وآخرون **Duan, et al.** (٢٠٢٣) أن عملية التدريب على لاعبي رياضات النزال تحتاج إلى تعزيز مرونة المفاصل وقوة العضلات، حتى يتمكن المصارعين من حماية أجسامهم بشكل أفضل من الإصابة. لذا يجب تحسين مرونة المفاصل، وتقوية قوة العضلات، لوقاية لاعبي المنازلات بشكل أفضل وتجنب إصاباتهم. (٢٥: ٥٥)

ويشير عبد الجبار شنين علة (٢٠١٣) إلى أن تمرينات دورة الإطالة - تقصير تساهم في تنمية القوة والسرعة والوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في اقل زمن ممكن وإسهام هذا النوع من التدريب في التغلب على المشكلات التي تعترض تنمية القدرة العضلية في مساراتها المناسبة للوصول إلى إتقان الأداء الفني. (٨: ١٥٩-١٩٥)

ومما تقدم يرى الباحثون أنه لتحسين أداء المصارع يحتاج الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنياً إلى أقصى ما يمكن لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب كدورة الإطالة - تقصير لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة بالإضافة إلى تأثيرها على مستوى اللاعب مهارياً وهذا ما اتفق عليه دراسة كل من كونس، وآخرون **Kons, et al.** (٢٠٢٣) (٢٨)، دوان، وآخرون **Duan, et al.** (٢٠٢٣) (٢٥)، تامر درويش، وآخرون (٢٠٢٣) (٤)، ونج و جا **Wang & Jia** (٢٠٢٠) (٣٧)، محمود بيومي (٢٠١٩) (١٦)، جيمس وآخرون **Babagoltabar et al.** (٢٠١٧) (٢٦)، باباجولتبار، وآخرون **James, et al.** (٢٠١٧) (٢٣)، عبد الجبار شنين علة (٢٠١٣) (٨)، مسعد هدية (٢٠٠٦) (١٧)، ماليسو، وآخرون **Malisoux, et al.** (٢٠٠٦) (٢٩) على أن رياضة المصارعة ذات طبيعة خاصة عن الكثير من الرياضات الأخرى حيث لا تعتمد على المثير البصرى فقط ولكن تشمل مثير إدراكي للاعب ينتج من إحساسه بجسد المنافس يدركه اللاعب نتيجة الالتحام واتخاذ القرار وتنفيذ

الوجبات الهجومية والدفاعية بنجاح. وأسلوب تدريبات دورة الإطالة - تقصير من أكثر الاساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية للعديد من الانشطة الرياضية التي تتطلب دمج أقصى قوة بأقصى سرعة للعضلة، اذ يسهم هذا الاسلوب من التدريب في التغلب على المشكلات التي تعترض تنمية القدرة العضلية في مساراتها المناسبة بدفع مستوي سرعة الأداء. (١٢ : ١٢)

ومن خلال ملاحظة الباحثون الميدانية وارتباطهم برياضة المصارعة بصفة عامة كأكاديميين بصفة خاصة، فقد لوحظ انخفاض المستوي المهاري والبدني للمصارعين عينة البحث وظهر ذلك جليا من خلال ضعف النقاط المحققة من الأداء الفني، الامر الذي دعي الباحثون الى التوجه الى استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير والذي اثبتت العديد من الدراسات المرجعية تأثيرها على تطوير القدرات البدنية للرياضيين. لذا يسعى الباحثون إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية أداء السننير لدى لاعبي المصارعة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى فاعلية استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء السننير لدى لاعبي المصارعة من خلال:

- مستوي بعض المتغيرات البدنية.
- مستوي الأداء المهاري.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء مهارة السننير لصالح القياس البعدي.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية طبق عليهما القياس القبلي والبعدي.

### عينة البحث:

تم اختيار من لاعبي المصارعة الرومانية بالطريقة العمدية خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٢، وتكونت العينة الأساسية من (٢٢) مصارع، تم تقسيمهم الى (١٠) مصارعين لعينة البحث، كما ان استخدام عينة عددها (١٢) مصارع لدراسة الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية، وتم التأكد من تجانس بيانات العينة الأساسية وتكافؤهم في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، وكذلك في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.

### شروط اختيار العينة:

- موافقة النادي والمدرّب على إجراء التجربة.
- أن يكون مسجل بالاتحاد المصري للمصارعة.
- أن يكون المصارع متخصص في المصارعة الرومانية.
- الرغبة في الاستمرار في التجربة بعد عرض هدف البحث عليهم.
- اعتدالية بيانات العينة.

### اعتدالية العينة:

قام الباحثون بإجراء اعتدالية بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري والجدول رقم (١)، توضح اعتدالية بيانات عينة البحث.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٢

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
<b>معدلات دلالات النمو</b>							
١	السن	سنة/شهر	١٩,٠١٥	١٩,٠٥٠	٠,٣١٢	- ١,١٤٠	٠,٠٠٨
٢	طول	سم	١٧٦,٤٠٠	١٧٦,٠٠٠	٣,٧٨٩	- ٠,١٣٦	٠,٢١٦
٣	الوزن	كجم	٧٧,١٥٠	٧٨,٠٠٠	١٢,١٣٢	- ٠,٩٢٤	٠,١٩٦



م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٩,١٥٠	٩,٠٠٠	١,٠٨٩	٠,٦٣٣	٠,٠٥٥
<b>الاختبارات البدنية</b>							
١	ضغط البار باليدين أمام الصدر	كجم	٥٥,٢٥٠	٥٦,٠٠٠	٣,٤٧٧	٠,٧٧٠	٠,٧١٧
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٠٩,٦٠٠	١١٠,٥٠٠	٤,٩٤٦	١,٤٠٣	٠,٢٧٩
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٦٨,١٠٠	٦٨,٥٠٠	٢,٨٥٩	٠,١٠٨	٠,٣٢٤
٤	مرونة (كوبري أفقي)	سم	٣٤,١٠٠	٣٥,٠٠٠	٣,٤٤٧	١,١٤١	٠,٠٤٣
٥	سرعة حركية (اداء الكوبري <sup>٣</sup> متتالية)	ث	٧,٧٤٦	٧,٨٣٠	٠,٣٩٤	١,٧٠٣	٠,١٧١
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٦,٥٠٠	٧,٠٠٠	٠,٧٨٤	١,٢٥٩	٠,١٣٢
٧	اداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	عدد	٣,٤٧٣	٣,٤٨٠	٠,٢١٩	١,١٩٥	٠,١٤٩
<b>المتغيرات المهارية</b>							
١	فعالية السننير	عدد	١٤,٩٥٠	١٥,٠٠٠	١,٨٢٠	١,٠٦٦	٠,٠٨٢
٢		درجة	٥٣,٩٠٠	٥٦,٠٠٠	٨,٨٣١	١,٢٠٨	٠,٠٦٤

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل جمع البيانات:

استعان الباحثون في جمع البيانات الخاصة بالتالي:

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون من خلال المراجع والدراسات العلمية كدراسة كونس، وآخرون **Kons, et al.** (٢٠٢٣) (٢٨)، دوان، وآخرون **Duan, et al.** (٢٠٢٣) (٢٥)، تامر درويش، وآخرون

(٢٠٢٣) (٤)، ونج و جا Wang & Jia (٢٠٢٠) (٣٧)، محمود بيومي (٢٠١٩) (١٦)، جيمس واخرون James, et al. (٢٠١٧) (٢٦) لتحديد المكونات البدنية الخاصة بمتغيرات البحث، كالاختبارات المناسبة لقياس المكونات البدنية، وتقنين الاختبارات لإمكانية قياس وتقويم الأداء البدني وفاعلية الأداء المهاري، وكذلك قام الباحثون بتحديد محتوى البرنامج التدريبي من تدريبات دورة الإطالة - تقصير المقترحة لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء. وقد تم جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحثون الوسائل التالية:

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي معاير - جهاز رستاميتير. - بار حديدي (أو أكثر من بار). - إطارات أثقال مختلفة الأوزان. -جهاز ديناموميتر إلكتروني - ساعة إيقاف -بساط مصارعة - شواخص مصارعة - حامل بارات. - صافرة. - حواجز. - صناديق. - كرات طبية.

#### القياسات والاختبارات المستخدمة:

قام الباحثون بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات وذلك لمعرفة القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبحث.

#### القياسات الأنثروبومترية:

- العمر الزمني: تم قياسه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).
- الطول: تم قياسه لأقرب سم باستخدام مقياس الطول ووحدة قياسه (سم).
- الوزن: تم قياسه لأقرب كجم باستخدام الميزان الطبي ووحدة قياسه (كجم).
- العمر التدريبي: تم قياسه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).

#### الاختبارات البدنية:

من خلال المسح الشامل والدراسة لأغلب الدراسات المتعلقة بالمصارعة أمكن للباحث أن يستخلص بعض من الاختبارات البدنية الهامة للمصارعين وهي:

#### جدول (٢)

#### المتغيرات البدنية واختباراتها ووحدة قياسها

م	المتغيرات	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المرجع
١	قوة	ضغط البار باليدين أمام الصدر	كجم	٢٨
٢	قوة	قوة عضلات الرجلين	كجم	٣٤، ٤٥، ٤٤
٣	قوة	قوة عضلات الظهر	كجم	٣٤، ٤٥، ٤٤
٤	مرونة	مرونة (كوبري أفقي)	سم	٥٦
٥	سرعة	سرعة حركية (اداء الكوبري ٣م متتالية)	ث	٥٦

٣٤ ، ٤٥ ، ٤٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	رشاقة	٦
٥٦	عدد	اداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	رشاقة	٧

### قياس مستوي الأداء المهاري:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس فعالية مستوي الأداء المهاري لمهارات:

### جدول (٣)

#### المتغيرات المهارية واختباراتها ووحدة قياسها

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس
١	فعالية السننير	عدد درجة

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠/١١/٢٠٢٣ إلى ٢٦/١١/٢٠٢٣ وقد استهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
- تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح وتحديد التدريبات الخاصة بالبرنامج لتطوير فاعلية الأداء تبعاً للمهارات والجمال والمهارات.
- توزيع البرنامج التدريبي المقترح على وحدات تدريبية وكذلك تقنين الأحمال خلال الوحدات التدريبية اليومية وتوزيعها الزمني.
- تطبيق ثلاث وحدات تدريبية مختارة من البرنامج المقترح بهدف التعرف على مستوى ديناميكية الحمل خلال البرنامج المقترح.
- تطبيق القياسات المستخدمة بالبحث وذلك للتأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

### وتوصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها.
  - المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث
- ١- حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث بإيجاد مجموعتين قوام كل مجموعة (٦) مصارعين حيث تمثل المجموعة الأولى المجموعة المميزة والمجموعة الثانية المجموعة غير المميزة، ولقد تم التمييز بين المجموعتين من خلال معرفة مستوى إنجازهم في بطولات الاتحاد المصري. وقام الباحثون بتطبيق اختبارات البحث على المجموعتين وحساب قيمه (ت) المحسوبة بين المجموعتين حيث أظهرت الاختبارات تباينا كبيرا بين المجموعتين وهذا ما يعرف (بصدق التمايز) للاختبارات مما يدل على أن اختبارات البحث على درجة عالية من الصدق والجدول (٤)، (٥) التالية توضح معامل (صدق التمايز) للاختبارات المستخدمة في البحث.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	ضغط البار باليدين أمام الصدر	٤.٤٣١	٦٥.٨٧٥	٣.٠٦٩	٥٢.٣٤٥	١٣.٥٣٠	٥.٦١٣	٠.٧٥٩	٠.٨٧١
٢	قوة عضلات الرجلين	٦.٢١٧	١٢٣.٧٦٥	٥.٤٦٨	٩٧.٧٧٥	٢٥.٩٩٠	٧.٠١٩	٠.٨٣١	٠.٩١٢
٣	قوة عضلات الظهر	٣.٦١٣	٧٤.٨٩٠	٣.٥٢٤	٦٢.١٢٠	١٢.٧٧٠	٥.٦٥٨	٠.٧٦٢	٠.٨٧٣
٤	مرونة (كوبري أفقي)	١.٧٢٨	٢٧.٤٠٠	٢.٥٢٢	٣٦.١٠٠	٨.٧٠٠	٦.٣٦٣	٠.٨٠٢	٠.٨٩٦
٥	سرعة حركية (اداء الكوبري ٣ متتالية)	٠.٢١٧	٧.٢١٥	٠.٢٣٨	٨.٢٣٥	١.٠٢٠	٧.٠٨٢	٠.٨٣٤	٠.٩١٣
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	٠.٦٣١	٧.٤٣٠	٠.٥٦٧	٥.٢٤٠	٢.١٩٠	٥.٧٧٣	٠.٧٦٩	٠.٨٧٧
٧	اداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٠.١٢٨	٣.٨١٥	٠.١١٦	٣.١٢٥	٠.٦٩٠	٨.٩٣٢	٠.٨٨٩	٠.٩٤٣

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا ٢: من صفر إلى اقل من ٠.٣٠ = تأثير

ضعيف؛ من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح

حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان

معامل الصدق لاستمارة تقييم المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

م	المتغيرات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا <sup>٢</sup>	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	عدد	٢٢,٣٢٠	٢,٦٧٣	١٣,٤٥٠	١,٦٧٨	٨,٨٧٠	٦,٢٨٤	٠,٧٩٨	٠,٨٩٣
		٨٢,٧٦٥	٨,٩٦٨	٤٥,٤٥٥	٦,٧٥٧	٣٧,٣١٠	٧,٤٣٠	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠
٢	فعالية السننير								
	درجة								

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا<sup>٢</sup>: من صفر إلى اقل من ٠.٣٠ = تأثير

ضعيف؛ من ٠.٣٠ إلى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠.٥٠ إلى اعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاستمارة تقييم المتغيرات المهارية قيد البحث

كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

٢- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها على عينة مكونة من (٦) مصارعين ثم

أعاد تطبيق الاختبارات على نفس العينة في نفس ظروف التطبيق الأول بعد فترة زمنية قدرها يوم

واحد فقط، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب درجة ثبات الاختبار.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
١	ضغط البار باليدين أمام الصدر	٥٩.١١٠	٥.٦١٤	٥٩.٤٦٥	٥.٨٢٦
٢	قوة عضلات الرجلين	١١٠.٧٧٠	٧.٢٥٨	١١١.٢١٥	٨.١٢١
٣	قوة عضلات الظهر	٦٨.٥٠٥	٥.٧٦٣	٦٨.٧٨٠	٦.٤٦٧
٤	مرونة (كويري أفقي)	٣١.٧٥٠	٣.١١٢	٣١.٨٩٠	٤.٥٣٦
٥	سرعة حركية (اداء الكويري ٣ متتالية)	٧.٧٢٥	٠.٢٨٧	٧.٧١٠	٠.٣١٢

٠.٩٦٤	٠.٦٨٤	٦.٢٥٥	٠.٨٤٣	٦.٣٣٥	الانبطاح المائل من الوقوف	٦
٠.٩٧١	٠.١٦٩	٣.٤٩٠	٠.١٧٤	٣.٤٧٠	اداء مهارة الكوبري في ١٠ ث	٧

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات  
لاستمارة تقييم المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٢

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات المهارية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٨٢	٢.٧١٤	١٨.١٢٠	٣.٥٦٨	١٧.٨٨٥	عدد	١
٠.٩٨١	٩.٦٧٢	٦٤.٣٤٥	١٠.٠٨٤	٦٤.١١٠	درجة	٢

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير إلى ثبات تلك الاستمارة.

البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والبحوث المرتبطة كدراسة هيثم زلط، ومحمود راوي، وبلال محمد، ومحمد محمد (٢٠٢٤)(٢٢)، هيثم زلط، وأحمد عبد الرحمن، وحاتم حسني، وشهاب حامد (٢٠٢٤)(٢١)، محمد عبد الجيد أبو القمصان حسن (٢٠١٩)(١٣)، محمود بيومي (٢٠١٩)(١٦)، مسعد حسن محمد أحمد هدية (٢٠٠٩)(١٨)، مسعد حسن محمد أحمد هدية (٢٠٠٦)(١٧) لبناء البرنامج التدريبي وكذلك دراسة كونس، وآخرون. Kons, et al. (٢٠٢٣)(٢٨)، محمد مصطفى وآخرون (٢٠٢٣)(١٤)، دوان، وآخرون. Duan, et al. (٢٠٢٣)(٢٥)، عبد الجبار شنين علة (٢٠١٣)(٨)، مايكل كلارك وآخرون Michael Clark, et al (٢٠١٢)(٣٠)، لاختيار أنسب وأفضل تدريبات دورة الإطالة - تقصير التي تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، وتم عرضها على الخبراء في رياضة المصارعة



والتدريب الرياضي وذلك لتحديد أنسب هذه التدريبات لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث وتحديد الخطوات التالية:

قد اشتملت على:

هدف البرنامج المقترح:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير من خلال:

- تطوير القدرات البدنية للمصارعين قيد البحث.
- تطوير فاعلية الأداء الفني للسنتير للمصارعين قيد البحث.

أسس وضع البرنامج:

راعى الباحثون قبل إعداد البرنامج باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنية للمصارعين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

- التأكد من سلامة وصحة المصارعين وخلوهم من الاصابات.
- يجب أن يلي تدريبات دورة الإطالة - تقصير ذات شدة بسيطة جدا.
- التأسيس المناسب للعضلات لتدريبات دورة الإطالة - تقصير:
- الطرف السفلى دفع ثقل بالقدمين Leg Press مقدار ١.٥ من مقداره وزن الجسم على الأقل.
- الطرف العلوي فيجب على اللاعب رفع ثقل مقداره مرة واحده من وزن الجسم في تمرين الدفع من أمام الصدر Bench Press .
- الإطالة المفاجئة تحدث أعلى توتر.
- معدل إطالة عال أهم من حجم الإطالة ذاته.
- مبدأ فوق القدرة " أي انه بمجرد أن يتكيف الجسم للحمل يجب التقدم بالحمل بزيادة شدة وحجم المثيرات ليحدث تكيف جديد.
- مستوى القوة الأساسية يجب أن يتخطاها اللاعب قبل إعطائه شدة وحجم عاليين في الوثبات حتى لا تحدث إصابة.
- يجب أن يسبق تدريبات دورة الإطالة - تقصير برنامجاً أساسياً ويجب لتنمية القوة العضلية بواسطة تدريبات عامة وشاملة لجميع عضلات الجسم ويلي ذلك تدريبات بالانتقال بشدة،

- تتراوح بين (٦٥ : ٧٥%) لتقوية عضلات الرجلين والوصول لدرجة ملائمة من القدرة العضلية.
- عندما يمتلك اللاعب طاقة حركة تتغلب على سقوط الجسم، مثال على ذلك أثناء (الوثب لأسفل من على صندوق ثم الارتداد الأعلى).
  - عندما تكون أجزاء الجسم أكثر ثقلاً في وضع الانقباض اللامركزي وعلى الفور يتحول للاتجاه المعاكس، مثال على ذلك (يقوم لاعب البيسبول بتطويح مضربة إلى أبعد مدى للخلف ثم المرجحة أماماً بتأثير فرملة الحركة).
  - يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة.
  - معدل الإطالة (معدل إطالة عال شد في العضلات، قدرة انقباضيه مركزية عالية في الاتجاه المضاد).
  - أداء تدريبات دورة الإطالة - تقصير لا تكون بأقصى سرعة ممكنه.
  - تبدأ بشدة ٦٠% مع الارتفاع بها إلى نسبة ٨٠% من أقصى مقدار لقدرة اللاعب
  - مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
  - توافر الادوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
  - مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل مصارع ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الاقصى للأداء لكل مصارع في عينة البحث
  - التمرينات يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة.
  - يشتمل تدريب البرنامج على تدريبات دورة الإطالة - تقصير "وتشمل:
    - تمرينات الرجلين والمقعدة - الجذع - الصدر وحزام الكتف والذراعين
    - الوثب في المكان - الحجل - الوثب من الثبات - الارتداد - الصدمة

### تخطيط البرنامج:

تم وضع التخطيط المبدئي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير والذي يتناسب مع العينة من حيث المستوى المهاري والبدني والذي سيتم مراعاة تشكيل الأحمال التدريبية خلال تقنيه ليكون خصائص تنفيذ التدريب في اتجاه العمل الهوائي ولا هوائي والمختلط باستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي في حين يكون نوع التدريب المستخدم هو التدريب المستمر والفترى متوسط الشدة والتكراري ويكون محتوى البرنامج من التمرينات المستخدمة كالآتي:

- المشي والجري والوثب بأنواعه "تدريبات الإعداد البدني العام فردية ومع زميلة والتي تخدم رياضة المصارعة بأدوات وبدون أدوات.
- التدريبات الخاصة باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير لتطوير الإعداد البدني الخاص للمصارعين عينة البحث.
- التدريبات التطبيقية للهجوم مع المهارات الفنية قيد البحث (السننير) وذلك بزميل وبدون زميل وبمقاومات.
- محتوى مادة البرنامج من التدريبات العامة والخاصة التي تنفذ خلال الأحمال والإعداد البدني.
- قام الباحثون بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الاختبارات وتدريبات دورة الإطالة - تقصير والتي تتناسب مع المرحلة العمرية، كما تم اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهنئة.

### تطبيق البرنامج:

- تم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية لبرنامجي المجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائي شدته من ٣٠ - ٥٠٪ لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- اتجاه العمل الهوائي الهوائي ولا هوائي والمختلط باستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي في حين يكون نوع التدريب المستخدم هو التدريب المستمر والفتري متوسط الشدة والتكراري.
- تم خلال تطبيق البرنامج التدريبي على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة تثبيت كل وحدة ( زمن الوحدة التدريبية ٨٠د إلى ١٢٠د - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج ٢٤ وحدة - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الأساسي - محتوى الجزء الختامي).

### نموذج لوحدة تدريبية:

الأسبوع التدريبي : الأول  
الفترة الإعداد : العام  
الوحدة التدريبية : (١)  
الزمن : ٨٠  
الشدة : متوسط

م	مكونات الوحدة		اتجاه التدريب	التمرين المحتوى	طريقة التدريب	ت مج	الشدة %	راحة بين		الزمن كلي (د)
	الإعداد البدني الخاص للعضلات	التأسيس المناسب للعضلات						راحة بينية المجموعات (ث)	راحة كلي (د)	
١	التمهيد والإحماء		هوائي	٣-٢-١	مستمر	١	٤٠	-	-	١٠
	العام		مختلط	٣-٢-١	مستمر	٣	٨٠	٩٠	٤٠	١٠
٢	الإعداد البدني الخاص للعضلات		مختلط/لاهوائي	٢-١	مستمر	٣	٨٠	٩٠	٤٠	١٠



١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٣-٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات القوة العضلية		
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات الرشاقة		
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات المرونة		
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٦-١	مختلط/لاهوائي	تدريبات دورة "الإطالة - تقصير		
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات السرعة		
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	١	٣	مستمر	٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات القدرة العضلية		
٣٠	٩٠	٤٠	٦٨٥	١	٤	مستمر	٢-١	مختلط/لاهوائي	تمريبات التحمل		
١٥	٩٠	٤٠	٥٨٠	٣	٤	مستمر	٢-١	هوائي/ مختلط	مهاري/خططي	٣	الإعداد المهاري
١٠	٩٠	٤٠	٥٨٠	٣	٤	دائري	٢-١	لاهوائي/مختلط	تنافسي		
٥	-	-	٢٣٠	٢,٥١	١	مستمر	٢-١	هوائي	الختام	٤	

#### الدراسة الأساسية:

#### تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/١/٢٢ إلى ٢٠٢٤/٣/١٩ ولمدة ٨ أسابيع متصلة للبرنامج التدريبي وذلك بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري والمبارئي.

#### القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢٤/١/٢٠م إلى ٢٠٢٤/١/٢١م حيث تم إجراء الاختبارات البدنية واختبار مستوى الأداء المهاري للتأكد من اعتدالية بيانات العينة الأساسية وتكافؤهم في متغيرات البحث.

#### القياسات البعديّة:

تم القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثامن يوم ٢٠٢٤/٣/٢٠م إلى ٢٠٢٤/٣/٢١م وبنفس ترتيب وشروط القياس القبلي.

## المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- النسبة المئوية.
- نسبة التحسن %.
- معامل اينتا ٢.
- مستويات حجم التأثير.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- دلالة الفروق بين المجموعات باستخدام اختبار (ت) T.Test.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١	ضغط البار باليدين أمام الصدر	١٠٩,٤٠٠	٤,٩٢٦	١٢٦,٦٠٠	٧,٣٧٩	١٧,٢٠٠	١,٥٨٩	١٠,٨٢١	١٥,٧٢٢	٣,٥٨٩	مرتفع
٢	قوة عضلات الرجلين	٦٨,٢٥٠	٣,٠١٢	٧٦,٦٠٠	٣,١٣٤	٨,٣٥٠	٠,٨٦٧	٩,٦٣٢	١٢,٢٣٤	٢,٢٤٤	مرتفع
٣	قوة عضلات الظهر	٣٣,٩٠٠	٣,٦٦٥	٢٧,٢٠٠	١,٨٥٠	٦,٧٠٠	٠,٦٠٣	١١,١٠٣	١٩,٧٦٤	٣,٦٣٧	مرتفع
٤	مرونة (كوبري أفقي)	٧,٧٦١	٠,٣٩٥	٧,٠١٨	٠,٢٠٣	٠,٧٤٣	٠,٠٥٥	١٣,٦٢٢	٩,٥٧٤	٢,٣٦٥	مرتفع
٥	سرعة حركية (أداء الكوبري ٣ متتالية)	٦,٤٠٠	٠,٥٧٤	٧,٦٠٠	٠,٥٤٩	١,٠٠٠	٠,٠٨١	١٢,٢٨٤	١٥,٦٢٥	٣,٤١١	مرتفع
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	٣,٤٦٣	٠,٢٠٨	٣,٩٦٢	٠,١٨٥	٠,٤٩٩	٠,٠٤٣	١١,٦٩٣	١٤,٤٠٩	٢,٩٣٧	مرتفع
٧	أداء مهارة الكوبري في ١٠ ث										

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠ : منخفض؛ ٠.٥٠ : متوسط؛ ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وفعالية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات  
المهارية

ن=١٠

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
						ع±	س	ع±	س	
مرتفع	٣,٧٢	٦٦,٨٩	١٤,٣٣	٠,٦٩٠	٩,٩٠٠	٢,٢٦٣	٢٤,٧٠	١,٩٨	١٤,٨٠	عددية
مرتفع	٦	٢	٩					٩		السنت
مرتفع	٤,٣٢	٨٢,٨٦	١٦,٥٢	٢,٦٩٣	٤٤,٥٠٠	١١,٤٩	٩٨,٢٠	٩,٣١	٥٣,٧٠	درج
مرتفع	٧	٨	٧			٧				ة

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠: منخفض؛ ٠.٥٠: متوسط؛ ٠.٨٠: مرتفع.

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث وفاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول حول بعض المتغيرات البدنية:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق برنامج تنمية المتغيرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في نتائج قياسات المتغير البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٩.٦٣٢ إلى ١٣.٦٢٢) عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أشارت النتائج إلى وجود نسب تحسن مئوي قد تراوحت ما بين (٩.٥٧٤%) كأقل نسبة تحسن في اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر لمتغير القوة العضلية، كما يتضح أن مستويات حجم التأثير للبرنامج التدريبي قيد البحث قد أظهرت وجود ارتفاع في كل مستويات حجم تأثير المتغيرات البدنية حيث انحصرت القيم ما بين (٢.٢٤٤ إلى ٣.٨٣١)، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على متغيرات القياسات البدنية لصالح القياس البعدي.



ويرجع الباحثون تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة التجريبية إلى ارتفاع مستوى الصفات البدنية الخاصة المرتبطة باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير بأداء هذه الحركات من خلال البرنامج التدريبي. وذلك اعتمادا على ما أشار إليه دراسة كل من دراسة كونس، وآخرون، **Kons, et al.** (٢٠٢٣)(٢٨)، محمد مصطفى وآخرون (٢٠٢٣)(١٤)، دوان، وآخرون **Duan, et al.** (٢٠٢٣)(٢٥)، تاكاهاشي وآخرون **Takahashi, et al.** (٢٠٢٢)(٣٦)، نورا عمران (٢٠٢٢)(٢٠)، بيدلي، وآخرون **Pedley, et al.** (٢٠٢٢)(٣١)، ساتكونشين، وآخرون **Satkunskiene, t al.** (٢٠٢١)(٣٣)، محمد جوهر (٢٠٢٠)(١١)، محمود بيومي (٢٠١٩)(١٦)، حيدر هاشم احمد (٢٠١٦)(٦)، عبد الجبار علة (٢٠١٣)(٨)، مصطفى عبد الغفار (٢٠١٢)(١٩)، مسعد هدية (٢٠٠٦)(١٧)، مالميسو، وآخرون **Malisoux, et al** (٢٠٠٦)(٢٩) على أن تدريبات دورة الإطالة - تقصير بمثابة الجسر لسد الفجوة بين تدريب القوة والسرعة ولتعزيز القوة المتفجرة حيث يتم تعزيز الانقباض العضلي الإرادي مع الانقباض العضلي الإرادي الناتج عن الإطالة الجبري لكي تثار وحدات حركية أخرى ليصبح الانقباض المركزي التالي أكثر قوة مما يخلق قدرة معجلة إيجابية في اتجاه الحركة الأصلية.

ويذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥)** أنه يعد تخطيط الموسم التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريبية متعاقبة لكل منها أهدافها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية العالية مع تجنب مشاكل التدريب الزائد هو حجر الزاوية في عملية تخطيط التدريب.

(٩: ٢٣٧، ٢٣٨)

ويشير **عصام أبو جميل (٢٠١٥)** أن الفرد خلال المدى الحركي لأداء حركة مركزية الانقباض يكون أقوى كلما اقتربت الحركة من اكتمالها، وعلى العكس خلال المدى الحركي لأي حركة لا مركزية الانقباض يكون الفرد أضعف كلما اقتربت الحركة من اكتمالها، ولهذا فإن الثقل الأقصى أو المقاومة القصوى للفرد في أي حركة تكون محدودة دائماً في نطاق ما تسمح به قدرته على بذل القوة في أقل نقاط المسار الحركي الكامل للحركة التي يستطيع خلالها إخراج القوة.

(١٠: ١٨٥)

ويضيف **ريسان خربيط، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦)** أنه يجب على المدرب أن يقوم بتنظيم وتخطيط حمل التدريب بما يحقق للرياضي أعلى مستوى للأداء حيث يعتبر ذلك أحد التحديات والمشكلات التي تواجه المدرب لتحقيق أعلى المستويات. (٧: ٥٥٤)

تقصير على المتغير التابع في اختبارات المتغيرات البدنية (القوة - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي، وأن هذا مؤشر على أن البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير مع المجموعة التجريبية قيد البحث له لتأثير



إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يوضح صحة هذه الفرض الأول المرتبط ببعض المتغيرات البدنية.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني حول مستوى أداء مهارة السنتير:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق برنامج تنمية المتغيرات المهارية باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لدى مجموعة البحث في نتائج قياسات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١٤.٣٣٩) إلى (١٦.٥٢٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أشارت النتائج إلى وجود نسب تحسن مؤوي قد تراوحت ما بين (٦٦.٨٩٢٪) كأقل نسبة تحسن في اختبار السنتير (عدد)، (٨٢.٨٦٨٪) كأعلى نسبة تحسن في اختبار فاعلية السنتير (درجة) لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن مستويات حجم تأثير البرنامج التجريبي قيد البحث قد أظهرت ارتفاع كل نتائج البرنامج التجريبي لمتغيرات مستوى الأداء المهاري باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير في مستويات حجم تأثير حيث انحصرت القيم ما بين (٣.٧٢٦) إلى (٤.٣٢٧).

مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على متغيرات القياسات المهارية بعد تطبيق البرنامج التجريبي لصالح القياس البعدي، وأن من نتائج التحسن المؤوي وكذلك مستويات حجم التأثير المرتفعة في اختبار فاعلية المتغيرات المهارية وأن هذا مؤشر على أن البرنامج قيد البحث له تأثير إيجابي على تطوير الأداء المهاري للمصارعين عينة البحث، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كونس، وآخرون، **Kons, et al.**, (٢٠٢٣) (٢٨)، دوان، وآخرون، **Duan, et al.**, (٢٠٢٣) (٢٥)، سينغ، **Singh** (٢٠١٨) (٣٥)، رزقي رزقي، **Rezqi Rezqi** (٢٠٢٣) (٣٢)، كابلان، وكيفراك، **Kaplan** & **Kivrak** (٢٠٢١) (٢٧)، أسامة حسني الشوربجي (٢٠٢١) (٣)، سينغ، إتش، وسينغ **Singh & Singh** (٢٠٢١) (٣٤)، سيسلينسكي وآخرون **Cieśliński, et al** (٢٠٢١) (٢٤)، أحمد محمود (٢٠٢٠) (٢)، محمود بيومي (٢٠١٩) (١٦)، أحمد عشاوي (٢٠٢٠) (١)، محمد حسن (٢٠١٩) (١٣)، محمود المتبولي وآخرون (٢٠١٨) (١٥)، ثروت عبد العاطي (٢٠١١) (٥)، مسعد هدية (٢٠٠٩) (١٨)، مسعد هدية (٢٠٠٦) (١٧).

ويرجع الباحثون سبب تقدم وارتفاع معدل الفروق في نسبة التحسن لعينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات للأداء كما استهدف البرنامج تنمية مطاطية العضلات الأساسية لأداء المهارة كذلك راعى البرنامج مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب حيث كان يؤدي كل لاعب التمرينات على أساس أقصى قوه له. ويتفق هذا مع رأى عبد العزيز النمر، ناريمان

**الخطيب (٢٠٠٥)(٩)** أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط ولن تتم ترميمها بنفس كيفية استخدامها. لذا من خلال النتائج يتضح أن البرنامج التدريبي التجريبي قد أدى إلى تطوير الإعداد البدني والارتقاء بمستوي الحالة التدريبية لتحسين أداء المصارع يحتاج الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنياً إلى أقصى ما يمكن لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة بالإضافة إلى تأثيرها على مستوى اللاعب مهاريًا وأن رياضة المصارعة تتطلب امتلاك المصارع لعنصر البدني والفني وبذلك يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على المتغير التابع في اختبارات المتغيرات المهارية (السننير) لصالح القياس البعدي، وأن هذا مؤشر فاعلية البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على مستوى أداء مهارة السننير ، مما يوضح صحة الفرض الثاني.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### استنتاجات البحث:

وفقا لما أشارت إليه النتائج أمكن للباحثين التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. حقق استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً فعالاً في تنمية المتغيرات البدنية بنسبة تراوحت ما بين (٩.٥٧٤%) كأقل نسبة تحسن في اختبار أداء الكوبري ٣ متتالية لمتغير السرعة الحركية، (٢٣.٦٤٦%) كأعلى نسبة تحسن في اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر لمتغير القوة العضلية لصالح القياس البعدي.
2. حقق استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً فعالاً في فعالية السننير بنسبة تراوحت ما بين (٦٦.٨٩٢% : ٨٢.٨٦٨%) لصالح القياس البعدي.
3. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير تأثيراً في فعالية المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية مستوى الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدي.

### توصيات البحث:

يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمصارعين.
2. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لما لها من أثر فعال في استمرارية الأداء خلال النزال وتحقيق النقاط.
3. ضرورة تخطيط البرامج التدريبية تخطيطاً سليماً على أسس علمية مع مراعاة الشروط والمواصفات اللازمة للأداء تدريبات دورة الإطالة - تقصير.
4. إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنوية الأخرى للمصارعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة.

## المراجع:

## المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد سعيد محمد عشاوي (٢٠٢٠). تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٢٥، ع ٣، ص ١-٢٣.
- ٢- أحمد توفيق محمود (٢٠٢٠). أثر تدريبات الساكيو S. A. Q. على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط على الرجلين للاعبين المصارعة الحرة للهواة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج ٢٥، ص ١-١٨.
- ٣- أسامة حسني الشوربجي (٢٠٢١). تأثير تدريبات الساكيو "S. A. Q" على فعالية الأداء المهاري لمهارة الغطس والاختراق للاعبين المصارعة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج ٥٠، ص ١-٣٥.
- ٤- تامر عماد درويش، محمد جودة قنديل، أحمد سعيد خليل، محروس عبد الناصر محروس (٢٠٢٣). تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الإطالة - التقصير على متغيرات الأداء للبدء والدوران لسباحي الصدر. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣٢ (٥)، ٢٣-٤٧. doi: 10.21608/sjes.2023.219267.1972
- ٥- ثروت سعيد عبد الحكيم عبد العاطي (٢٠١١). أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمي للمصارعين الناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٦- حيدر هاشم أحمد (٢٠١٦). برنامج تدريبي للقوة العضلية بدورة الإطالة والتقصير لتطوير مهارة الجري بالكرة في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٧- ريسان مجيد خريبط، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٦). التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- عبد الجبار شنين علة (٢٠١٣). تأثير استخدام تمارين دورة (الإطالة - التقصير) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوي الأداء والإنجاز في فعالية الوثب الطويل، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج ١٣، ع ٣، ص ١٥٩-١٩٥.

- ٩- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٥). التدريب الرياضي تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عصام أحمد أبو جميل (٢٠١٥). التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١١- محمد أحمد عبد الله جوهر (٢٠٢٠). تأثير تدريبات دورة "الأطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لأصحاب الهمم، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية، ع٢، ١٣٨-١٥٤.
- ١٢- محمد جابر عبد الحميد، عاطف رشاد خليل (٢٠٠١). تأثير بعض أنواع تدريبات الإطالة والتقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، مجلد (١)، كلية التربية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣- محمد عبد المجيد أبو القمصان حسن (٢٠١٩). تأثير استخدام أسلوب التثبيت والاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة على مستوى أداء مهارة برمها الوسط العالية لدى لاعبي المصارعة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٢٤، ع٧، ص ص ١-١٤.
- ١٤- محمد محمود مصطفى، محمود حامد القنواطي، أحمد حسين أبو سريع خليفه (٢٠٢٣). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإطالة والتقصير على المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر متنوع. مجلة بحوث التربية الرياضية، ٧٥ (١٤٨)، ٢٧٠-٢٨٥. doi: 10.21608/mbtr.2023.201762.1218
- ١٥- محمود إبراهيم المتبولي، أحمد محمد إبراهيم شويقة، محمد ضياء الدين رشدي (٢٠١٨). تأثير استخدام تمارين جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتر الأمامي) للمصارعين الشباب، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية، ع٣٥، ٩٠-١٠٧.
- ١٦- محمود السيد بيومي (٢٠١٩). تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، ٨٦ (مايو جزء ٤)، ٢١٤-٢٤٥.
- ١٧- مسعد حسن محمد أحمد هدية (٢٠٠٦). تأثير استخدام تدريبات دورة الإطالة - تقصير على القدرة العضلية وفعالية الأداء المهاري لبعض حركات الرمي من فوق المقعدة

- للمصارعين، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وقون التربية الرياضية، ع ٢٣، ج ٣، ص ص ١٠٤-١٣٩.
- ١٨-مسعد حسن هدية (٢٠٠٩). تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة، مج ٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩-مصطفى سعيد عبد الغفار (٢٠١٢). تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة - التقصير وتمارين المقاومة القذفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٠-نورا عمران إبراهيم عمران (٢٠٢٢). برنامج مقترح باستخدام تدريبات الإطالة والتقصير وتأثيره على القدرة العضلية للرجلين والمستوي الرقمي لناشئات الوثب العالي بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢١-هيثم أحمد إبراهيم زلط، وأحمد يوسف عبد الرحمن، وحاتم محمد حسني، وشهاب عبد السالم حامد (٢٠٢٤). تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على الطرف السفلي لدى رياضيين المنازلات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣٣(٢)، ١٨٦-٢١٧.
- ٢٢-هيثم أحمد زلط، ومحمود السعيد راوي، وبلال محمود محمد، ومحمد عزت عبد الحميد محمد (٢٠٢٤). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئين المصارعة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣٣(٢)، ٤٥-٧٦.

### المراجع الأجنبية:

- 23- Babagoltabar Samakoush, H., Norasteh, A. A., Mohammad Ali Nasab Firouzjah, E., & Abozarzadeh, A. A. (2017). Comparison of musculoskeletal abnormalities in professional wushu athletes and wrestlers with non-athletes. Journal of Gorgan University of Medical Sciences, 19(4), 61-67.
- 24- Cieśliński, I., Gierczuk, D., & Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers—An exploratory study. PloS one, 16(3), e0247565.
- 25- Duan, Y., Gan, W., & Tian, M. (2023). Impacts of the pnf technique on flexibility and strength in martial arts athletes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 29, e2023\_0017.
- 26- James, L. P., Robertson, S., Haff, G. G., Beckman, E. M., & Kelly, V. G. (2017). Identifying the performance characteristics of a

- winning outcome in elite mixed martial arts competition. Journal of science and medicine in sport, 20(3), 296-301.
- 27- **Kaplan, S., & Kivrak, A. O. (2021)**. The effect of acute dehydration on agility, quickness and balance performance in elite wrestlers. Physical Education of Students, 25(3), 149-157.
- 28- **Kons, R. L., Orssatto, L. B. D. R., Sakugawa, R. L., da Silva Junior, J. N., Diefenthaler, F., & Detanico, D. (2023)**. Effects of stretch-shortening cycle fatigue protocol on lower limb asymmetry and muscle soreness in judo athletes. Sports Biomechanics, 22(9), 1079-1094.
- 29- **Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006)**. Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. Journal of applied physiology, 100(3), 771-779.
- 30- **Michael, A., ET, al. (2012)**. NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, Method, USA.
- 31- **Pedley, J. S., Lloyd, R. S., Read, P. J., Moore, I. S., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2022)**. A novel method to categorize stretch-shortening cycle performance across maturity in youth soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research.
- 32- **Rezqi Rezqi, M. (2023)**. Comparison Of Flexibility and Agility of Banjarmasin City Wrestling Athletes with Banjarbaru City Wrestling Athletes. Journal Activator, 1(1), 124-129.
- 33- **Satkunskiene, D., Kamandulis, S., Brazaitis, M., Snieckus, A., & Skurvydas, A. (2021)**. Effect of high volume stretch-shortening cycle exercise on vertical leg stiffness and jump performance. Sports biomechanics, 20(1), 38-54.
- 34- **Singh, H., & Singh, D. (2021)**. Analysis of agility among male boxing, judo and wrestling players. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 6(1), 74-86.
- 35- **Singh, J. (2018)**. Comparative Study of Strength And Agility Between Wrestling And Boxing Players. [Volume 5 I Issue 3 I JULY – SEPT 2018.
- 36- **Takahashi, K., Shirai, Y., & Nabekura, Y. (2022)**. Stretch-shortening cycle function of lower limbs after cycling in triathletes. The Journal of Strength & Conditioning Research.
- 37- **Wang, R., & Jia, J. (2020)**. Design of intelligent martial arts sports system based on biosensor network technology. Measurement, 165, 108045.