

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مكونات القوة العضلية على فاعلية أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة الأمامية (السنتير الأمامي) للمصارعين

الباحث/ حماده منصور حماده

أ.د/ مسعد حسن هديه

باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أستاذ التدريب الرياضي والمنازلات بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة

أ.د/ مسعد علي محمود

أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعميد الكلية الأسبق بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

هدف البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مكونات القوة العضلية على فاعلية أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة الأمامية (السنتير الأمامي) للمصارعين"، واستخدام الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتملت العينة على عدد (٢٠) لاعبين من لاعبي المصارعة الرومانية مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة من مركز شباب المدينة بإستاد المنصورة ، واستخدم الباحث المسح المرجعي والدراسات الاستطلاعية وذلك لجمع بيانات البحث، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات مكونات القوة لتأثيره الإيجابي على مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة وفاعلية الأداء المهارى للاعبى المصارعة وتطبيقها على عينات مماثلة ، ضرورة اهتمام المدربين بتنمية تدريبات مكونات القوة العضلية ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات ، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف ، ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى المصارعة ، إجراء دراسات مماثلة باستخدام تدريبات مكونات القوة العضلية لتنمية الأداء المهارى للاعبى المصارعة لمختلف المراحل السنية .

مقدمة البحث:

من خلال البحث الميداني في رياضة المصارعة، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية، اتضح عدم كفاية البرامج من التمرينات الخاصة بتنمية القوة العضلية بشكل ملحوظ.

حيث تم متابعة العديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للمصارعة مثل بطولات المناطق - الجمهورية، للمرحلة العمرية ١٥-١٧ سنة وبطولة العالم للناشئين ، حيث اتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء المنافسة، تتمثل في نقص الجانب البدني لدى اللاعبين، الأمر الذي ينتج عنه هبوط في مستوى الأداء المهاري للاعب وعدم القدرة على مواصلة النزال بفعالية عالية كما اتضح نقص مرونة الأداء الحركي وكذا افتقار الأداء المهاري إلى التوافق الجيد في حركات الهجوم والدفاع وخاصة في مهارات الرمية الخلفية بالمواجهة.

فمن خلال القيام بالمسح المرجعي الذي أجراه الباحث للدراسات المرتبطة بموضوع البحث، تبين قلة الأبحاث والدراسات التي أجريت، وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث.

وقد تبين من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث بتحليل بطولة العالم للناشئين للمصارعة الرومانية والتي أقيمت بدولة كازخستان في يوليو ٢٠١٩م وكشفت نتائجها عن انخفاض مستوى أداء مهارات التقوس خلفا مثل الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع (سننير أمامي) (٢.٣٥%) والرمية الخلفية بتطويق الذراع من الخارج والوسط (١.٤٩%) الرمية الخلفية من الظهر سحب الذراع والالتفاف خلف المنافس (سننير خلفي) (٠.٤٢%) الرمية الخلفية

بتطويق ذراعي المنافس من الخارج (سوبلس) (٠.٢%) برمة الوسط العالية (٧.٠٦%) مرفق (٢)

مما سبق عرضة وأسفرت عنه نتائج دراسة كلا من أسامه إبراهيم عمارة (١) ، ايمن مسلم سيلمان (٥) ، السيد محمد عيسى (٦) ، محمد نبوي الأشرم (١٤) التي أجريت في هذا المجال يتضح عدم كفاية وفاعلية أداء مهارات وحركات المصارعة الرومانية بوجه عام عند المصارعين لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة العملية وضع برنامج تدريبي لرفع مستوى أداء بعض مهارات الرمية الخلفية بالمواجهة باعتبارهم يمثلون المدخل الصحيح للتفوق الواضح في المصارعة الرومانية، والتعرف على تأثير التحسن في أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة على مستوى مكونات القوة العضلية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين.

ومن هذا المنطلق تم تناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية بعض مكونات القوة للمرحلة العمرية ١٥-١٧ سنة من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية مكونات القوة ومعرفة تأثيرها على فاعلية الأداء لحركة الرمية الخلفية بالمواجهة للمصارعين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مكونات القوة العضلية على فاعلية أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) لناشئ المصارعة من خلال تحقيق الأهداف الآتية:-

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض مكونات القوة العضلية
- ٢- التعرف على فاعلية أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي)

فروض البحث:

مهارة تطبيق برفع المنافس لأعلي من الأمام
ورمية على ظهره في الوضع الخطر أو لمسة الكتفين
(١٩: ١٣)

طرق وإجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام
التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية
والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدي.

مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من ناشئ المصارعة في
المرحلة العمرية تحت (١٧) سنة، من ناشئ المصارعة
مركز شباب بإستاد المنصورة الرياضي وعددهم ٣٠
ناشئ.

عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية من
ناشئ المصارعة تحت (١٧) سنة وعددهم (٣٠) لاعب
من مجتمع البحث تم تقسيمهم عشوانيا الى مجموعتين
بواقع (١٠) لاعبا للمجموعة التجريبية و (١٠) لاعبا
للمجموعة الضابطة و(١٠) لاعبا للدراسة الاستطلاعية
المجالين الزماني والمكاني:

تم تطبيق القياسات والبرنامج التدريبي لهذا
البحث في الفترة من ٢٢/١٢/٢٠٢٠م الى يوم
٢٢/٣/٢٠٢١م في صالة المنازلات بإستاد المنصورة
الرياضي .

أولاً: تجانس عينة البحث:

يوضح جدول (١) اعتدالية توزيع البيانات لعينة

البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض متغيرات (مكونات القوة العضلية) وبعض حركة الرمية الخلفية بالمواجهة وفاعلية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض متغيرات (مكونات القوة العضلية) وبعض حركة الرمية الخلفية بالمواجهة وفاعلية الأداء المهارى للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض متغيرات (مكونات القوة العضلية) وبعض حركة الرمية الخلفية بالمواجهة وفاعلية الأداء المهارى لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي المقترح Suggested Training Program

نظام للتدريب يتحدد فيه متغيرات حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة) وعدد مرات التدريب والزمن الكلي للبرنامج ووسائل تقييم البرنامج. (٢٠): (٢٢٨)

حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير)

Backast From Face to position (الأمامي)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٢٤	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٠,٣٩١-
الطول	سم	١٦٧,٨٥	١٦٨,٥٠	١٦٨,٥٠	٠,٤٢٢
الوزن	كجم	٧٠,٢٥	٣,٣٦٩	٧٠,٥٠	٠,٩٧٤-
العمر التدريبي	سنة	٥,٣٦	٥,٥٨٤	٥,١٥	٠,٠٣٣

والعمر التدريبي، حيث يتضح أن قيم معامل الالتواء تقع ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة. ثانياً: التكافؤ مجموعتي البحث:

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية الخاصة بالسن، الطول، الوزن،

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت-المسوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوة ظهر	كجم	٧١,٢٧	١,٤٠٨	٧١,٠٤	١,٤٣٩	٠,٣٦١
قوة رجلين	كجم	٦٩,٠٢	١,٨٠٥	٦٨,٤٨	٢,٣٢٩	٠,٥٧٩
اداء الكوبري ٣ مرات	ث	٩,٣٢	٠,٥١٨	٩,٦٢	٠,٩٤٠	٠,٨٨٤-
تحمل اداء الكوبري ١ق	عدد	٢٢,٤٠	٠,٥١٦	٢٢,٢٠	٠,٦٣٢	٠,٧٧٥
اداء الرمية الخلفية ٣٠ ث	عدد	١١,٦٠	١,٠٧٤	١١,٤٠	١,٣٤٩	٠,٣٦٧

* قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.093$

- استمارة قياس الاختبارات الخاصة بمكونات القوة العضلية وحركة الرمية الخلفية بالمواجهة قيد البحث. مرفق (٥).

١- اختبار قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين باستخدام الدينامو ميتر.

٢- اختبار قياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر.

٣- اختبار الكوبري ٣ مرات.

٤- اختبار تحمل الأداء لمهارة الكوبري.

٥- اختبار أداء مهارة الرمية الخلفية.

- الإطار العام للبرنامج التدريبي. مرفق (٦)

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في بعض المتغيرات البدنية لبعض مكونات القوة بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي عيني البحث في القياس القبلي.

وسائل جمع البيانات:

- القياسات الأساسية. مرفق (١)

- تحليل بطولة العالم للشباب مرفق (٢)

- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية. مرفق (٣)

- مسح مرجعي للاختبارات قيد البحث مرفق (٤)

- نموذج لوحدة تدريبية. مرفق (٧)
- ج- زمن الوحدة التدريبية بواقع (٨٠ - ١٢٠) دقيقة للوحدة، حيث تقسم الوحدة التدريبية الى العناصر التالية (الجزء التمهيدي ١٠ دقائق، الجزء الرئيسي ١٠٠ دقيقة، الجزء الختامي ٥ دقائق).
- المعالجات الإحصائية:
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) T - TEST .
- معامل الارتباط البسيط والمتعدد.
- نسبة التحسن .
- معالجة النتائج احصائيا ببرنامج SPSS
- أ- الزمن الكلي للبرنامج بواقع (١٢) أسابيع.
- ب- عدد الوحدات في الأسبوع بواقع (٣) مرات في الأسبوع.
- معالجة النتائج احصائيا ببرنامج SPSS
- عرض النتائج:
- عرض نتائج الفرض الأول
- معالجة النتائج احصائيا ببرنامج SPSS
- أ- الزمن الكلي للبرنامج بواقع (١٢) أسابيع.
- ب- عدد الوحدات في الأسبوع بواقع (٣) مرات في الأسبوع.

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض متغيرات مكونات

القوة قيد البحث ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	القياسات البعيدة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س			
١٩.٠٨%	*٢٢.٦٣٣	١٩.٠٨	٢.٢٧٣	٩٠.٣٥	١.٤٠٨	٧١.٢٧	كجم	قوة ظهر	قوة قصوى
٢٣.٣٠%	*١٦.٤٣٦	١٦.٠٨	٢.٢٧٨	٨٥.١٠	١.٨٠٥	٦٩.٠٢	كجم	قوة رجلين	
٢١.٩٢%	*١٩.٩٩٣	٢.٠٥	٠.٣٣٢	٧.٢٧	٠.٥١٨	٩.٣٢	ث	أداء الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
١٨.٨٤%	*١٨.٨٣٩	٤.٢٢	٠.٤٨٩	٢٦.٦٢	٠.٥١٦	٢٢.٤٠	عدد	تحمل أداء الكوبري ١ق	تحمل قوة
٢٧.٥٩%	*١٦.٠٠١	٣.٢٠	٠.٧٨٨	١٤.٨٠	١.٠٧٤	١١.٦٠	عدد	اداء الرمية الخلفية ٣٠ ث	مهارة

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

المهاري حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية ٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مكونات القوة والأداء



عرض نتائج الفرض الثاني

عرض نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعيدة للمجموعة الضابطة

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض متغيرات مكونات القوة قيد البحث - ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	القياسات البعيدة		القياسات القبلية		وحدة القياس	المانجات الإحصائية للمتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س		قوة قصوى	قوة مميزة بالسرعة
12.31%	*13.426	8.75	1.582	79.79	1.439	71.04	كجم	قوة ظهر	قوة قصوى
8.19%	*18.649	5.60	1.824	74.09	2.329	68.48	كجم	قوة رجلين	قوة قصوى
8.62%	*7.629	0.83	0.747	8.79	0.940	9.62	ث	أداء الكوبري 3 مرات	قوة مميزة بالسرعة
9.05%	*9.102	2.01	0.552	24.21	0.632	22.20	عدد	تحمل أداء الكوبري 1ق	تحمل قوة
11.84%	*3.657	1.35	0.793	12.75	1.349	11.40	عدد	أداء الرمية الخلفية 30 ث	مهارة

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.833

المهاري حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوى معنوية 0.05 في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات مكونات القوة والأداء



عرض نتائج الفرض الثالث

عرض نتائج القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض متغيرات مكونات القوة قيد البحث

ن=٢٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات	المتغيرات
١٣.٢٣%	*١٢.٠٥٢	١٠.٥٦	٢.٢٧٣	٩٠.٣٥	١.٥٨٢	٧٩.٧٩	كجم	قوة ظهر	قوة قصوى
١٤.٨٦%	*١١.٩٣٢	١١.٠١	٢.٢٧٨	٨٥.١٠	١.٨٢٤	٧٤.٠٩	كجم	قوة رجلين	قوة مميزة بالسرعة
١٧.٢٩%	*٥.٨٦٦	١.٥٢-	٠.٣٣٢	٧.٢٧	٠.٧٤٧	٨.٧٩	ث	أداء الكوبري ٣ مرات	تحمل قوة
٩.٩٥%	*١٠.٣٢٣	٢.٤١	٠.٤٨٩	٢٦.٦٢	٠.٥٥٢	٢٤.٢١	عدد	تحمل أداء الكوبري ١ق	مهارة
١٦.٠٨%	*٥.٧٩٤	٢.٠٥	٠.٧٨٨	١٤.٨٠	٠.٧٩٣	١٢.٧٥	عدد	أداء الرمية الخلفية ٣٠ ث	

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية ٢٠ ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مكونات القوة والأداء المهاري حيث فاقت قيم "ت"



قيمة (ت) للفروق بين القياسين لمتغير ، حيث بلغت قيمة (ت) للفروق بين القياسين متغير قوه الظهر (٢٢.٦٣٣) بنسبه تحسن قدرها (١٩.٠٨%) ، وقوة الرجلين (١٦.٤٣٦) بنسبه تحسن قدرها (٢٣.٣٠%) ، واداء الكوبري ثلاث مرات (١٩.٩٩٣) بنسبة تحسن قدرها (٢١.٩٢%) ، وتحمل أداء الكوبري (١٨.٨٣٩) بنسبة تحسن قدرها (١٨.٨٤%) ، وأداء الرمية الخلفية

مناقشة النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مكونات القوة العضلية (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) وفاعلية أداء بعض حركة الرمية الخلفية بالواجهة لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت

المكونات الخاصة في رياضة المصارعة وتعمل على تعزيز القدرات التنافسية للمصارع، فبدونها لا يستطيع المصارع تنفيذ مهارة التقوس خلفا. (١٤)(٦)(٢١): (٢٤٠)

ويمكن إرجاع فروق الدالة الإحصائية، والتحسين في المتغيرات إلى البرنامج المقترح لبعض مكونات القوة، حيث يحتوي البرنامج على مجموعة من التدريبات التي تنمي القوة العضلية بأنواعها وأنها تتشابه مع مراحل الأداة وتعمل في نفس اتجاه العمل العضلي، وهذه التمرينات التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء وتساعد الجهاز العصبي على تنظيم العمل الحركي بين مجموعات العضلات العاملة في الأداء، الأمر الذي أدى الي استثارة اهتمام الناشئين واستفزاز دوافعهم الي بذل جهد أكثر مما أدى الي رفع الكفاءة البدنية والمهارية مما عمل علي تطوير و تحسين مكونات القوة العضلية وفاعلية حركة الرمية الخلفية بالمواجهة قيد البحث .

من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات مكونات القوة العضلية ومستوى أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة يتحقق الفرض الأول مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات مكونات القوة العضلية) تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى (وفاعلية أداء بعض حركة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس التبعي ، حيث بلغت قيمة (ت) للفروق بين القياسين لمتغير ، حيث بلغت

الخلفية (١٦.٠٠١) بنسبة تحسّن قدرها (٢٧.٥٩%).

ويشير كلام من "صلاح عسران" (١٩٩٩م) و"عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) إلى أن كل حركة من الحركات التي يؤديها المصارع أثناء المباراة تتطلب نوع من القوة يتناسب وطبيعة الموقف التنافسي فقد يحتاج الأداء إلى بذل قوة كبيرة جدا أو قوة كبيرة وسريعة أو قوة كبيرة واستمرار لفترة أطول ويحتاج الأداء المهارى فيها إلى الأنواع الثلاثة للقوة العضلية للسيطرة على المنافس ورفع عن الأرض فإنه يستخدم القوة القصوى وعند أداء حركة يستخدم القوة المميزة بالسرعة ويستخدم اللاعب تحمل القوة طوال الوقت (٩٨: ١٠)، (٢٨، ٢٧: ٩)

ويتفق ذلك إلى ما اشار اليه "مسعد حسن هدية (٢٠١٧م)، أيمن مسلم سليمان (٢٠١٧م) الى أن البرامج التدريبية الموجهة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين حققت تفوق معنوي عن البرامج التدريبية الأخرى في نتائج القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة. (١٧) (٥)

ويذكر "مسعد علي محمود" (٢٠١٦م) أن المصارع يحتاج الي تنمية مستوي مرتفع من مكونات المكونات البدنية العامة والخاصة، وتأتي القوة العضلية في مقدمة تلك الأولويات حتى يتمكن المصارع من أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي التي تحتاج الي مكونات القوة العضلية التي تتطلب العديد من المكونات البدنية لإنتاج أكبر قدر ممكن من القوة العضلية بأقصى سرعة ممكنة وأقل جهد وبسلاسة وانسيابية في الأداء. (٢١ : ٢٤٠- ٢٤٣)

وتبين دراسة محمد النبوي الأشرم (١٩٨٩م)، السيد محمد عيسى (١٩٩٥م)، مسعد علي محمود (٢٠١٦م) إلى أن القدرة العضلية للمصارعين من

(١٢.٠٥٢) بنسبه تحسن قدرها (١٣.٢٣%) ، وقوة الرجلين (١١.٩٣٢) بنسبه تحسن قدرها (١٤.٨٦%) ، واداء الكوبري ثلاث مرات (٥.٨٦٦) بنسبه تحسن قدرها (١٧.٢٩%) ، وتحمل أداء الكوبري (١٠.٣٢٣) بنسبه تحسن قدرها (٩.٩٥%) ، وأداء الرمي الخلفية (٥.٧٩٤) بنسبه تحسن قدرها (١٦.٠٨%) .

كما يري أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م) أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر كأحد متطلبات لاعبي رياضة المصارعة، حيث إن تلك الرياضة تتطلب من اللاعب التصرف في مواقف لعب تظهر له بشكل غير منتظم ومتغير بإظهار أعلى معدلات القوة في أقل زمن ممكن (٧: ١٧٦).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من على السعيد ربحان (١٩٩٣م)، السيد محمد عيسى (١٩٩٥م)، إبراهيم احمد جزر (١٩٩٦م) ، نبيل حسنى الشوربجي (٢٠٠٠م) في ان استخدام التدريبات المشابهة للأداء يساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة للمصارعين . (١١) (٦) (٢) (٢٤)

ويضيف كلا من مسعد حسن هدية (٢٠٠٦م) ، ويلسون Wilson (٢٠٠٨م) ، على فهمي البيك (٢٠٠٩م)، مسعد علي محمود (٢٠١٧م) أن القدرة العضلية عامل هام لتنمية عنصر القوة والسرعة في العديد من الانشطة الرياضية التي تعتمد على إخراج قوة وسرعة في اقل زمن ممكن. (١٨ : ١٣١) (٢٩ : ٩١) (١٢ : ١٤٥) (٢٠ : ١٠٢)

ويضيف مسعد حسن هديه (٢٠١٧م)، أن تحمل القوة من العناصر البدنية الأساسية للمصارع والتي تمكنه من مواجهة المتطلبات الخاصة بالصراع في الازواضع المختلفة. (١٧ : ٤٢)

قيمة (ت) للفروق بين القياسين متغير قوه الظهر (١٣.٤٢٦) بنسبه تحسن قدرها (١٢.٣١%) ، وقوة الرجلين (١٨.٦٤٩) بنسبه تحسن قدرها (٨.١٩%) ، واداء الكوبري ثلاث مرات (٧.٦٢٩) بنسبه تحسن قدرها (٨.٦٢%) ، وتحمل أداء الكوبري (٩.١٠٢) بنسبه تحسن قدرها (٩.٠٥%) ، وأداء الرمي الخلفية (٣.٦٥٧) بنسبه تحسن قدرها (١١.٨٤%) .

ويعزي الباحث التغير الحادث لدي ناشئ المجموعة الضابطة بجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرامج التدريبية المتبع (التقليدي) وإلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوي على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين والي استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى الأداء.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات مكونات القوة العضلية ومستوى أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة يتحقق الفرض الثاني

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مكونات القوة العضلية (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) وفاعلية أداء بعض حركة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس التتبعي ، حيث بلغت قيمة (ت) للفروق بين القياسين لمتغير ، حيث بلغت قيمة (ت) للفروق بين القياسين متغير قوه الظهر

في ضوء أهداف البحث والمنهج وعينة البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المطبق على المجموعتان التجريبية والضابطة في هذا البحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- أظهرت المجموعة التجريبية التي طبقت "البرنامج المقترح تحسناً ذات دلالة معنوية (إحصائية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي.
- ٢- أدى البرنامج التدريبي باستخدام مكونات القوة العضلية إلى تطوير مستوى أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة .
- ٣- أهمية استخدام مكونات القوة العضلية حيث تساعد على تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة .
- ٤- كشفت النتائج عن أهمية مكونات القوة العضلية التي تتمثل في (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) زيادة فاعلية استخدام حركة الرمية الخلفية بالمواجهة .

التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وما تم استخلاصه من استنتاجات يوصي بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم لتأثيره الإيجابي على فاعلية الأداء المهارى للاعبي المصارعة وتطبيقه على عينات مماثلة .
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية مكونات القوة العضلية ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات ، وتحقيقاً لمبدأ الخصوصية والتنوع والاختلاف

ويذكر "مسعد علي محمود" (٢٠١٦م) أن المصارع يحتاج مستويات مختلفة من تحمل القوة بالإضافة إلى القدرات البدنية الأخرى وتعتبر المصارعة نفسها أفضل إعداد للمصارعين من خلال التدريب على المهارات الأساسية والمصارعة التنافسية (٢١: ٢٤١)

ويتفق كلام جاهرمان، آخرون، Dehnou, Azadi, S, Gahreman, & Doma (٢٠١٩)، مسعد حسن هدية ٢٠١٧م ، باسار وآخرون Basar, et al ٢٠١٤م ، محمد أحمد أنور ٢٠١٣م ، حميدو محمد عبد الصادق ٢٠٠٩م ، نبيل الشوربجي وآخرون ٢٠٠٩م ، جيفرى Jeffrey .m وآخرون ٢٠٠٢م ، أن مكونات القوة العضلية تعتبر من المتطلبات الأساسية للاعبي رياضة المصارعة ، حيث ان تلك الرياضة تتطلب من اللاعب التصرف في موقف لعب تظهر له شكل غير منظم متغير بإظهار أعلى معدلات القوة في أقل زمن ممكن (٢٦) (١٦) (٢٥) (١٣) (٨) (٢٤) (٢٨)

من خلال ما سبق يرجع الباحث هذا التحسن الى تدريبات القوة العضلية التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه لمدة ١٢ أسابيع حيث قد ساعدت تدريبات البرنامج التدريبي على رفع كفاءة أداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة الامر الذي قد يكون سببه مساعدة المصارع علي القيام بأداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بكل انسيابية وقوة وسرعة مما أدى الى تقليل الزمن الكلي للأداء وإيجاده الحركة بسهولة.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) بين القياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات مكونات القوة العضلية ومستوى أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة يتحقق الفرض الثالث

الاستنتاجات

TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة السنتير الخلفي لمصارعى الوادى الجديد "مجلة بحوث التربية الشاملة: جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات ٢٤ : ١٨٤ - ٢٠١ .

السيد محمد عيسى (١٩٩٥م): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين، رسالة دكتوراه، مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.

أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م): الاتجاهات الحديثة لتدريب المستويات العليا في ضوء مستحدثات مواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه، مقال غير منشور، الإسكندرية.

حميدو محمد عبد الصادق (٢٠٠٩ م): تأثير تدريبات القدرة العضلية على مستوى أداء بعض مهارات الرمي للاعبى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

صلاح محمد عسران (١٩٩٩م): أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة دركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط١، دار المعارف، القاهرة .

على السعيد ربحان (١٩٩٣م): إثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فاعلية الاداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في

٣- إجراء بحوث مماثلة باستخدام مكونات القوة العضلية

٤- تنظيم دورات لصقل المدربين في كيفية استخدام وتطبيق تدريبات مكونات القوة العضلية للمصارعين المتقدمين المراجع العربية

أسامة إبراهيم عمارة (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين الناشئين، رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

إبراهيم احمد جزر (١٩٩٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأنثقال لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

أشرف حافظ، نبيل الشوربجي (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم في المنافسة (الكلينش) للمصارعين، بحث منشور، مؤتمر الرياضة والطفولة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .

إيهاب حامد البراوى (١٩٩٨م): تأثير التدريب في وضعى الصراع الرأسى والأفقى على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

أيمن مسلم سليمان (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات مقاومة الجسم

— (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦-١٨ سنة، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

مسعد على محمود (٢٠٠٦م): موسوعة المصارعة اليونانية الرومانية ، الطبعة الأولى، دار الكتب والوثائق القومية، بالمنصورة .

— (٢٠١٧ م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر ، جامعة الإسكندرية .

(٢٠١٦): موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة، تعليم- تدريب- إدارة— تحكيم، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة.

مسعد على محمود، محمد رضا الروبي (١٩٩٢م) : وضع مستويات معيارية للنتائج بعض الصفات البدنية الخاصة لادبي المصارعة اليونانية الرومانية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد العاشر، الأعداد ١٩، ٢٠، أغسطس.

— (٢٠١٢م): كتابة التقارير البحثية طبقا للمشكلة الدولية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.

نبيل حسنى الشوربجي(٢٠٠٠م): "تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على اداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين"، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه مجازة منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .

على فهمي البيك (٢٠٠٩م): تخطيط التدريب الرياضي، ج ٤"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

محمد أحمد أنور(٢٠١٣م): تأثير تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فاعلية الأداء المهارى بمجموعة حركات النقوس خلفا للمصارعين الكبار ، رسالة دكتوراه ،جامعة المنصورة .

محمد النبوي الأشرم (١٩٨٩): أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء حركة الرمية الخلفية (السننير الأمامي للناشئين من ١٨-٢٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، الطبعة السابعة ، دار الفكر العربي، القاهرة.

مسعد حسن هديه (٢٠١٧م): تأثير استخدام تدريبات القوة والمرونة السلبية بدلالة جهاز مؤشر فاقد المرونة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

— (٢٠١٧م): تأثير استخدام جهاز تدريب القوة للذراعين وحزام الكتف على التحمل الخاص وفاعلية الأداء المهارى للمصارعين، بحث منشور ، الجزء الثالث ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

- Body Muscular Power During Squatting Movements. Strength and Conditioning Journal: June - Volume 31 - Issue 3 - pp 17-33.
- Jeffrey, M, & Allan & Robert (2002): The effect of heavy-vs. light load jumb squat on the development of strength power, and speed. The Journal of strength and conditioning research vol. 16, no.1, pp.75-82.
- Wilson III, Ernest J. (2008): "Hard power, soft power, smart power." The Annals of the American Academy of Political and Social Science 616.1: 110-124.
- Umbach. & Johnson. W.R (1984): Successful Wrestling its Basis and Problems, 1st, Louise, the C.V, Mosbyco.
- Basar, S., Duzgun, I., Guzel, N.A, Cicioğlu, I & Çelik, B. (2014).: Differences in strength, flexibility, and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 27(3),321-330.
- Dehnou, V, Azadi, S, Gahreman, D, D, D, & Doma, K. (2019) : The effect of a 4-week core strengthening program on determinants of wrestling performance in junior Greco Roman wrestlers: A randomized controlled trial. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, (Preprint), 1:8
- Hansen, Keir MHSc; Cronin, John PhD (2009) : Training Loads for the Development of Lower

ABSTRACT

" Effect of a proposed training program using some components of Muscular strength on the effectiveness of the performance of the throw BACK - arching movement in the front (front center) for wrestlers"

The study aimed to identify "the impact of a proposed training program using some components of muscle strength on the effectiveness of the performance of the rear throw movement in the front (front center) of wrestlers", and the researcher used the experimental method through tribal measurement and distance measurement in order to suit the nature of the study, and included the sample on the number(20)players of Romanian wrestling players registered with the Egyptian Wrestling Federation of The city youth center in Mansoura Stadium, and the researcher used the reference survey and reconnaissance studies in order to collect research data, and the most important recommendations were the application of the training program using training components of force for its positive effect on the skill of the back throw in confrontation and the effectiveness of the skill performance of wrestling players and apply them to similar samples, the need for trainers to pay attention to the development of training The components of muscle strength and put them in the form of progressive trainings difficult in terms of composition to make them more interesting and similar to what happens in the games, and to achieve the evidence of privacy, diversity and difference, the need to design training programs designed on scientific principles and foundations to ensure the improvement of the level of skill performance of wrestling players, conduct similar studies using muscle strength component training to develop the skill performance of wrestling players for different age groups.